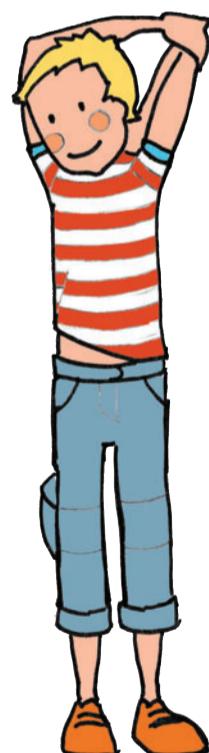
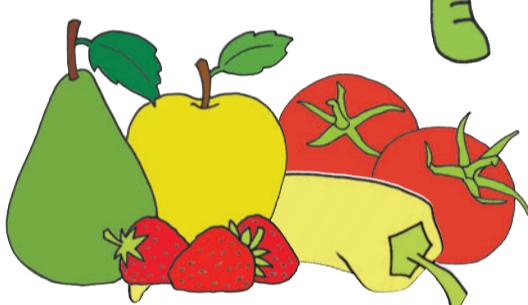


Jsem velmi důležitou osobou (VIP), protože pečuji o své zdraví. Dodržuji šest pravidel (VI P) v mém denním režimu:

### III. PŘIMĚŘENOST:

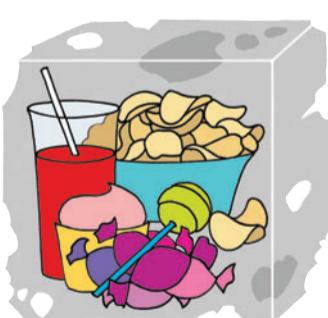
Pohybuji se s přiměřenou námahou.

Nepřejídám se a denně sním 5 porcí ovoce a zeleniny velikosti mé pěsti.



### V. PRAVDIVOST:

Pohybuji se pro radost, pro zdatnost, pro zdraví. Vím, které potraviny patří do „zákeřných kostek“.

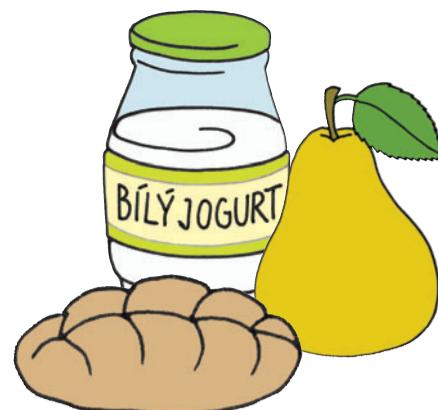


JSEM



### I. PRAVIDELNOST:

Denně se pohybuji. Jím pravidelně 5krát denně.



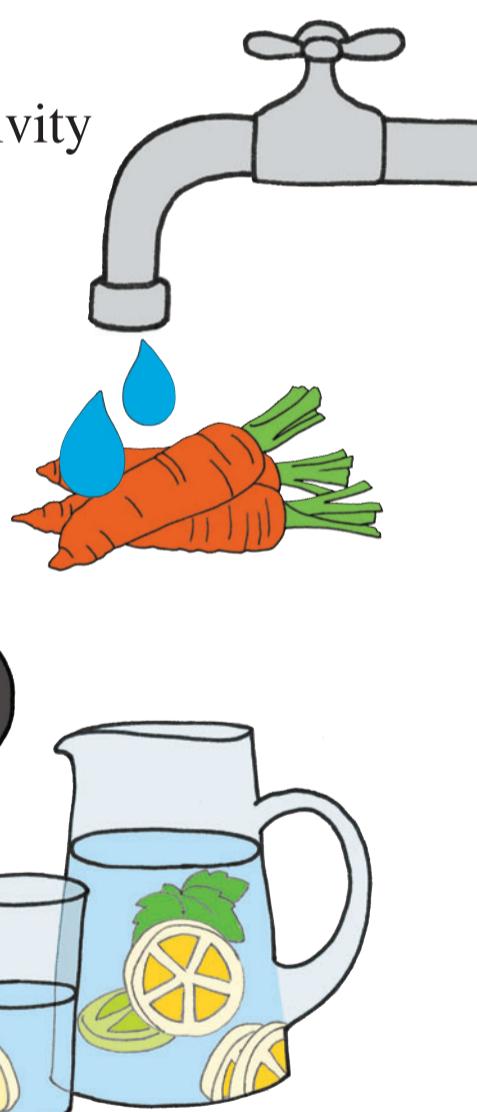
### II. PESTROST:

Vybíram si pohyb i stravu ze všech pater Pyramidy pohybu pro děti a Pyramidy výživy pro děti.



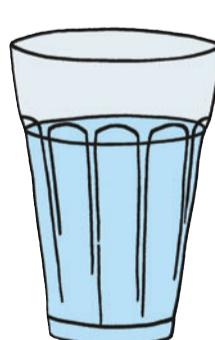
### IV. PŘÍPRAVA:

Umím se připravit na pohybové aktivity a dodržuji zásady hygieny při stravování.



### VI. PITNÝ REŽIM:

Dodržuji pitný režim a piji denně vodu.



PROTO JSME



Většina dětí z naší třídy pečeje o své zdraví a dodržuje šest pravidel (VI P) ve svém denním režimu.