INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Lenka Janatková

VY_52_inovace_06_prvzdraví_26

duben 2013

2. ročník

Prvouka

Zdraví: Naše zdraví

1. Čti pozorně text.

Zdravá výživa je důležitá pro zdravý život. Potraviny obsahují rozličné výživné látky, proto je důležité, aby naše potrava byla rozmanitá. Největší zastoupení v naší stravě by mělo mít především ovoce a zelenina, dále pak mléčné výrobky, celozrnné pečivo, masné výrobky, nápoje a v malé míře cukrovinky.

Zásady zdravé výživy: pestrá a hodnotná strava, především ovoce a zelenina, málo slaných a tučných jídel a sladkostí, dodržování pitného režimu, tedy pravidelně a dostatečně pít.

Úkol: Napiš k jednotlivým druhům patřičné potraviny.

a/ovoce_____

b/zelenina_____

c/mléčné výrobky_____

_____

d/pečivo_____

e/masné výrobky_____

_____

f/nápoje_____

c/cukrovinky_____

Nápověda: chléb, mléko, houska, rohlík, jogurt, sladké pečivo, máslo, sýr, uzeniny, okurka, rajče, kuřecí maso, ryby, citron, čokoláda, banán, zmrzlina, bonbon, hovězí maso, vepřové maso, paprika, mrkev, zelí, pomeranč, jablko

2. Nakresli potraviny, aby odpovídaly zásadám zdravé výživy, které by si rád snídal, svačil, obědval či večeřel. Obrázek poslouží jako hádanka, zda jsi kreslil snídani, svačinu, oběd či večeři.

Anotace:
Výukový materiál je určen k procvičení učiva prvouky a k rozvíjení čtenářské gramotnosti. Práce je zpestřena kresbou.