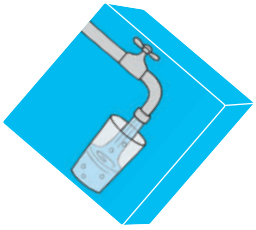
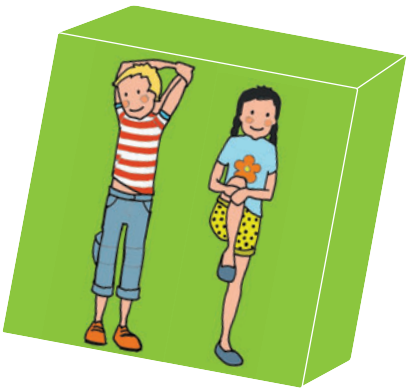
PRACOVNÍ SEŠIT PRO VIP ŠKOLÁKY

VÝŽIVA I POHYB





4-5

JMÉNO: .....

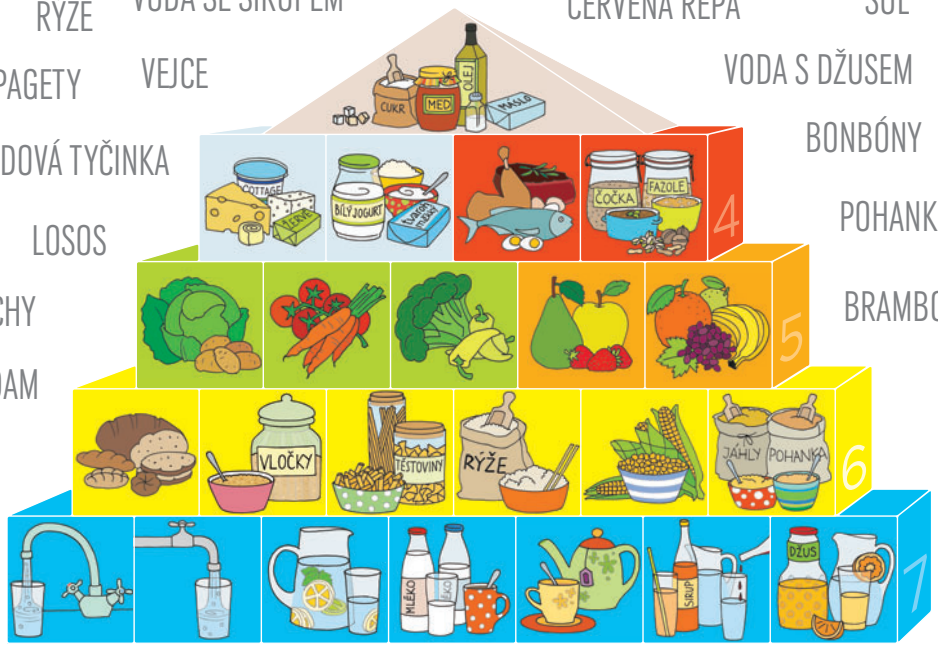
TŘÍDA: .....

PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI

KAŽDÝ DEN NAŠE TĚLO POTŘEBUJE POTRAVINY A NÁPOJE ZE VŠECH PATER PYRAMIDY VÝŽIVY PRO DĚTI. POKUD BYS STAVĚL/A SVÉ TĚLO JEN Z NĚKTERÝCH ČÁSTÍ PYRAMIDY, TVÉ TĚLO BY NEMĚLO DOST ENERGIE NA RŮST, POHYB, HRANÍ A UČENÍ. TAKÉ BY SE MU HŮŘE BOJOVALO PROTI RŮZNÝM NEMOCEM. PROTO SPRÁVNÁ VÝŽIVA MUSÍ BÝT PESTRÁ. POTRAVINY, KTERÉ NEPATŘÍ DO PYRAMIDY VÝŽIVY PRO DĚTI, ŘADÍME DO ŠEDÝCH ZÁKEŘNÝCH KOSTEK. JSOU TO POTRAVINY A NÁPOJE, KTERÉ JSOU VELMI SLADKÉ, SLANÉ NEBO PŘÍLIŠ TUČNÉ.

1 PROHLÉDNI SI PYRAMIDU VÝŽIVY PRO DĚTI A BAREVNĚ ZAKROUŽKUJ NÁZVY POTRAVIN A NÁPOJŮ PODLE TOHO, KAM V PYRAMIDĚ PATŘÍ. TY, KTERÉ PATŘÍ DO ZÁKEŘNÝCH KOSTEK, ZAKROUŽKUJ ŠEDOU TUŽKOU.

TVAROHOVÝ DEZERT RÝŽE VODA SE SIRUPEM ČERVENÁ ŘEPA SŮL VLOČKY ŽERVÉ MED VODA ŠPAGETY VEJCE VODA S DŽUSEM MANDARINKY KAKAO ČOKOLÁDOVÁ TYČINKA BONBÓNY ČOČKA CHIPSY POHANKA KUKUŘICE LOSOS TVAROHOVÝ SÝR ŘEDKVIČKY OŘECHY BRAMBORY OPLATKY EIDAM MANGO ŠVESTKY ČAJ ZELÍ HRANOLKY ŘEPKOVÝ OLEJ LIMONÁDA



2 DOPLŇ VYNECHANÁ SLOVA.

V prvním patře Pyramidy výživy pro děti se nacházejí tekutiny neboli N _ _ _ _ _ .

Druhé patro obsahuje PEKAŘSKÉ VÝROBKY, OBILOVINY, T _ _ _ _ _ _ _ _ a RÝŽI.

O _ _ _ _ a Z _ _ _ _ _ _ _ se nacházejí ve třetím patře.

Ve čtvrté patře jsou M _ _ _ _ _ V _ _ _ _ _ a také MASO,

V _ _ _ _, L _ _ _ _ _ _ _ _ a O _ _ _ _ .

Tuky, cukry a sůl se nacházejí ve vrcholu pyramidy.

3 VYLUŠTI HLAVOLAM.

7 . + 6 . + 5 . + 4 . + =

5 . + 5 . + 2 . + 4 . + + 6 . =

JÍDLO JE DOBRÉ SKLÁDAT ZE VŠECH PATER PYRAMIDY VÝŽIVY PRO DĚTI. NEZAPOMEŇ, ŽE VRCHOL PYRAMIDY JÍDLO JEN DOCHUCUJE!

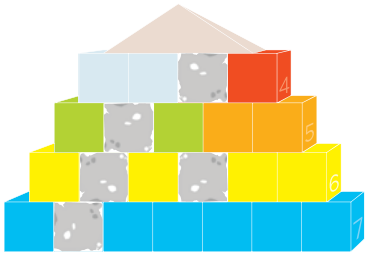
Které další potraviny umíš zařadit do pyramidy? Umíš pojmenovat jednotlivé části Pyramidy výživy pro děti? Víš, které potraviny jsou rostlinného původu a které živočišného? Co ti chutná z jednotlivých pater? Dokážeš sestavit svoji snídani tak, aby obsahovala nápoje a potraviny ze všech pater Pyramidy výživy pro děti?

PŘIMĚŘENOST

PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI ZNÁZORŇUJE, JAKÉ POTRAVINY BYCHOM MĚLI DENNĚ SNÍST. V KAŽDÉM PATŘE JE NA PRAVÉM BOKU PYRAMIDY UVEDEN POČET KOSTEK, KTERÝ VYJADŘUJE CELKOVÉ MNOŽSTVÍ PORCÍ, KTERÉ BYCHOM MĚLI ZA DEN SNÍST. PORCE JE PŘIBLIŽNĚ VELKÁ JAKO VLASTNÍ SEVŘENÁ PĚST ČI ROZEVŘENÁ DLAŇ.

1 POROVNEJ POTRAVINY A NÁPOJE S VELIKOSTÍ SVÉ PĚSTI ČI DLANĚ. ZAKROUŽKUJ TY, KTERÉ UKAZUJÍ SPRÁVNOU PORCI PRO DĚTI.

PORCE POTRAVINY NEBO NÁPOJE ZE ZÁKEŘNÉ KOSTKY JE VELKÁ ASI JAKO TVÁ PĚST. JEDNA ZÁKEŘNÁ KOSTKA NEVADÍ, ALE KDYŽ JICH JE VÍCE, MOHOU TVOJI PYRAMIDU BOŘIT. URČITĚ BY NEBYLO DOBRÉ STAVĚT SI SVOJI PYRAMIDU ZE ZÁKEŘNÝCH KOSTEK.



POKUD ZA JEDEN DEN SNÍŠ NEBO VYPIJEŠ VÍCE POTRAVIN A NÁPOJŮ ZE ZÁKEŘNÝCH KOSTEK, NENÍ TO PRO TVÉ TĚLO MOC DOBRÉ. POMOCI TVÉMU TĚLU MŮŽE VÍCE POHYBU.

2 ROZHODNI, KOLIK PORCÍ POTRAVIN Z PŘÍSLUŠNÝCH PATER PYRAMIDY JE UVEDENO V BAREVNÉM RÁMEČKU. NAVRHNI DALŠÍ PORCE TAK, ABY SOUHLASIL DOPORUČENÝ POČET PORCÍ.

2 plátky sýru
1 vejce

_____

_____ **4**

malá miska müsli
půl rohlíku
2 kopečky rýže

_____

_____ **6**

půl papriky
1 mrkev
1 mandarinka

_____

_____ **5**

3 KOLIK JE NA OBRÁZKU PORCÍ POTRAVIN A NÁPOJŮ, KTERÉ PATŘÍ DO ZÁKEŘNÝCH KOSTEK? NAPIŠ DO POLÍČKA.

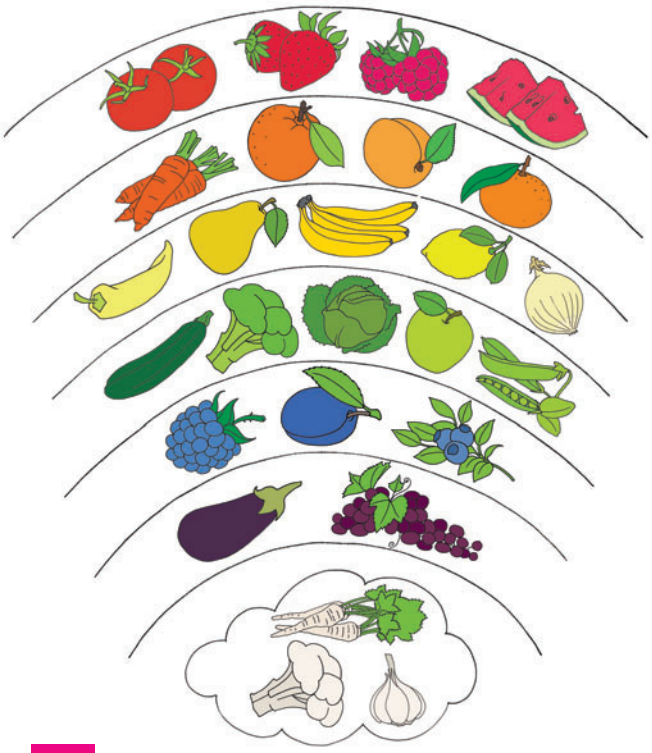
Co znamená pestrá strava? Je tvoje svačina složena ze všech pater Pyramidy výživy pro děti?
Kolik porcí máš denně sníst z jednotlivých pater Pyramidy výživy pro děti? Jak je velká porce? Kolik jsi už dnes snědl/a porcí potravin z jednotlivých pater Pyramidy výživy pro děti a kolik ze zákeřných kostek?

OVOCE A ZELENINA

OVOCE A ZELENINU BYCHOM MĚLI JÍST KAŽDÝ DEN, A TO ALESPOŇ 5 PORCÍ A VYBÍRAT SI RŮZNÉ DRUHY A RŮZNÉ BARVY DLE ROČNÍHO OBDOBÍ A VLASTNÍ CHUTI. KDYŽ SE NAUČÍME JÍST OVOCE A ZELENINU U KAŽDÉHO JÍDLA, BUDE SNADNÉ SPLNIT 5 DENNÍCH PORCÍ. OVOCE A ZELENINA OBSAHUJÍ VITAMIN C I VLÁKNINU A TÍM NAŠE TĚLO CHRÁNÍ PŘED ŘADOU NEMOCÍ.

5KRÁT DENNĚ

1 PROHLÉDNI SI DUHU Z OVOCE A ZELENINY. PODLE BAREV VYMYSLI DALŠÍ DRUHY.



3 PŘEČTI SI PŘÍBĚH.

CO ZACHRÁNILO NÁMOŘNÍKY?

Na jedné z cest Kryštofa Kolumba do Ameriky onemocnělo několik námořníků. Krváceli z bolavých dásní a na kůži se jim objevily podlitiny. Nemocí byli tak zesláblí, že už nedoufali v uzdravení. Požádali proto kapitána, aby je nechal v klidu zemřít na pustém ostrově, kolem něhož právě pluli.
Když se tudy za několik měsíců lodě vracely, uviděla hlídka na ostrově signály. Jedna z lodí přistála a jaký div: uvítali je živí a zdraví námořníci. Jaká to byla nemoc? Byly to kurděje, obávaná choroba tehdejších námořníků. Příčinou nemoci byl nedostatek vitaminu C ve stravě, která se po dlouhé měsíce skládala jen ze sušeného masa, sucharů a vody. Námořníci se na ostrově uzdravili, protože zde rostlo dostatek ovoce a dužnatých listů.

2 OZNAČ KŘÍŽKEM ZELENINU, KTERÁ SE NEJÍ SYROVÁ.

ZELENÉ FAZOLOVÉ LUSKY
OKUREK
BROKOLICE
PETRŽEL
ZELÍ
BRAMBORY
KVĚTÁK
ZELENÝ HRÁŠEK

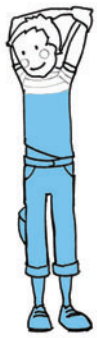
4 SEŘAĎ OVOCE A ZELENINU PODLE OBSAHU VITAMINU C. NA POMOC TI BUDE VELIKOST PÍSMA.

KIWI
ČERNÝ RYBÍZ
PAPRIKA
CITRÓN
JAHODA
POMERANČ
KEDLUBNA
ŘEDKVIČKA
RAJČE
BANÁN
JABLKO

VITAMIN C PODPORUJE NAŠI OBRANYSCHOPNOST, DÍKY KTERÉ JE TĚLO ODOLNÉ PROTI MNOHA NEMOCEM. VÝZNAMNĚ POMÁHÁ PŘI TVORBĚ KOLAGENU, COŽ JE LÁTKA DŮLEŽITÁ PRO KOSTI, KŮŽI, DÁSNĚ I ZUBY. JE TEDY NAPROSTO NEZBYTNÝ I PRO TVŮJ RŮST A VÝVOJ. VITAMIN C JE PRO TĚLO VELMI DŮLEŽITÝ, PROTO NEZAPOMÍNEJ KAŽDÝ DEN JÍST 5 PORCÍ OVOCE A ZELENINY.

Kolik porcí ovoce a zeleniny jsi už dnes snědl/a? Co znamená označení sezónní ovoce a zelenina? Ve kterých měsících si můžeš koupit jahody, třešně, rajčata vypěstovaná v naší republice? Které druhy ovoce a zeleniny jsou tuzemské a které dovozové? Jak se ovoce a zelenina uchovávají?

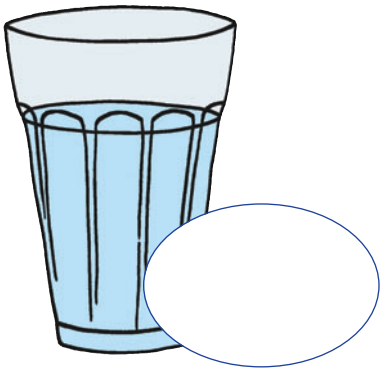
PITNÝ REŽIM



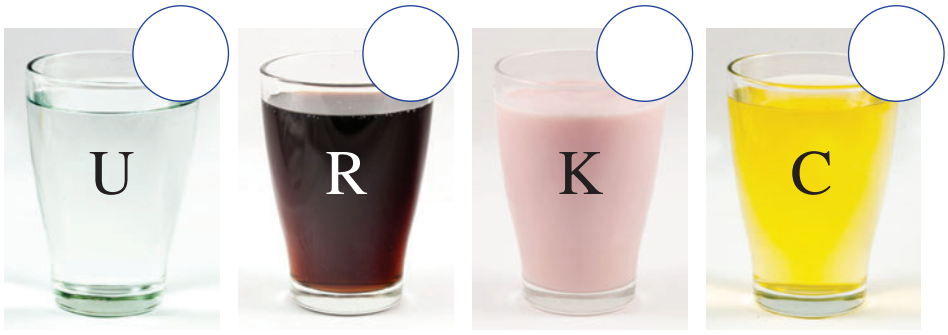
BEZ VODY ČLOVĚK NEMŮŽE ŽÍT. VODA TVOŘÍ NEJVĚTŠÍ ČÁST NAŠEHO TĚLA A PLNÍ ŘADU ŽIVOTNĚ DŮLEŽITÝCH FUNKCÍ. NAŠEMU TĚLU NAPŘÍKLAD POMÁHÁ VSTŘEBÁVAT ZE STRAVY ŽIVINY, VYLUČOVAT ODPADNÍ LÁTKY, PŘENÁŠET VITAMINY A UDRŽOVAT TĚLESNOU TEPLOTU. PŘÍJEM VODY MUSÍ BÝT V ROVNOVÁZE S JEJÍM VÝDEJEM. ZNAMENÁ TO, ŽE VODU, KTERÁ ODCHÁZÍ Z TĚLA MOČÍ, STOLICÍ, DÝCHÁNÍM A POCENÍM, MUSÍME VČAS DOPLNIT. ŽÍZEŇ JE SIGNÁL, ŽE TĚLU CHYBÍ VODA.

VODU PŘIJÍMÁME NEJEN Z NÁPOJŮ, ALE TAKÉ Z POTRAVIN. OVOCE, ZELENINA A MLÉČNÉ VÝROBKY JSOU PRO NÁS VÝZNAMNÝM ZDROJEM VODY.

1 DO POLÍČKA U SKLENICE NAPIŠ, ČÍM BY SIS OCHUTIL/A VODU. NA ŘÁDKY VEDLE SKLENICE NAPIŠ VHODNÉ NÁPOJE PODLE PYRAMIDY VÝŽIVY PRO DĚTI.



2 NAPIŠ DO POLÍČEK, KOLIK ČAJOVÝCH LŽIČEK CUKRU JE PŘIBLIŽNĚ V JEDNÉ PORCI NÁPOJE. POKUD ČÍSLA NAPÍŠEŠ SPRÁVNĚ, VYLUŠTÍŠ SLOVO Z TAJENKY.



ochucená minerálka | limonáda | ochucené mléko | voda se sirupem

Nepřítelem zubů je:

1	2	3	4

BĚHEM DNE BYCHOM MĚLI VYPÍT ALESPOŇ 7 SKLENIC NÁPOJŮ VELIKOSTI VLASTNÍ PĚSTI. K PITÍ JE PRO DĚTI I DOSPĚLÉ NEJLEPŠÍ ČISTÁ VODA. NĚKDY SI JI MŮŽEME DOCHUTIT.

VELMI SLADKÉ NÁPOJE PATŘÍ DO ZÁKEŘNÝCH KOSTEK. ZÁKEŘNÉ JSOU OVŠEM I TY, KTERÉ JSOU SLAZENY JINÝMI SLADIDLY, NEŽ JE CUKR. POZOR NA NĚ! PRO ZDRAVÍ JE VHODNÉ SLADIT VŽDY JEN PŘIMĚŘENĚ.

3 CO SE STANE, KDYŽ NEVYPIJEŠ DOSTATEK TEKUTIN? ŠKRTNI SLOVA, KTERÁ DO VĚTY NEPATŘÍ.

Když nemám dostatek tekutin, mám tmavou moč, jsem slabý, silný, hustý, unavený, veselý, škrábe mě v krku, mám často rýmu a kašel, jsem statečný a bolí mě hlava.

4 VYBER SPRÁVNÁ TVRZENÍ, TA NESPRÁVNÁ ŠKRTNI.

Vypít za den více než 7 porcí musím:

- když jezdím na kole
- když je venku 31 °C
- když dostanu nový mobil
- když se potím
- když si hraji na počítači
- když jsem nemocný
- když mám rýmu
- když venku sněží
- když mám průjem nebo zvracím
- když jsem skákal na trampolíně

Víš, které nápoje jsou nakresleny v Pyramidě výživy pro děti? Který nápoj by sis vybral/a? Kolik sklenic tekutin bys měl/a během dne vypít? Víš, že alespoň jedna z těchto sklenic by měla být voda? Kdy musíš pít více? Sladíš čaj? Kolik si do něj dáváš lžiček nebo kostek cukru? Kolik gramů cukru za den přijme dítě z nápojů, pokud bude pít pouze limonády? Víš, jak působí cukr na zuby?

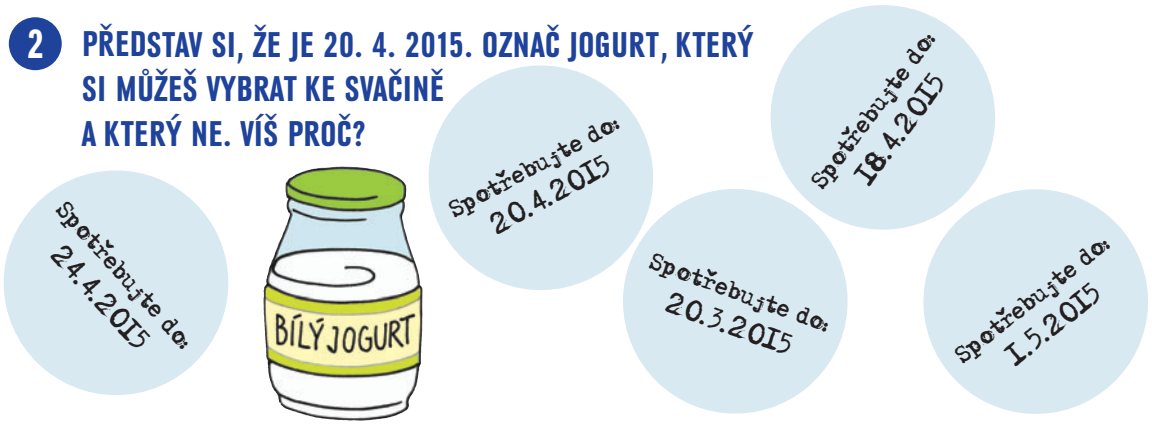
PŘÍPRAVA NA JÍDLO

KAŽDÁ PŘÍPRAVA NA JÍDLO ZAČÍNÁ U ČISTÝCH RUKOU. PŘED JÍDLEM NEBO VAŘENÍM MUSÍME OMÝVAT TAKÉ OVOCE A ZELENINU. NA RUKOU I NA POTRAVINÁCH MOHOU BÝT RŮZNÍ MIKROBI, KTERÉ SICE NEVIDÍME, ALE MOHOU NÁM ZPŮSOBIT ŘADU NEMOCÍ. JÍDLO MUSÍ BÝT SPRÁVNĚ USKLADNĚNO, JINAK HROZÍ NEBEZPEČÍ, ŽE SE ZKAZÍ. U BALENÝCH POTRAVIN NAJDEME INFORMACI O SKLADOVÁNÍ NA OBALU POTRAVINY. ČERSTVÉ OVOCE A ZELENINU SKLADUJEME V CHLADU VE SPÍŽI, SKLEPĚ NEBO LEDNICI. ČERSTVÉ MLÉČNÉ VÝROBKY A MASO PATŘÍ VŽDY IHNED DO LEDNICE.

1 OZNAČ POTRAVINY, KTERÉ PATŘÍ DO LEDNIČKY, PROTOŽE SE PŘI POKOJOVÉ TEPLOTĚ RYCHLE KAZÍ.

NA OBALECH POTRAVIN MŮŽEME NAJÍT TAKÉ ÚDAJ „MINIMÁLNÍ TRVANLIVOST DO…“. TYTO POTRAVINY A NÁPOJE SE MOHOU JÍST A PÍT, POKUD BYLY DOBŘE USKLADNĚNÉ A JSOU NEZÁVADNÉ. V OBCHODĚ SE MOHOU PRODÁVAT SE SLEVOU, ALE VŽDY MUSÍ BÝT ŘÁDNĚ OZNAČENO, ŽE SE JEDNÁ O PROŠLÉ ZBOŽÍ.

2 PŘEDSTAV SI, ŽE JE 20. 4. 2015. OZNAČ JOGURT, KTERÝ SI MŮŽEŠ VYBRAT KE SVAČINĚ A KTERÝ NE. VÍŠ PROČ?



3 PŘEČTI SI VĚTY A ŘEKNI, JAKÝCH CHYB SE LIDÉ DOPUSTILI.

1. Honza si koupil na trhu jahody a hned po cestě domů je snědl. **2.** Maminka připravovala k obědu sekanou. Nevěděla, jestli směs syrového masa, vajec, housky a koření dost osolila, tak malý kousek ochutnala. **3.** Babička Natálce k narozeninám pekla dort. Když připravovala krém, rozmíchala máslo s cukrem a přidala syrový žloutek a kakao. **4.** Tatínek k snídani připravil meruňkový džem. Když otevřel víčko, objevil na povrchu šedou plíseň, kterou odebral lžičkou a vyhodil. Džem potom namazal na chléb. **5.** Dědeček chtěl dětem udělat radost, tak jim koupil meloun. Požádal prodavače ve stánku o nůž, hned meloun rozkrájel a rozdal dětem. **6.** Martina chtěla mamince pomáhat s obědem. Na prkénku, kde maminka krájela syrové maso, začala krájet zeleninu na salát. **7.** Babičce ve sklepě se občas začnou kazit jablka. Ty, co jsou nahnilá jen z části, babička vykrájí a udělá z nich kompot.

NĚKTERÉ POTRAVINY, JAKO JSOU VAJÍČKA, MASO, MLÉKO Z FARMY NEBO MLÉKOMATU, SE MUSÍ VŽDY TEPELNĚ UPRAVIT. V SYROVÉM STAVU V NICH MOHOU BÝT PŮVODCI MNOHA NEMOCÍ.

NUTNÁ TEPELNÁ ÚPRAVA!

4 ROZLUŠTI VĚTY A OZNAČ PRAVDIVÉ VÝROKY.

ZELENINAJEZDRAVÁPOUZESYROVÁ.

SVAČINAVAŘENÍMAMÍCHÁNÍMSEVZELENINĚSNIŽUJEMNOŽSTVÍVITAMINUC.

DLOUHÝMVAŘENÍMAMÍCHÁNÍMSEVZELENINĚSNIŽUJEMNOŽSTVÍVITAMINUC.

ZELENINAZVLASTNÍZAHRÁDKYSENEMUSÍUMÝVAT.

VOBCHODĚNAKUPUJEMEJENPROŠLÉZBOŽÍ,TÍMHODNĚUŠETŘÍME.

POKRMYZMASAJENUTNÉDŮKLADNĚVAŘIT.

Kam doma uložíš trvanlivé mléko, čerstvé mléko, tvarohovou zmrzlinu, mraženou kukuřici, vejce, maso, čerstvý chléb, mouku, jablka? Jak si poradíš, když nebudeš vědět, jak správně uskladnit potraviny? Co znamenají údaje na obalu potravin – „spotřebujte do:…“ a „datum minimální trvanlivosti“? Znáš nějaké potraviny, na jejichž etiketě je napsáno „Minimální trvanlivost do…“?

EVALUAČNÍ LISTY

4.–5. ROČNÍK
EVALUAČNÍ
LIST 1

Vážení učitelé,
evaluační listy slouží jako zpětná informace pro autory programu Pohyb a výživa. Žáci je mohou vyplňovat kdykoli v průběhu školního roku v případě, že došlo k uplatnění příslušného učiva a jeho procvičení. Některé úkoly jsou zařazeny opakovaně, aby bylo možné sledovat výsledky a změny s časovým odstupem. Na konci školního roku, po vyplnění všech částí pracovních sešitů všemi žáky, evaluační listy vyjměte, shromážděte a odevzdejte vedení Vaší školy.

Milí žáci,
připravili jsme pro vás úkoly, které by vám měly připomenout, co jste se učili a jak byste se měli denně stravovat a pohybovat. Následující úkoly plňte podle pokynů svých učitelů.

1 NAPIŠ DO RÁMEČKŮ.

Název tvé školy:			
Třída, kterou navštěvuješ:		Jsi chlapec / dívka:	

2 VYBARVI KAŽDÝ DEN V TÝDNU:

A) TOLIK KOSTEK, KOLIK JSI SNĚDL/A PORCÍ OVOCE A ZELENINY,
B) TOLIK KOSTEK, KOLIK JSI MĚL/A PORCÍ POHYBU.
PORCE OVOCE NEBO ZELENINY JE VELKÁ JAKO TVOJE PĚST. PORCE POHYBU TRVÁ NEJMÉNĚ JAKO VELKÁ PŘESTÁVKA. VYBÍREJ STEJNOU BARVU PASTELKY, JAKOU MĚLY PORCE OVOCE NEBO ZELENINY A PORCE POHYBU V JEDNOTLIVÝCH PATRECH PYRAMID. POKUD JSI SNĚDL/A NEBO SPLNIL VÍCE PORCÍ, NEŽ JE KOSTEK V JEDNOM ŘÁDKU, DOKRESLI JE.

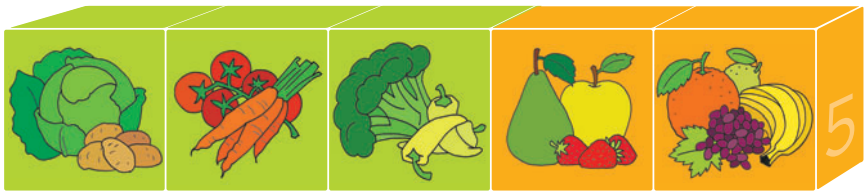
Týden od – do:	

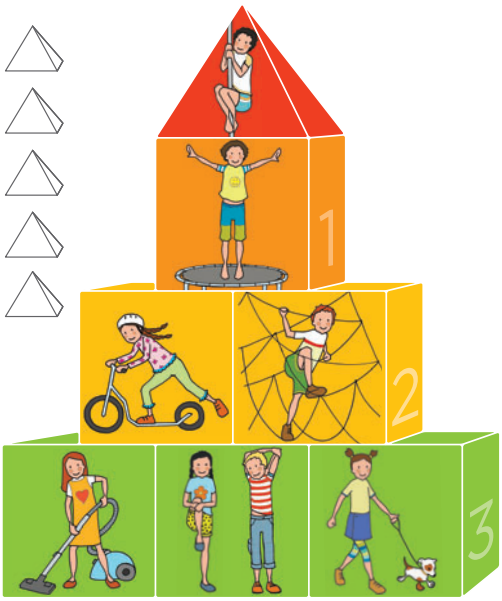
A) PORCE OVOCE A ZELENINY:

PONDĚLÍ
ÚTERÝ
STŘEDA
ČTVRTEK
PÁTEK

B) PORCE POHYBU:

PONDĚLÍ
ÚTERÝ
STŘEDA
ČTVRTEK
PÁTEK





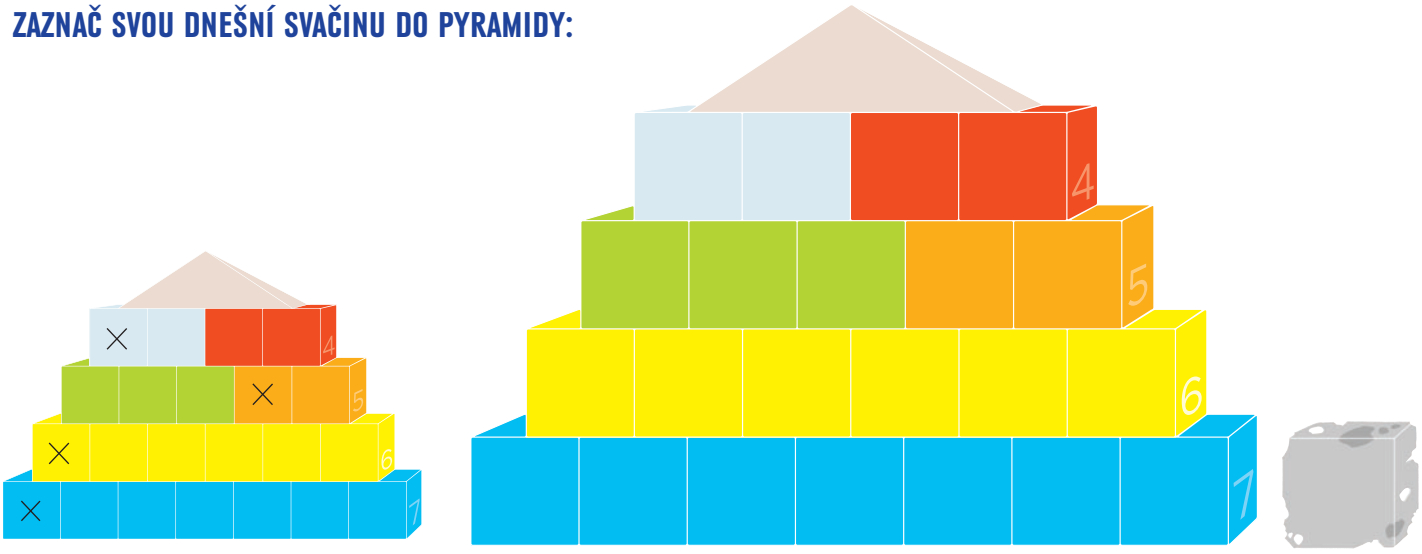
4.–5. ROČNÍK EVALUAČNÍ LIST 2

3 **PODLE VZORU ZAPIŠ A ZAZNAČ KŘÍŽKEM DO VĚTŠÍ PYRAMIDY VŠE, CO JSI MĚL/A DNES VE ŠKOLE KE SVAČINĚ. POTRAVINY A NÁPOJE ZE ZÁKEŘNÝCH KOSTEK ZAZNAČ DO ŠEDÉ KOSTKY VEDLE PYRAMIDY. POKUD JSI MĚL/A VÍCE PORCÍ, DOKRESLI DALŠÍ KOSTKY. POKUD JEN POLOVINU PORCE, UDĚLEJ JEN JEDNU ČÁRKU Z KŘÍŽKU. VE TŘETÍM PATŘE MŮŽE OVOCE NAHRAZOVAT ZELENINU A ZELENINA ZASE OVOCE.**

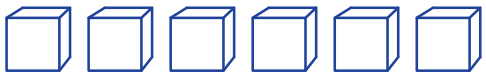
Vzor: V malé pyramidě výživy je zaznačena svačina: ½ rohlíku s tvarohovým sýrem, voda, menší jablko.

Datum:	
Napiš, co jsi měl/a dnes ke svačině:	

ZAZNAČ SVOU DNEŠNÍ SVAČINU DO PYRAMIDY:



4 **ZA KAŽDOU ODPOVĚĎ ANO VYBARVI JEDNU KOSTKU. ZA ODPOVĚĎ NE NEVYBARVUJ NIC.**



Datum:	

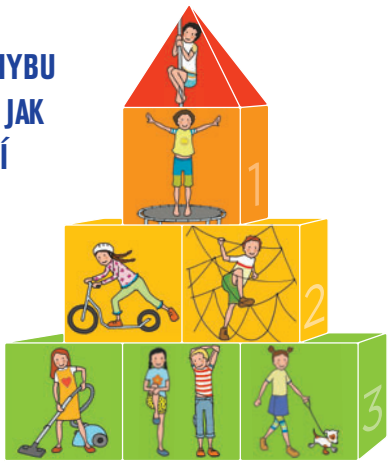
1. **Měl/a jsi dnes pravidelnou stravu?** Jednotlivá jídla nebyla od sebe vzdálena více než 3 hodiny, nepojídal jsi mezi jídly, výjimkou mohlo být ovoce nebo zelenina.
2. **Byla alespoň 3 hlavní jídla složena ze všech pater Pyramidy výživy pro děti?** Hlavní jídla jsou snídaně, svačina, oběd, svačina a večeře.
3. **Vypil/a jsi dnes nejméně 7 sklenic či hrnků vhodných tekutin velikosti tvé sevřené pěsti?** Mezi vhodné tekutiny patří voda, slabé čaje nebo jen mírně ochucené tekutiny. Do pitného režimu se počítá i mléko a mléčné nápoje.
4. **Snědl/a jsi dnes nejméně 5 porcí ovoce a zeleniny velikosti tvé sevřené pěsti?** Patří sem i tepelně zpracovaná zelenina, jako jsou například vařené brambory, zeleninová polévka či ovocný kompot.
5. **Snědl/a jsi dnes 2 porce mléčných výrobků?** U mléčného výrobku* je porcí sevřená pěst (v případě jogurtů, tvarohových dezertů, pudinků nebo kaší) nebo rozevřená dlaň (v případě sýrů nebo pomazánky).
6. **Byl/a jsi střídmý/á v konzumaci potravin a nápojů ze zákeřných kostek?** Znamená to, že jsi měl/a dnes nejvíce 1 zákeřnou kostku.

** Děti, které nemohou ze zdravotních důvodů konzumovat mléko a mléčné výrobky (např. z důvodu alergie na bílkovinu kravského mléka), budou hodnotit jinou náhradu zdroje vápníku, např. brukvovitou zeleninu (brokolici, kapustu, růžičkovou kapustu, zelí), mák, sardinky s kostmi.*

5 DO PŘIPRAVENÉ TABULKY ZAKRESLUJ CELÝ TÝDEN PODLE TVÉHO JÍDELNÍČKU. VŽDY, KDYŽ JSI MĚL/A SNÍDANI, SVAČINU, OBĚD ATD., VYBARVI ČTVEREČEK V PŘÍSLUŠNÉM POLÍČKU. VYBARVUJ TAKÉ ČTVEREČKY ZA KAŽDOU VYPITOU PORCI VHODNÉHO NÁPOJE, SNĚDENOU PORCI OVOCE NEBO ZELENINY A PORCI MLÉČNÝCH VÝROBKŮ*. POKUD VYPIJEŠ NEBO SNÍŠ VÍCE PORCÍ, NEŽ JE PŘEDKRESLENO, DOKRESLI DALŠÍ PORCE. ZAKRESLUJ TAKÉ ZÁKEŘNÉ KOSTKY.

	snídaně	svačina (dop.)	oběd	svačina (odp.)	večeře	pitný režim	ovoce a zelenina	mléčný výrobek	zákeřná kostka
pondělí	□	□	□	□	□	□□□□□□□	□□□□□	□□	□
úterý	□	□	□	□	□	□□□□□□□	□□□□□	□□	□
středa	□	□	□	□	□	□□□□□□□	□□□□□	□□	□
čtvrtek	□	□	□	□	□	□□□□□□□	□□□□□	□□	□
pátek	□	□	□	□	□	□□□□□□□	□□□□□	□□	□
sobota	□	□	□	□	□	□□□□□□□	□□□□□	□□	□
neděle	□	□	□	□	□	□□□□□□□	□□□□□	□□	□

6 VYBARVI TOLIK KOSTEK, KOLIK JSI MĚL/A DNES PORCÍ POHYBU. JEDNA PORCE POHYBU TRVÁ ASPOŇ JAKO VELKÁ PŘESTÁVKA. VYBARVI KOSTKY PODLE VELIKOSTI NÁMAHY, JAK JE TO ZNÁZORNĚNO V PYRAMIDĚ POHYBU PRO DĚTI. POKUD JSI MĚL/A VÍCE PORCÍ POHYBU, NEŽ JE NAKRESLENÝCH KOSTEK, DOKRESLI JE.



Datum:	

□□□□□□△

7 VYBARVUJ PODLE TOHO, CO JSI SNĚDL/A NEBO VYPIL/A. POKUD MÁŠ PORCÍ VÍCE, NEŽ JE PŘEDEPSÁNO, DOKRESLI JE. VE TŘETÍM PATŘE NEMUSÍŠ ROZLIŠOVAT, ZDA SE JEDNÁ O OVOCE NEBO ZELENINU.

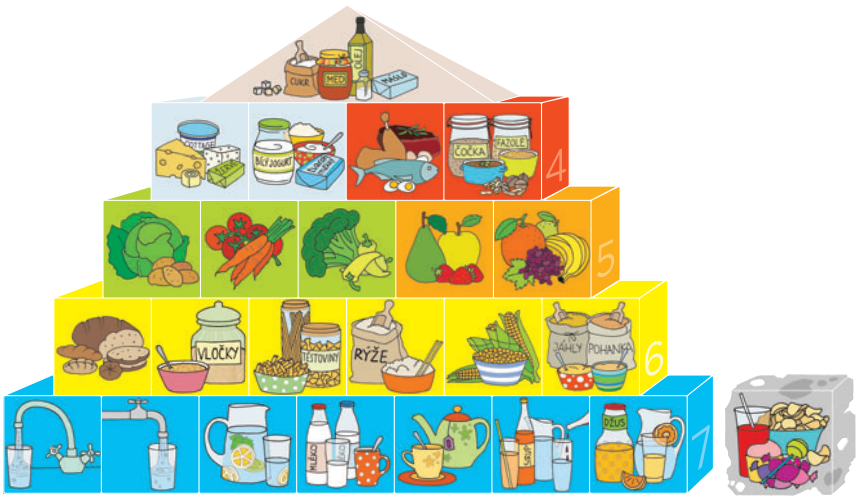
Porce z Pyramidy výživy pro děti:

Datum:	

△
□□□□
□□□□□
□□□□□□
□□□□□□□

Zákeřné kostky:

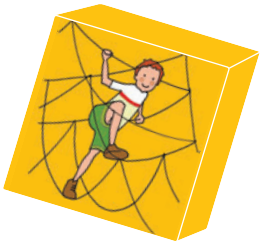
□



** Děti, které nemohou ze zdravotních důvodů konzumovat mléko a mléčné výrobky (např. z důvodu alergie na bílkovinu kravského mléka), budou hodnotit jinou náhradu zdroje vápníku, např. brukvovitou zeleninu (brokolici, kapustu, růžičkovou kapustu, zelí), mák, sardinky s kostmi.*

4.–5. ROČNÍK EVALUAČNÍ LIST 4

8 **POKUD JE VĚTA V SOULADU S TÍM, CO VÍŠ, UMÍŠ NEBO DĚLÁŠ, VYBARVI KROUŽEK PŘED VĚTOU.**



I. Pravidelnost v oblasti pohybu
- ○ Vím, že je zdravé pohybovat se každý den.
- ○ Vím, že pokud se pravidelně nepohybuji, moje svaly slábnou.
- ○ Pohybuji se pravidelně a každý den.

II. Pestrost v oblasti pohybu
- ○ Vím, že různé pohybové aktivity zatěžují a posilují různé části těla.
- ○ Umím různé dovednosti, proto se mohu pohybovat v každém ročním období.
- ○ Pohybuji se různým způsobem: hodně chodím, běhám, doma pomáhám, hraji si, sportuji.

III. Přiměřenost v oblasti pohybu
- ○ Vím, že pohyb může být různě namáhavý a může mě různě unavit.
- ○ Vím, že zadýcháním a zapocením přivyká mé tělo námaze a je pak schopné ji lépe zvládnout.
- ○ Pohybuji se s dostatečnou, ale přiměřenou námahou, která mé tělo posiluje.

IV. Příprava v oblasti pohybu
- ○ Vím, že je třeba před tělesnou námahou rozhýbat a protáhnout svaly, aby námahu lépe snášely.
- ○ Vím, že je třeba dodržovat pravidla bezpečnosti a předcházet tak zranění.
- ○ Umím se připravit na tělesnou námahu a dodržuji pravidla přípravy.

V. Pravdivost v oblasti pohybu
- ○ Vím, že každý člověk je jinak šikovný a má jiné předpoklady pro pohyb a sportování.
- ○ Vím, na co při pohybu stačím.
- ○ Nejsem líný/á, pohybuji se pro radost, pro zdraví, pro zdatnost, abych nebyl/a obézní.

VI. Pitný režim v oblasti pohybu
- ○ Vím, že se při pohybu zvyšuje spotřeba tekutin.
- ○ Vím, že pocením ztrácím tekutiny, a proto musím pít častěji.
- ○ Při pohybových aktivitách, především když se potím, piji více a častěji.

11 **V UPLYNULÉM ŠKOLNÍM ROCE JSTE SE UČILI O VÝŽIVĚ, POHYBU A ZDRAVÍ. PODLE TOHO, JAK TĚ TOTO UČIVO ZAJÍMALO A BAVILO, NAPIŠ DO KROUŽKU ZNÁMKU PODOBNĚ JAKO PŘI ZNÁMKOVÁNÍ VE ŠKOLE:**

Vážení rodiče,

v uplynulém školním roce ověřovala škola, kterou navštěvuje Vaše dítě, program věnovaný výživě a pohybu. Prosíme Vás, abyste do níže uvedené tabulky napsali Vaše názory a postřehy k tomuto programu. Při nedostatku místa přiložte volný list papíru. Zajímá nás:

a) zda a jaké konkrétní změny v oblasti pohybu a výživy nastaly u Vašeho dítěte:
b) zda a jak se tyto změny v oblasti pohybu a výživy projevily v celé rodině:

Za Vaše odpovědi předem děkujeme.

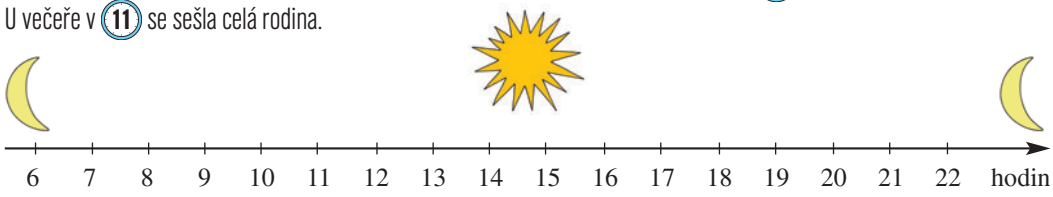
ČAS NA JÍDLO

ABY NAŠE TĚLO MOHLO DOBŘE HOSPODAŘIT S ENERGIÍ, KTEROU MU DODÁVAJÍ ŽIVINY ZE STRAVY, JE DŮLEŽITÁ PRAVIDELNOST. ZNAMENÁ TO, ŽE BYCHOM MĚLI JÍST 5KRÁT DENNĚ – SNÍDAT, SVAČIT, OBĚDVAT, SVAČIT I ODPOLEDNE A VEČEŘET. JÍST BY SE MĚLO PŘIBLIŽNĚ KAŽDÉ 3 HODINY. HLADOVĚNÍ, ANEBO NAOPAK ČASTÉ POJÍDÁNÍ MEZI JÍDLY TVÉ TĚLO ZATĚŽUJE A MŮŽE ZPŮSOBOVAT TLOUSTNUTÍ NEBO JINÉ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY.

1 BAREVNĚ VYZNAČ NA ČASOVÉ OSE, KDY JEDLA HANKA (ZELENĚ) A KDY JEDL KUBA (ČERVENĚ). ROZHODNI, KDO DODRŽOVAL PRAVIDELNOST.

Hanka snídala v (1). Snídani chystal tatínek a ten si dá vždy záležet, aby nevynechal žádné patro z Pyramidy výživy pro děti. Snídaně jí pomáhá, aby se probrala a měla sílu na cestu na koloběžce do školy. Hanka měla dopolední svačinu v (3) i oběd ve (4) ve školní jídelně a moc jí to chutnalo. Odpoledne svačila v (8) s maminkou a bráškou a pak vyrazili na hřiště. U večeře v (11) se sešla celá rodina.

Kuba ráno snídá až v (2), protože bydlí hned naproti škole. Svačinu dnes zapomněl. Oběd ve (4) ve školní jídelně mu moc nechutnal, protože doma jsou zvyklí více solit, mastit a sladit. A tak se hned cestou ze školy ve (5) stavil v obchodě pro něco dobrého. Doma si dal malou sladkou svačinku ve (6) a pak ještě jednu ve (7). Když přinesla maminka nákup v (9), spořádal ještě zmrzlinu. U večeře v (10) neměl moc hlad, tak jedl jen trochu, ale než šel spát, už ho zase „honila mlsná". Proto si šel ještě ve (12) pro oplatek.



(1) 7:15 hod
(2) 7:30 hod
(3) 9:45 hod
(4) 12:40 hod
(5) 13:00 hod
(6) 13:30 hod
(7) 14:15 hod
(8) 15:30 hod
(9) 16:00 hod
(10) 18:00 hod
(11) 18:30 hod
(12) 20:30 hod

2 NAJDI NEVHODNÉ SVAČINY A ŠKRTNI JE.

POTRAVINY JSOU PLNÉ ŽIVIN. NĚKTERÉ JSOU V NAŠEM TĚLE PŘETVÁŘENY NA ENERGII. K TÉTO PŘEMĚNĚ JSOU POTŘEBA VITAMINY SKUPINY B. JEJICH ZDROJE NAJDEME PŘEDEVŠÍM V DRUHÉM A ČTVRTÉM PATŘE PYRAMIDY VÝŽIVY PRO DĚTI.

3 ŠKRTNI JEDNU POTRAVINU, KTERÁ DO KOSTKY NEPATŘÍ.

ovesné vločky, pečené brambory, rýžové těstoviny, žitný chléb, celozrnná houska, pohankové rizoto

vejce, mandle, arašídy, ořechová tyčinka, slunečnicová semena, vepřové maso, vařený květák

tvarohový krém, pudink, gouda, kysaná smetana, cottage, jahodový džem, tvarohový sýr

HLAD JE VOLÁNÍ TVÉHO TĚLA, ŽE MU DOCHÁZÍ ENERGIE. VÝZNAMNÝM ZDROJEM ENERGIE JSOU SACHARIDY A TUKY. ZDROJE SACHARIDŮ NAJDEME PŘEVÁŽNĚ V DRUHÉM PATŘE PYRAMIDY VÝŽIVY PRO DĚTI, ALE TAKÉ V OVOCI A ZELENINĚ.

Co znamená jíst pravidelně? Kolik času uběhne mezi tvým obědem a odpolední svačinou? Je dobré mít velký hlad? Které vitaminy obsahuje druhé a čtvrté patro Pyramidy výživy pro děti? K čemu jsou potřebné? Které patro je pro tělo nejdůležitějším zdrojem vitaminu C? Co dodává tělu energii? Pohybuješ se pravidelně? Pohybuješ se s různou námahou?

ZÁKEŘNÉ KOSTKY A REKLAMA

REKLAMA NÁS ČASTO LÁKÁ NA POTRAVINY A NÁPOJE ZE ZÁKEŘNÝCH KOSTEK.

LUŠTĚNINY, OŘECHY, OVOCE A ZELENINA, OBILOVINY A VÝROBKY Z NICH JSOU PRO NÁS ZDROJEM VLÁKNINY, KTERÁ JE PRO NAŠE ZDRAVÍ VELMI DŮLEŽITÁ. V ÚSTECH POMÁHÁ OČIŠŤOVAT ZUBY, V ŽALUDKU POMÁHÁ S POCITEM SYTOSTI A VE STŘEVĚ FUNGUJE JAKO KARTÁČ A SBĚRAČ JEDOVATÝCH LÁTEK.

1 K ZÁKEŘNÉ KOSTCE SE ZATOULALY TAKÉ POTRAVINY A NÁPOJE, KTERÁ TAM NEPATŘÍ. NAJDI JE A ZAKROUŽKUJ.

2 PŘEČTI SI REKLAMY, KTERÉ VYCHÁZEJÍ Z TELEVIZE, A VYLUŠTI, CO V REKLAMĚ NEBYLO.

Jezte čokoládu, je v ní spousta mléka!

Pijte dětský ovocný nápoj! Když ho budete pít, nemusíte jíst ovoce.

Tyto super bonbóny obsahují vitaminy!

Nejvíce síly ti na snídani dodají sušenky!

Samotné sušenky na snídani nestačí.

Pro tělo jsou mnohem lepší vitaminy z čerstvého ovoce.

JEDNA SKLENICE MLÉKA JE VE TŘICETI TABULKÁCH ČOKOLÁDY.

NÁPOJ OBSAHUJE VELKÉ MNOŽSTVÍ CUKRU A OVOCE JEN MÁLO.

3 ROZHODNI, CO JE PRAVDA. NEPRAVDIVÁ TVRZENÍ ŠKRTNI.

Potraviny a nápoje ze ZÁKEŘNÝCH KOSTEK:

- často obsahují velké množství energie
- mohou se jíst jen v noci, když je úplná tma
- mohou způsobovat tloustnutí, zejména pokud nemáme dost pohybu
- mohou zabírat místo důležitým kostkám z Pyramidy výživy pro děti
- se nikdy neobjevují v reklamách
- mohou způsobovat zubní kaz
- mohou po nich dobře růst vlasy
- mohou způsobovat, že si zvykneme na hodně sladkou chuť
- mohou vyvolat pocit těžkosti či bolest břicha
- které jsou příliš sladké, vyvolají brzy hlad, protože energie z nich získaná je rychle naším tělem spotřebována

4 NAPIŠ ZDROJE TUKŮ:

z Pyramidy výživy pro děti:

____

ze zákeřných kostek:

____

TUKY JSOU DŮLEŽITÉ PRO KAŽDOU NAŠI BUŇKU. JSOU BOHATÝM ZDROJEM ENERGIE A DÍKY NIM TĚLO DOKÁŽE HOSPODAŘIT S URČITÝMI VITAMINY. ALE VELKÉ MNOŽSTVÍ TUKŮ MŮŽE BÝT PRO TĚLO ŠKODLIVÉ!

4 NAVRHNI REKLAMU NA POTRAVINY, KTERÉ JSOU PRO NÁS DOBRÝM ZDROJEM VLÁKNINY.

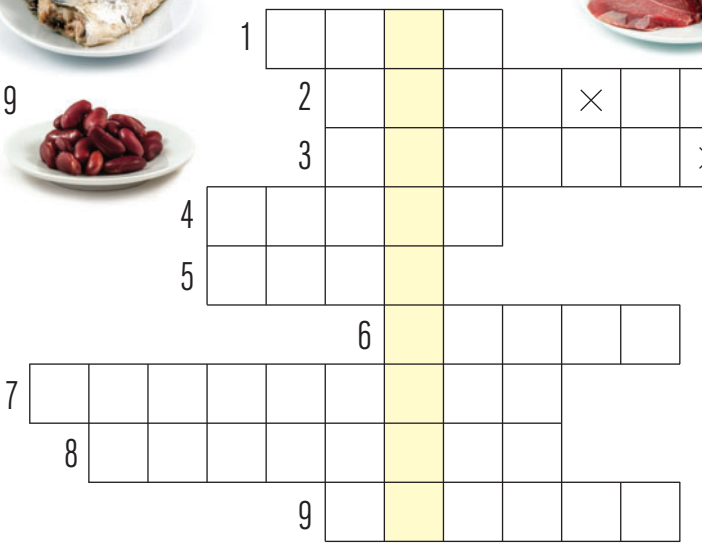
?

Znáš nějaké reklamy na potraviny a nápoje? Na co jsou zaměřeny? Uměl/a bys vytvořit reklamu na nějakou potravinu z Pyramidy výživy pro děti? Proč ke snídani nestačí jen sušenky? Proč není dobré stavět svoji pyramidu ze zákeřných kostek? Kolik zákeřných kostek jsi měl/a včera? Jakým pohybem bys mohl/a ničit zákeřné kostky? Proč je pro naše tělo důležitá vláknina?

PESTROST

1 VYLUŠTI TAJENKU.

PRO PEVNÉ KOSTI A SILNÉ SVALY JE POTŘEBA SPRÁVNĚ JÍST A DENNĚ VŠECHNY SVALY A KOSTI ZAMĚSTNÁVAT POHYBEM.



— — — — — — — — — je živina, která je důležitá pro růst a vývoj celého těla. Nemohou bez ní růst a sílit svaly a kosti, ale také je důležitá pro obranyschopnost organismu. Potraviny na obrázcích jsou dobrými zdroji této živiny.

PRO STAVBU KOSTÍ A ZUBŮ JE DŮLEŽITÉ MÍT DOSTATEK VÁPNÍKU, PROTO JE POTŘEBA DENNĚ PÍT A JÍST POTRAVINY, KTERÉ OBSAHUJÍ VELKÉ MNOŽSTVÍ VÁPNÍKU. JSOU TO MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, ALE TAKÉ MÁK, KAPUSTA, BROKOLICE A SARDINKY. ABY BYLY KOSTI OPRAVDU PEVNÉ A DOBŘE STAVĚNÉ, JE NUTNÉ JE TAKÉ KAŽDÝ DEN ZATĚŽOVAT POHYBEM.

2 DOPLŇ.

Paprika, černý rybíz, kiwi, jahoda, pomeranč, kedlubna, ředkvička

jsou dobrým zdrojem vitaminu ——, který pomáhá našemu tělu se ziskem železa.

TAKÉ VITAMIN D POMÁHÁ PŘI STAVBĚ KOSTÍ, SVALŮ A ZUBŮ. NAVÍC JE VELMI DŮLEŽITÝ PRO NAŠÍ OBRANYSCHOPNOST. VITAMIN D SE NACHÁZÍ V RYBÍM TUKU, ALE MNOHEM VÝZNAMNĚJŠÍ JE TVORBA VITAMINU D SLUNĚNÍM NAŠÍ KŮŽE. STAČÍ DENNĚ NA 30 MINUT VYSTAVIT SLUNCI OBLIČEJ A RUCE.

3 VYBER SPRÁVNOU MOŽNOST, JAK ČASTO BYCHOM MĚLI UVEDENÉ POTRAVINY JÍST.

ovoce a zelenina

mléčné výrobky

ryby

luštěniny

alespoň 5krát za hodinu/ 5krát denně
alespoň 2krát denně/ 2krát měsíčně
alespoň 1krát týdně/ 1krát ročně
alespoň 1krát týdně/ 1krát měsíčně

ŽELEZO JE POTŘEBNÉ NAPŘÍKLAD PRO VÝROBU HŘEBÍKŮ. VELMI MALÉ MNOŽSTVÍ ŽELEZA ALE POTŘEBUJE I NAŠE TĚLO. ŽELEZO POMÁHÁ S TVORBOU KRVE A PŘENOSU KYSLÍKU V TĚLE, KTERÝ ZÍSKÁVÁME DÝCHÁNÍM. CELKOVĚ SNIŽUJE ÚNAVU A VYČERPÁNÍ.

4 NAJDI SPRÁVNÉ DVOJICE A HNED POZNÁŠ, KTERÉ POKRMY A NÁPOJE JSOU PRO TĚLO DOBRÝM ZDROJEM VÁPNÍKU.

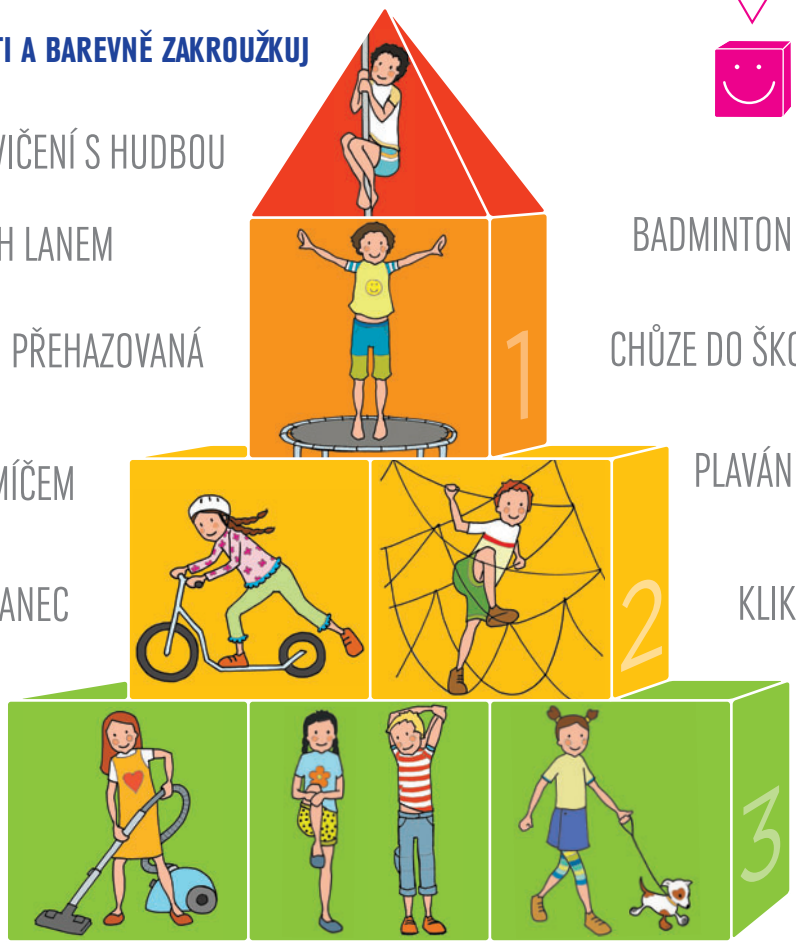
Proč jsou pro nás jednotlivá patra Pyramidy výživy pro děti důležitá? Ve kterém patře pyramidy se nacházejí dobré zdroje bílkovin? Proč potřebuje naše tělo vápník Ve kterých měsících můžeš mít nedostatek slunečního záření pro tvorbu vitaminu D? Jak pomáhá našemu tělu pohyb? Proč se máme pohybovat různým způsobem, proč má být pohyb pestrý?

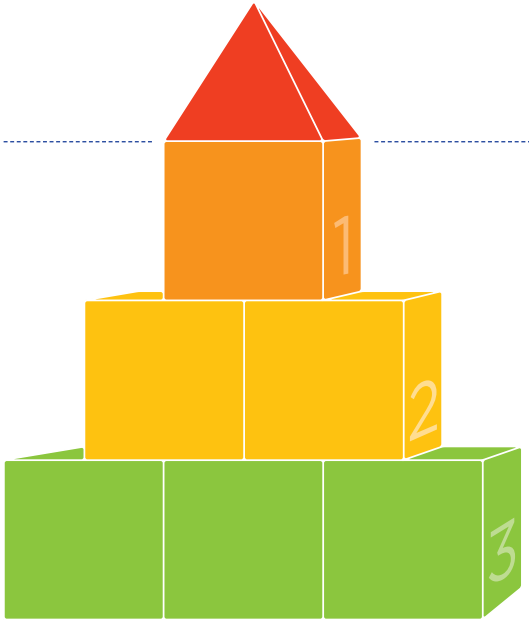
PYRAMIDA POHYBU PRO DĚTI

PRO NAŠE TĚLO JE DŮLEŽITÉ, ABYCHOM SE DENNĚ ZADÝCHALI, ROZHÝBALI CELÉ TĚLO A ZAPOJILI CO NEJVÍCE SVALŮ. I POHYB SE DÁ SESTAVIT DO POTŘEBNÝCH PORCÍ POHYBU PODLE DOBY TRVÁNÍ A VELIKOSTI NÁMAHY. TYTO PORCE TVOŘÍ PYRAMIDU POHYBU PRO DĚTI. KAŽDÁ PORCE TRVÁ 20 AŽ 30 MINUT, TEDY NEJMÉNĚ JAKO VELKÁ PŘESTÁVKA. DENNĚ BYCHOM SI MĚLI DOPŘÁT ALESPOŇ ŠEST PORCÍ POHYBU. DŮLEŽITÉ JSOU RŮZNÉ DRUHY POHYBU, KTERÝM ŘÍKÁME POHYBOVÉ ČINNOSTI NEBO POHYBOVÉ AKTIVITY. JEDNOTLIVÁ PATRA PYRAMIDY ZNÁZORŇUJÍ NÁMAHU. TU POZNÁME PODLE TOHO, JAK MOC SE ZADÝCHÁME A UNAVÍME. STŘÍŠKA PYRAMIDY ZNÁZORŇUJE VELMI NAMÁHAVÉ ČINNOSTI, KTERÉ VYDRŽÍME PROVÁDĚT JEN NĚKOLIK DESÍTEK SEKUND. MŮŽEME JE I OPAKOVAT, ALE VŽDY AŽ PO PŘIMĚŘENÉM ODPOČINKU. PYRAMIDU POHYBU BYCHOM MĚLI PLNIT KAŽDÝ DEN.

1 **PROHLÉDNI SI PYRAMIDU POHYBU PRO DĚTI A BAREVNĚ ZAKROUŽKUJ POHYBOVÉ ČINNOSTI PODLE NÁMAHY.**

BRUSLENÍ
CVIČENÍ S HUDBOU
ZALÉVÁNÍ
PŘETAH LANEM
BADMINTON
FLORBAL
JÍZDA NA KOLE
PŘEHAZOVANÁ
CHŮZE DO ŠKOLY
UTÍRÁNÍ PRACHU
BOBOVÁNÍ
HRA S MÍČEM
PLAVÁNÍ
BASKETBAL
SPRINT
LYŽOVÁNÍ
TANEC
KLIKY
SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO
FOTBAL
KOULOVÁNÍ
PROCHÁZKA





2 **SESTAV SI SVOU OSOBNÍ PYRAMIDU POHYBU PRO DĚTI. DO PYRAMIDY NEBO VEDLE NÍ NAPIŠ ČINNOSTI, KTERÉ DĚLÁŠ PRAVIDELNĚ. MŮŽEŠ SI NAMALOVAT NEBO ZKOPÍROVAT DALŠÍ PYRAMIDY A SESTAVIT SI PYRAMIDY POHYBU PRO JEDNOTLIVÁ ROČNÍ OBDOBÍ.**

DENNĚ NAMÁHEJ SVÉ SVALY! POHYB JE POMOCNÍKEM PŘI STAVBĚ TVÉHO TĚLA.

U kterých činností se zadýcháš více a u kterých méně nebo vůbec? Jak se mění tlukot tvého srdce, když skáčeš nebo rychle běžíš? Které aktivity zapojí skoro všechny svaly tvého těla a které pouze část tvých svalů? Které činnosti nepatří do Pyramidy pohybu pro děti? Zohledňuje tvá pyramida 6 důležitých pravidel (VI P)? Obsahuje činnosti, které děláš pravidelně (I.), při nichž namáháš různé svaly (II.), které jsou pro tebe přiměřeně náročné (III.), na něž se umíš dobře připravit (IV.), u nichž poznáš nebo víš, čím tvému tělu prospívají (V.), a připomene ti tvoje pyramida, že musíš při pohybu také pít (VI.)?

RECEPTY

Mátové osvěžení

- *2 hrsti listů máty*
- *2 citróny (limetky)*
- *4 lžíce třtinového (řepného) cukru*
- *voda dle potřeby*
- *(kostky ledu)*

Do větší sklenice vložíme listy máty s trochou vody, cukr a šťávu z citrónu. Vše smícháme a rozmačkáme vařečkou. Rozdělíme do sklenic a zalijeme vodou. (Můžeme přidat led.)

Jablečný čaj se skořicí

- *5 ks jablek*
- *skořice*

Jablka omyjeme, zbavíme jádřinců a nakrájíme na kousky. Přelijeme horkou vodou a necháme 45 minut louhovat. Dochutíme skořicí. Podáváme teplé.

Ovocné mlsání

- *4 kusy ovoce (např. jablko, banán, hruška, pomeranč) - bílý jogurt*
- *2 lžíce vlašských ořechů nebo slunečnicových semen*
- *(lžíce nastrouhané čokolády, piškot)*

Ovoce nakrájíme na menší kousky. Přisypeme dle chuti vlašské ořechy, slunečnici apod. Vmícháme jogurt a případně ozdobíme nastrouhanou čokoládou a piškotem.

Ředkvičková pomazánka

- *100 g sýru typu žervé*
- *100 g tvrdého sýru*
- *svazek ředkviček*
- *4 lžíce mandlových plátků*
- *pečivo*

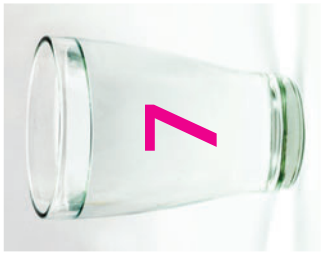
Tvrdý sýr nastrouháme najemno a smícháme s žervé. Přidáme nahrubo nastrouhané ředkvičky a mandlové lupínky. Vše dohromady smícháme a podáváme s pečivem.

Zkuste si ve třídě připravit nápoje a svačiny podle těchto receptů. Recepty jsou připravené asi na 10 dětských porcí.

ALE VÍCE ŠKODÍ, KDYŽ JICH MÁM VÍCE, PŘIDÁM PORCE POHYBU.

ZÁKEŘNÁ KOSTKA – JEDNA NEVADÍ,

DENNĚ ALESPOŇ 7 PORCÍ NÁPOJŮ, KDYŽ SE POTÍM, PIJI VÍCE. K PITÍ JE NEJLEPŠÍ ČISTÁ VODA.



PORCE JE VELKÁ JAKO PĚST ČI DLAŇ

PORCE POHYBU TRVÁ ALESPOŇ 20 MINUT

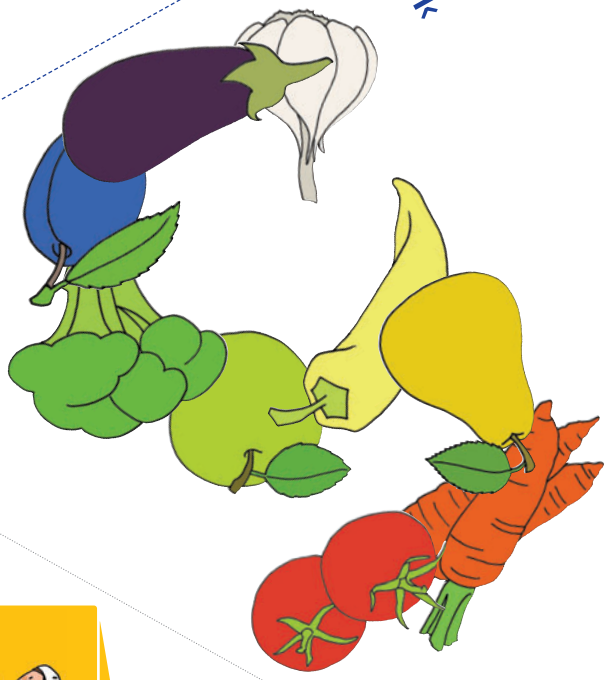
Autoři: Leona Mužíková, Veronika Březková, Vladislav Mužík
Fotografie: Michaela Mrázková
Ilustrace: Radka Sedlačíková Černocká
Grafické zpracování: Jerewan, s. r. o.

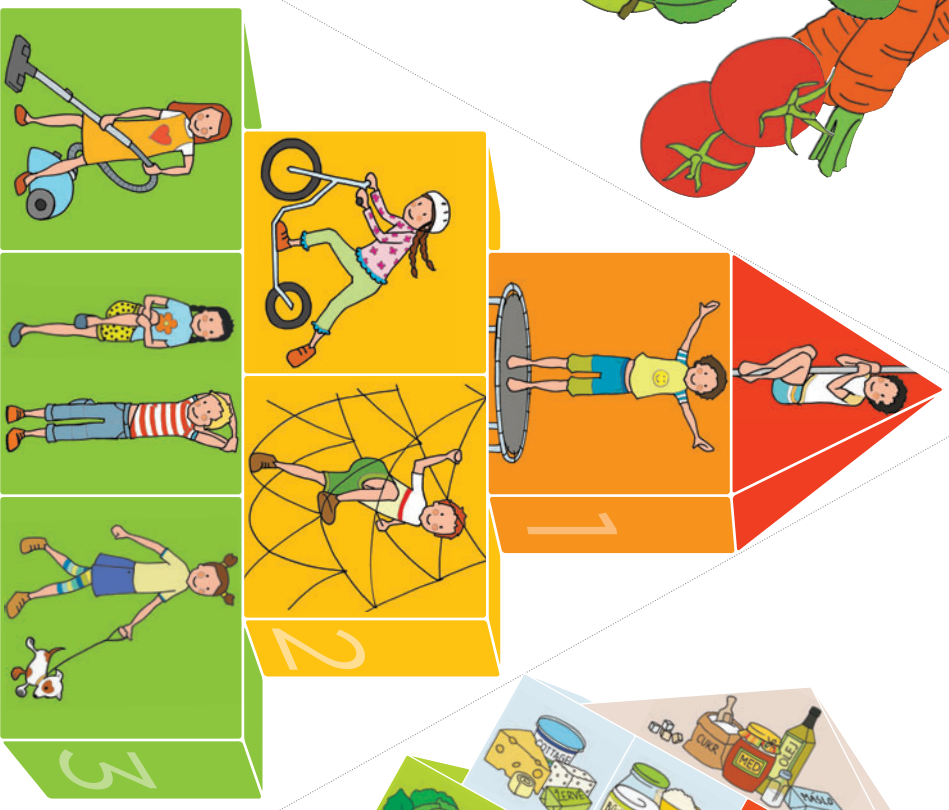
POSKLÁDEJ SI PYRAMIDU NA SVŮJ STŮL:

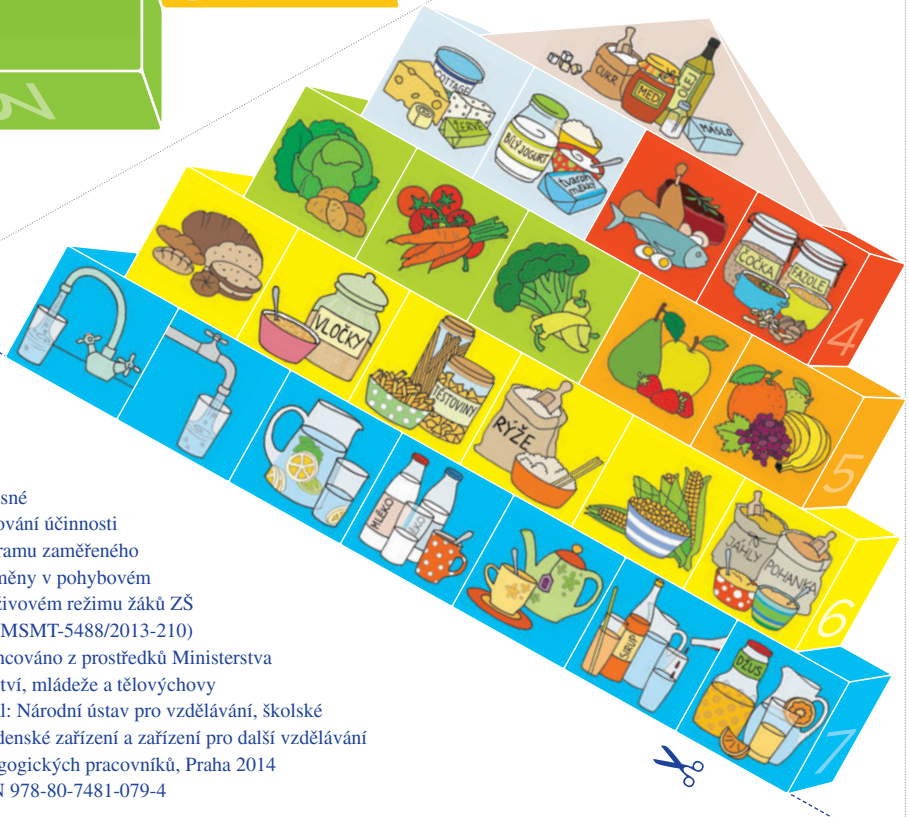
1. Vystřihni dle naznačení.
2. Přehni ohyby v místě teček a slož pyramidu.
3. Natři lepidlo dle naznačení a slep.

DENNĚ

PORCÍ







Pokusné
ověřování účinnosti
programu zaměřeného
na změny v pohybovém
a výživovém režimu žáků ZŠ
(č. j. MSMT-5488/2013-210)
Financováno z prostředků Ministerstva
školství, mládeže a tělovýchovy
Vydal: Národní ústav pro vzdělávání, školské
poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání
pedagogických pracovníků, Praha 2014
ISBN 978-80-7481-079-4

VIP školák

I. P - PRAVIDELNOST

Denně snídám,
svačím, obědvám, svačím také
odpoledne a večeřím.
Denně si dám nejméně 6 porcí
pohybu, každá porce trvá alespoň
jako velká přestávka.

II. P - PESTROST

Každý den si vybírám potraviny
a nápoje ze všech pater Pyramidy
výživy pro děti.
Také pohyb si vybírám ze všech
pater Pyramidy pohybu pro děti.

III. P - PŘIMĚŘENOST

Každý den sním 5 porcí ovoce
a zeleniny velikosti mé pěsti.
Denně se při pohybu trochu
i hodně zadýchám.

IV. P - PŘÍPRAVA

Před jídlem si vždy umývám ruce.
Připravuji se na pohyb tak, aby
nedošlo k úrazu.

V. P - PRAVDIVOST

Vím, že jedna zákeřná kostka
nevadí, ale více jich škodí.
Vím, že dlouhé sezení nebo
polehávání oslabuje moje svaly
i celé tělo.

VI. P - PITNÝ REŽIM

Denně piji vodu
i další neslazené nápoje.
Pokud se pohybuji, piji častěji
a více.