

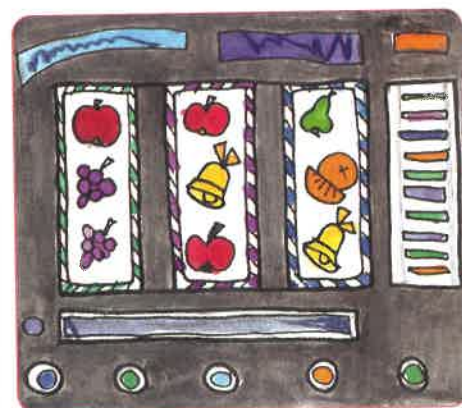
## 6. LIDSKÉ TĚLO

## SPRÁVNÁ VÝŽIVA

Správná výživa znamená, že jíme vhodná jídla, pravidelně 5 až 6 menších porcí za den. Během dne pijeme dostatek tekutin! Nejlepší je voda, přírodní ovocná šťáva nebo neslazený čaj.



Aby byl člověk zdravý, správná strava nestačí. Škodí nám nedostatek pohybu a spánku, dokonce i špatná nálada, přetížení, stres, nezdravé životní prostředí a špatné návyky.



- 1 a Které potraviny uvedené v pyramidě jsou zdravé?
  - b Kterým potravinám by ses měl(a) naopak vyhýbat?
  - c Které z potravin obsahují vitamíny?
  - d Co může způsobit nadměrná konzumace cukrovinek?
  - e Odpovídá složení tvého jídelníčku obrázku pyramidy?
- 2 a Jak se nazývají jednotlivá jídla dne?
  - b Co musíme udělat před každým jídlem?
  - c Jak by měl vypadat stůl, u kterého jíme?

**PČ** Vystříhni z letáků obchodních řetězců obrázky potravin a vytvoř si vlastní plakát potravinové pyramidy.

- 3 a Vysvětli, co je na obrázcích špatně.
- b Je pro tebe škodlivé, když někdo v tvé přítomnosti kouří a ty vdechuješ cigaretový kouř?