

Pracovní činnosti
8. ročník
14.12.-18.12.2020

1. Přečti si následující prezentaci:

<https://drive.google.com/file/d/1fBOTerqlvL6TG429kZRQZpUhoQLkVn3-/view?usp=sharing>

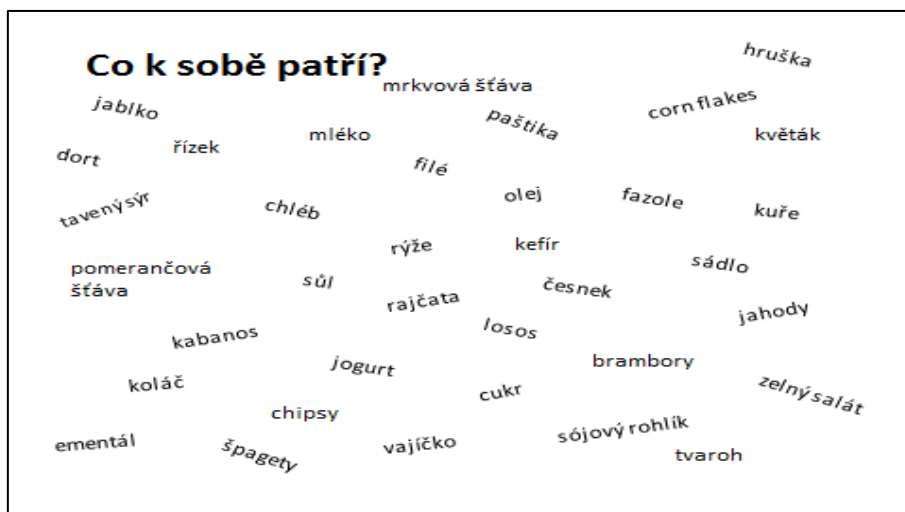
2. Poté vyplň pracovní list a pošli ho do neděle 20.12.2020 na email maresjan@email.cz.

3. Pracovní list bude na známky.

Pracovní list: VÝŽIVA aneb jak se stravuji

Co k sobě patří?

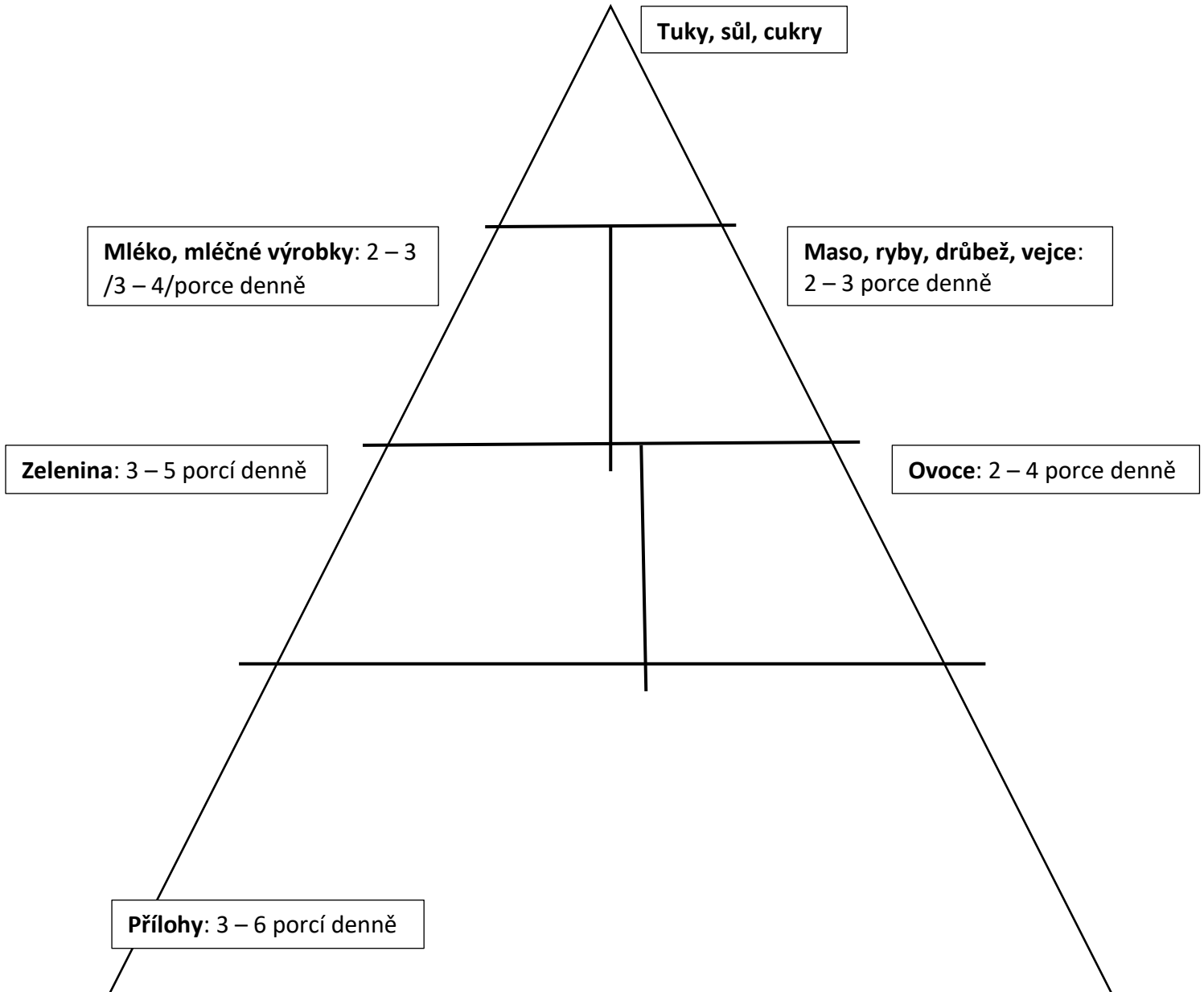
Barevnými pastelkami označ/např. podtržením, zakroužkováním/potravinu, které k sobě patří:



Napiš všechno, co jsi včera jedl/a:

SNÍDANĚ	
PŘESNÍDÁVKA	
OBĚD	
SVAČINA	
VEČEŘE	
Co jsi snědl/a navíc	

Zařaď potraviny, které jsi jedl/a, do správné potravinové skupiny v pyramidě výživy:



Následující živiny zařaď do správné potravinové skupiny/některé živiny mohou být v různých skupinách/: živočišné bílkoviny, vitamíny, rostlinné bílkoviny, cukry, vápník, železo, tuky, minerální látky, vitamín A, vláknina, vitamín D, vitamíny skupiny B.

Stravuješ se správně?

Porovnej svůj jídelníček s pyramidou výživy a zkontroluj, zda se správně stravuješ. V hodnocení ti pomohou následující úkoly a otázky:

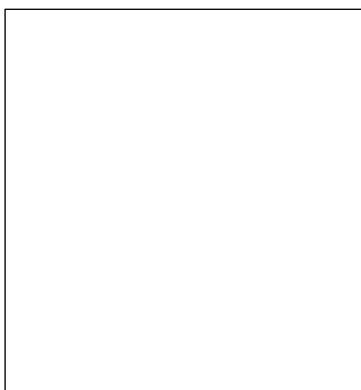
1. Uveď, které potraviny v tvém jídelníčku jsou pro zdravou výživu vhodné a které méně vhodné. Zdůvodni proč.

- *Vhodné pro zdravou výživu:*

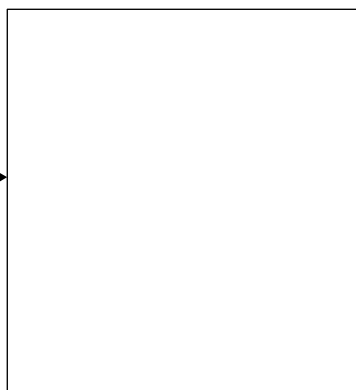
- *Méně vhodné pro zdravou výživu:*

2. Pokud máš v jídelníčku méně vhodné potraviny, nahraď je něčím zdravějším:

méně vhodná potravina



zdravější možnost



3. Měl/a jsi některých potravin víc? Měl/a jsi některých potravin méně? Kterých?

4. Chyběly některé potraviny v tvém jídelníčku? Uveď jaké:

Pracovní činnosti

8. ročník

14.12.-18.12.2020

Sestav vzorový jídelníček tak, aby odpovídal zásadám zdravého stravování:

SNÍDANĚ	
PŘESNÍDÁVKA	
OBĚD	
SVAČINA	
VEČEŘE	