

1 Podle obrázku potravinové pyramidy v učebnici na straně 40 sestav zdravý jídelníček na celý den.

SNÍDANĚ

pečivo, máslo, med, čaj

SVAČINA

jogurt, ovoce

OBĚD

brambory, ryba, zelenina

SVAČINA

mléko, pečivo, sýr

VEČEŘE

šišloviny, zelenina

2 Ota si koupil ke svačině jablko. Co musí udělat předtím, než se do něj zakousne? Napiš odpověď a vysvětli proč.

Umýt si ruce i jablko, aby se ochránil před nečistotami, viry a bakteriemi.



3 Vepiš do tabulky správné a špatné návyky.

| SPRÁVNÉ NÁVYKY | ŠPATNÉ NÁVYKY       |
|----------------|---------------------|
| otuzování      | okusování nehtů     |
| sport          | přejídání se        |
| hygiena        | závislost na mobilu |
| spánek         | kouření             |

4 Rozlušti větu a přepiš ji správně na linky pod šifrou.

ČČLLOVOĚKBYVĚKBM YĚMĚLPLÍTPPÍTRAVPRAVIIDELDELNĚNĚ  
AANNEČEEČEKA KATTNNAAPPOOCICITŽÍZTŽÍNĚZNĚ.

Člověk by měl pít pravidelně a nečekat na pocit žízně.

5 Nakresli nebo napiš potraviny, které jsou bohaté na vitamíny.

čočka  
obilí

citron  
jablko  
hruška  
med  
ořechy  
špenát  
mrkev

6 Vybarvi jen políčka se zdravými potravinami.

