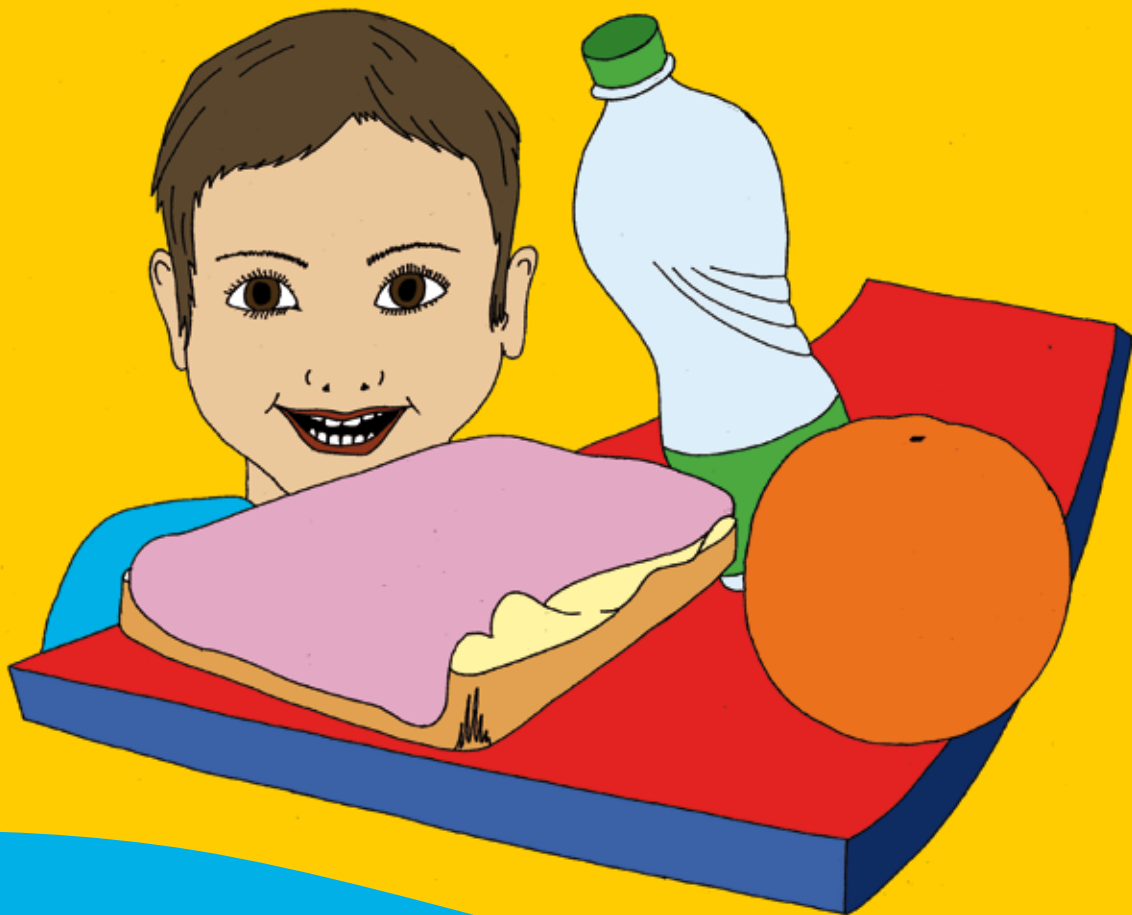


# Pracovní listy

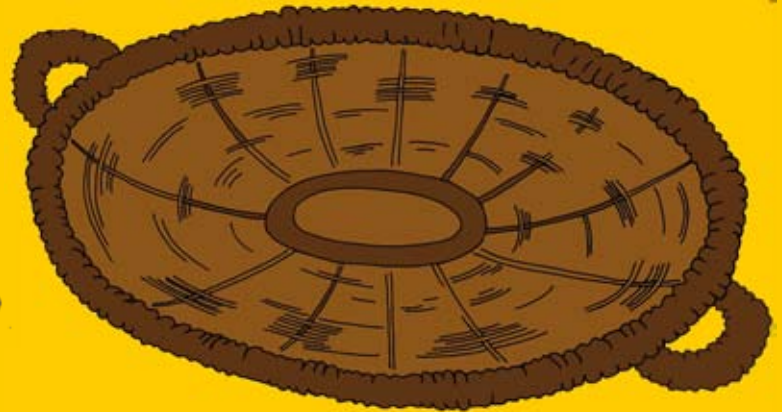


Pro žáky 1. - 3. třídy

1. Urči, které potraviny jsou rostlinného a které živočišného původu. Potraviny vybarvi, vystříhni a nalep. Potraviny rostlinného původu dej do koše, živočišného původu na ták. Do rámečku napiš jejich počet.

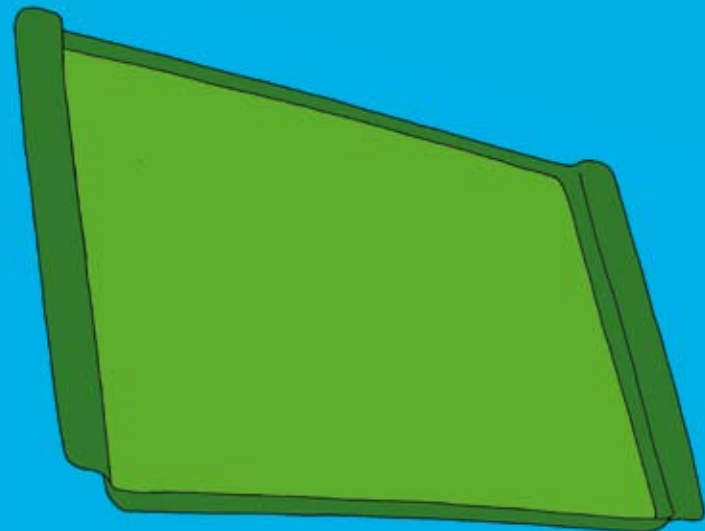
počet:

13



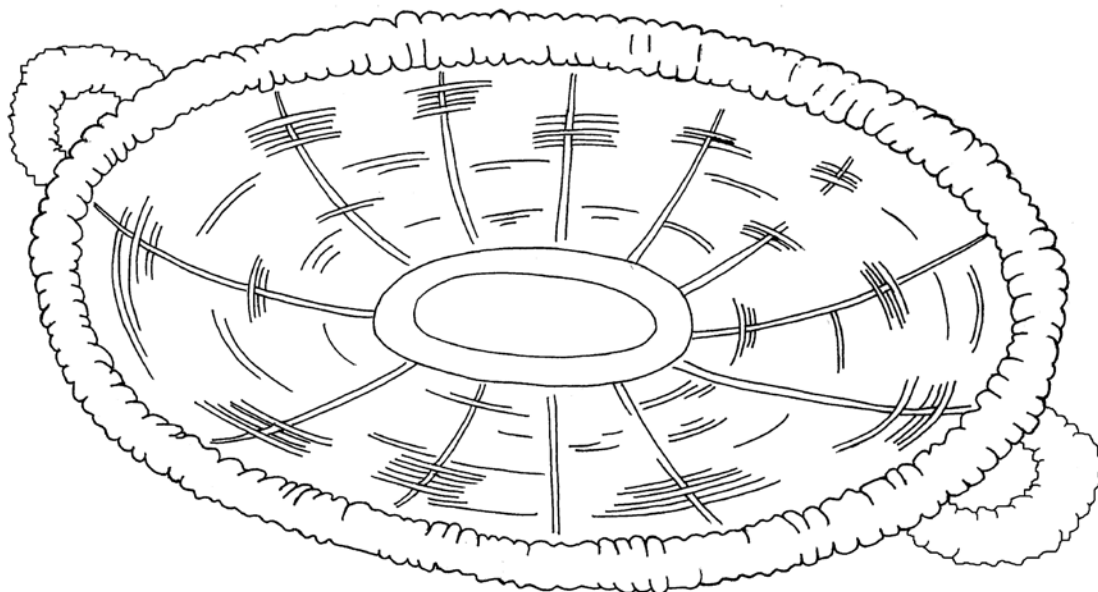
počet:

10

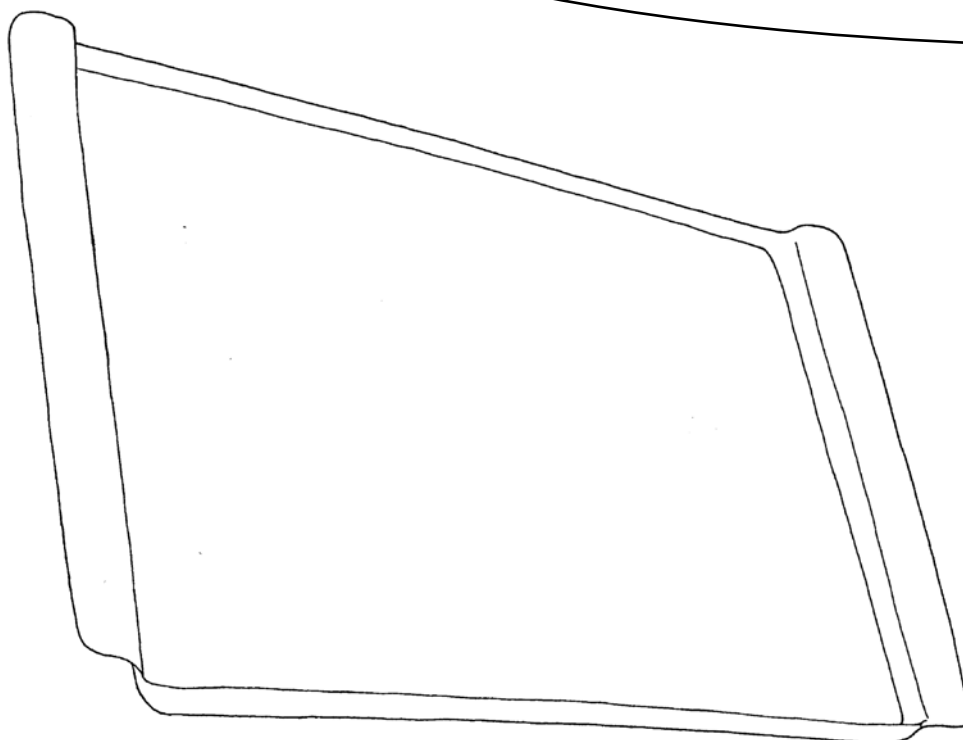


1. Urči, které potraviny jsou rostlinného a které živočišného původu. Potraviny vybarvi, vystřižni a nalep. Potraviny rostlinného původu dej do koše, živočišného původu na ták. Do rámečku napiš jejich počet.

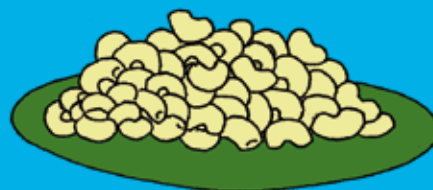
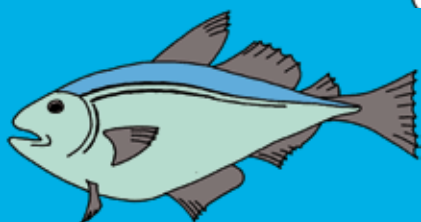
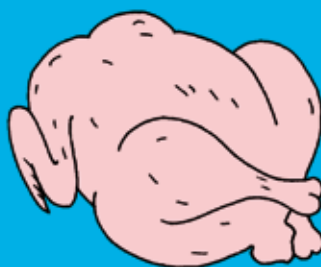
počet:



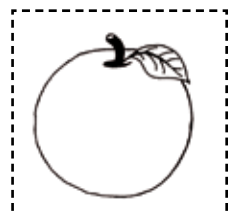
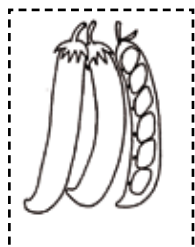
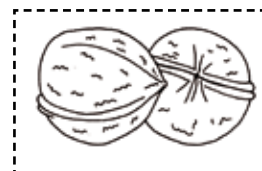
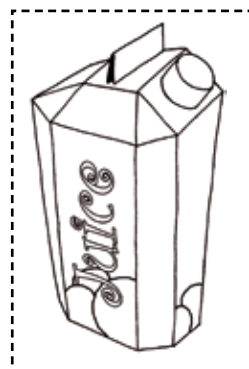
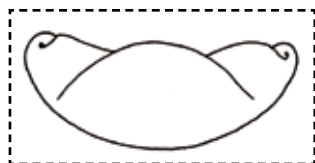
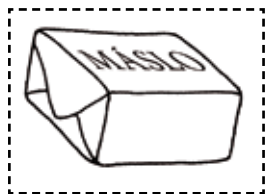
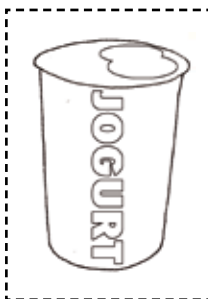
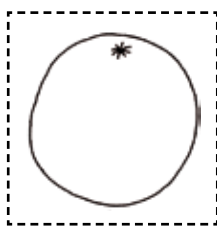
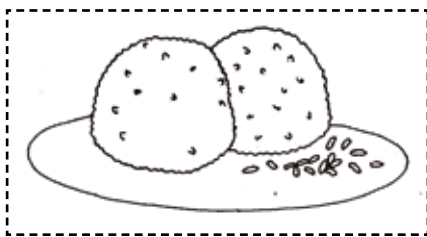
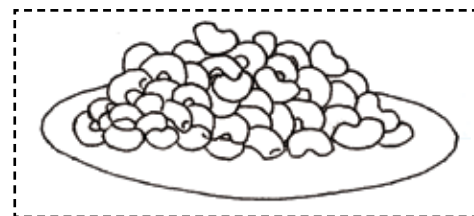
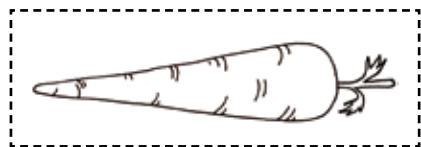
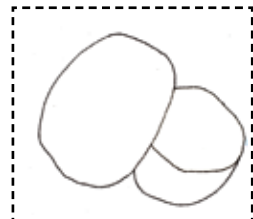
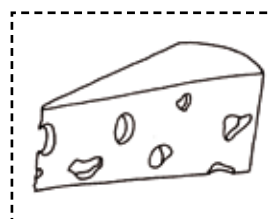
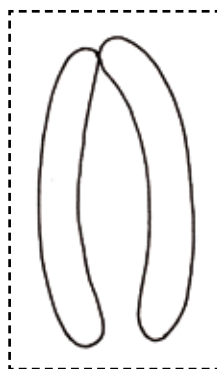
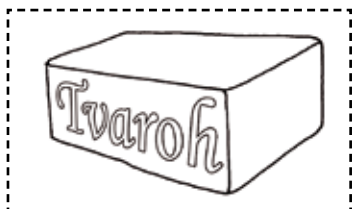
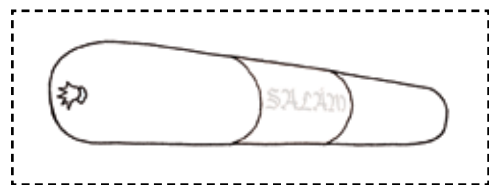
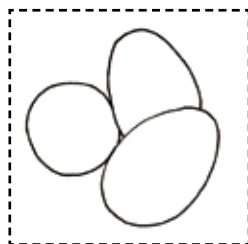
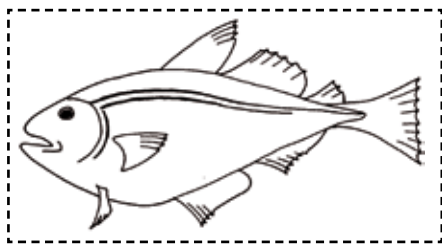
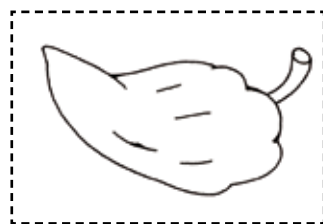
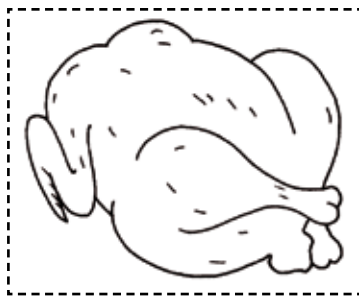
počet:



Vybarvi jednotlivé obrázky, vystřihni  
a nalep podle zadání na předchozí straně.



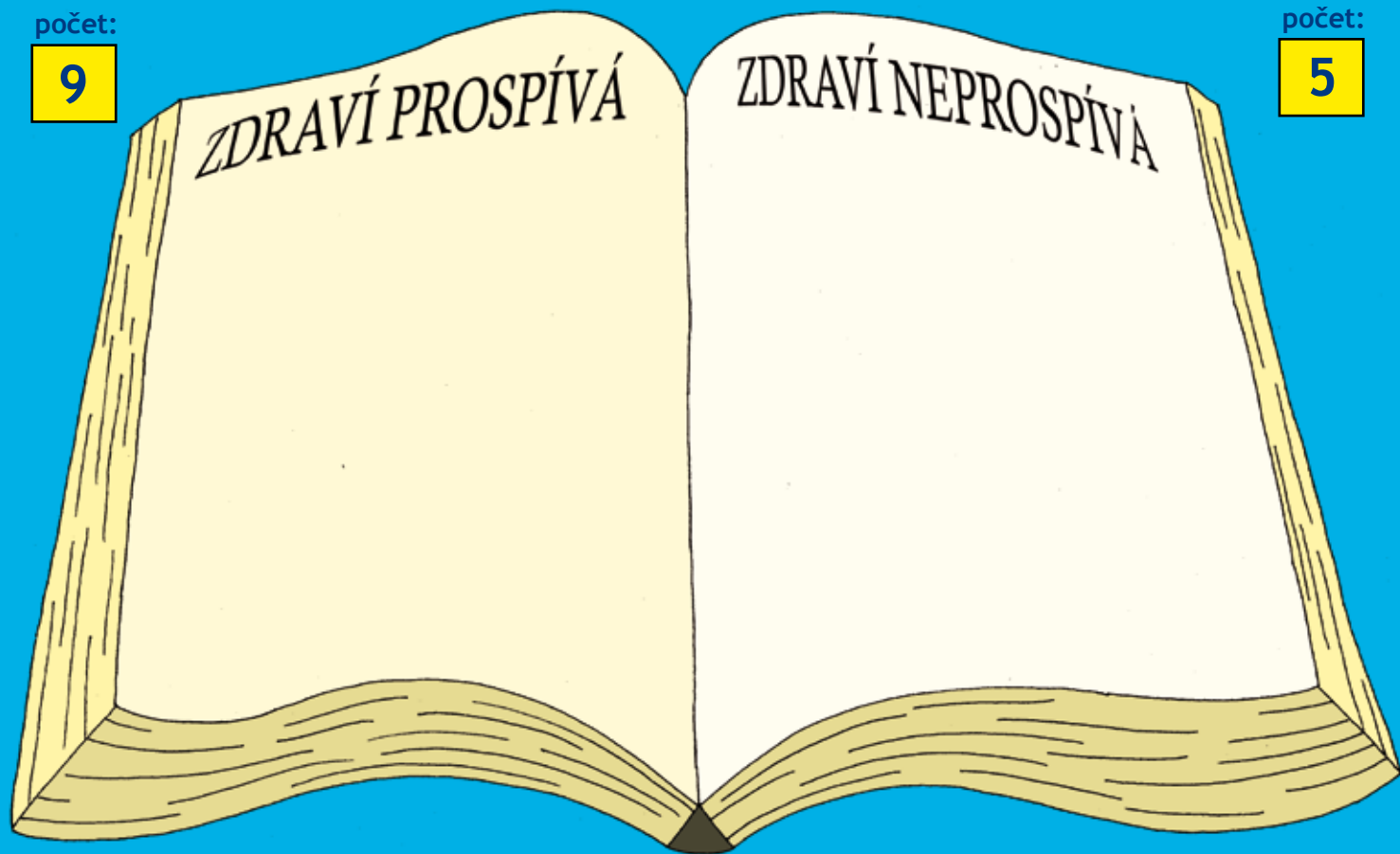
Vybarvi jednotlivé obrázky, vystřihni  
a nalep podle zadání na předchozí straně.



2. Urči, které potraviny zdraví prospívají a které ne. Potraviny vybarvi, vystříhni a nalep na správné místo do knihy. Do rámečku napiš jejich počet.

počet:

9



počet:

5

### zdravé potraviny

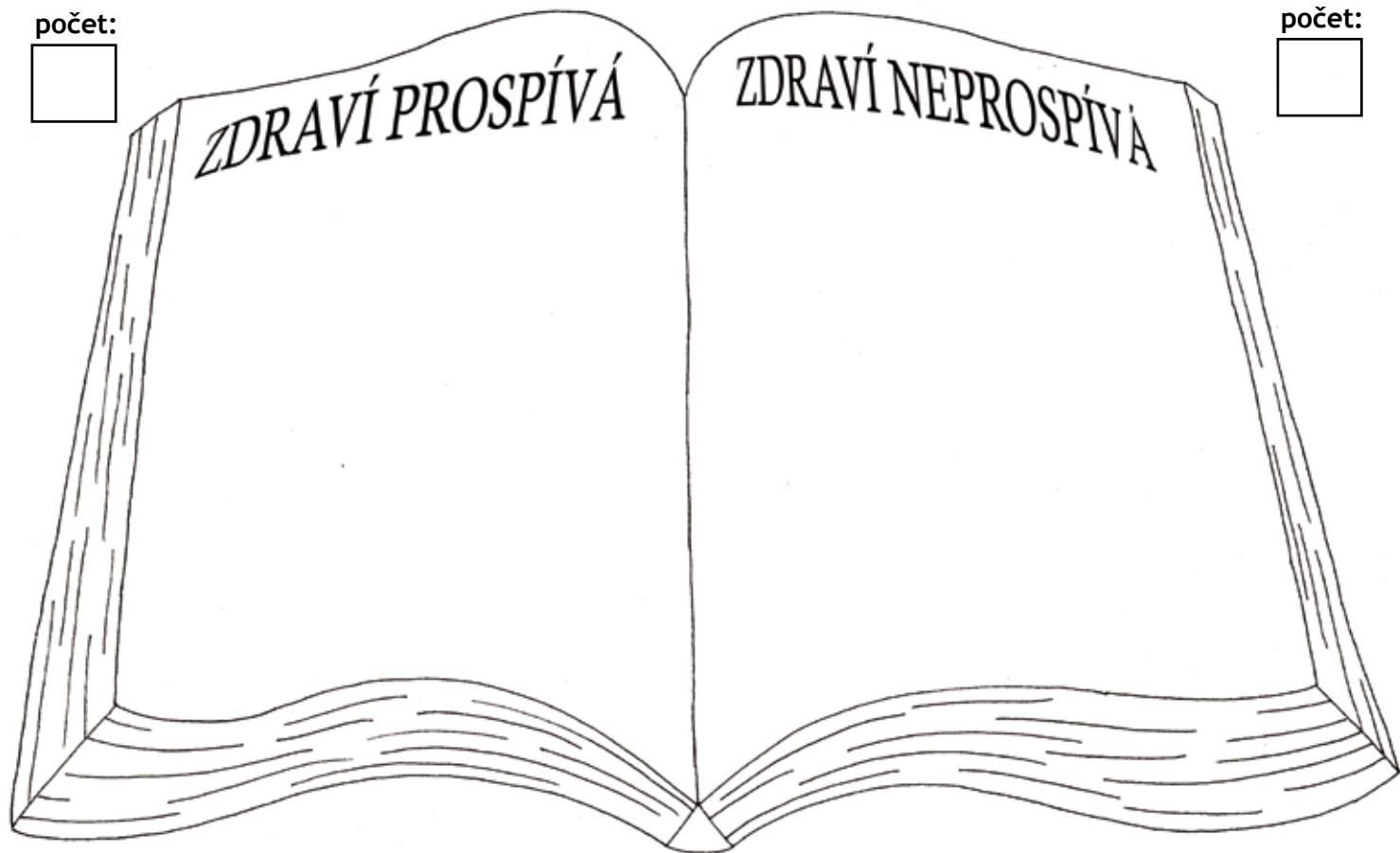


### nezdravé potraviny

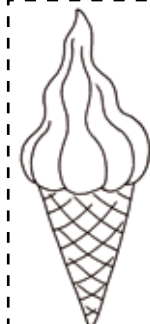
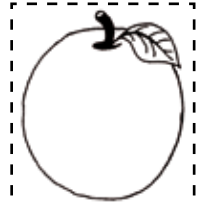
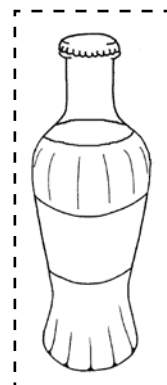
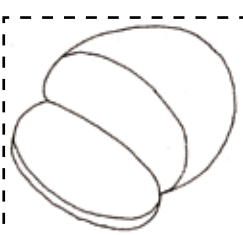
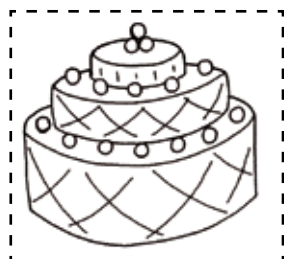


2. Urči, které potraviny zdraví prospívají a které ne. Potraviny vybarvi, vystříhni a nalep na správné místo do knihy. Do rámečku napiš jejich počet.

počet:



počet:



### 3. Které z dětí snídává zdravě? Vyber jednu možnost a vybarvi ji.

1. Tereзка má jablečný džus, cornflakes, mléko.



2. Jakub má slazený čaj a bábovku s čokoládovým krémem.



3. Honza má slazenou limonádu a vánočku s máslem.

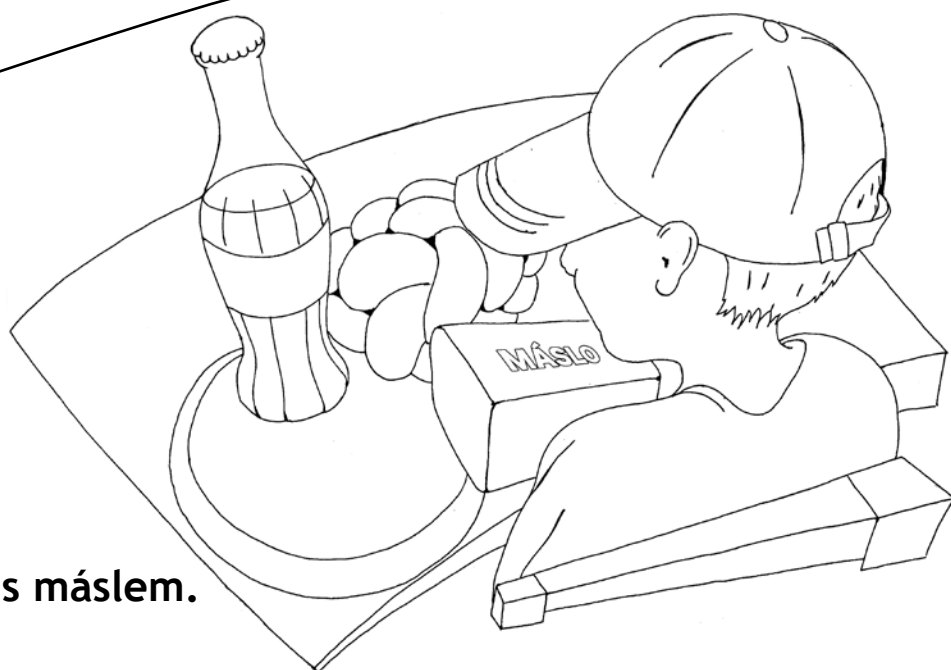


### 3. Které z dětí snídá zdravě? Vyber jednu možnost a vybarvi ji.

1. Tereзка má jablečný džus, cornflakes, mléko.



2. Jakub má slazený čaj a bábovku s čokoládovým krémem.



3. Honza má slazenou limonádu a vánočku s máslem.

## 4. Které z dětí si vybralo zdravou svačinu? Vyber jednu možnost a vybarvi ji.

1. Martin má dušenou šunku, toastový chléb s Ramou, pomeranč, minerální vodu.



2. Lenka má chipsy a slazenou limonádu.

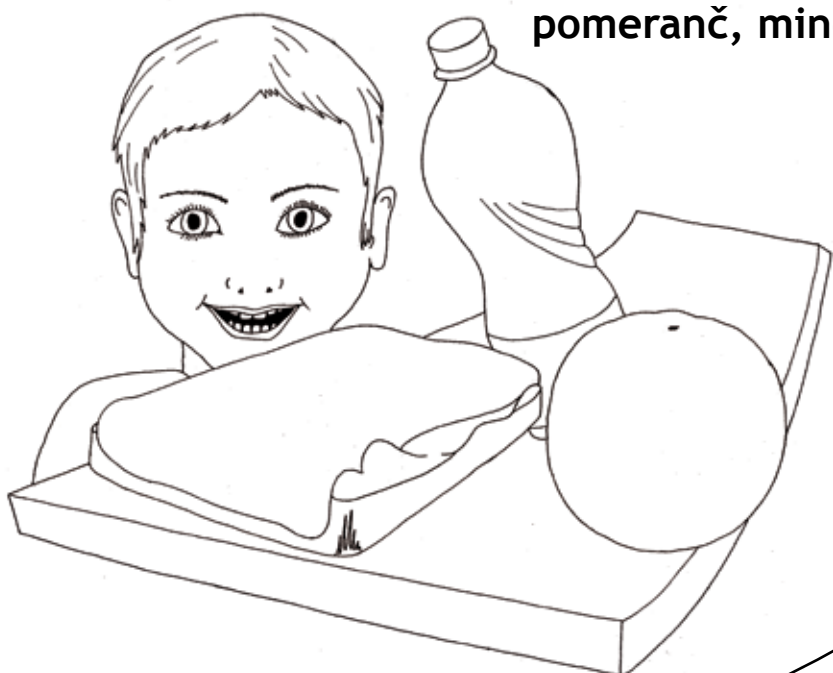


3. Jana má párek, rohlík, bonbony.



#### 4. Které z dětí si vybralo zdravou svačinu? Vyber jednu možnost a vybarvi ji.

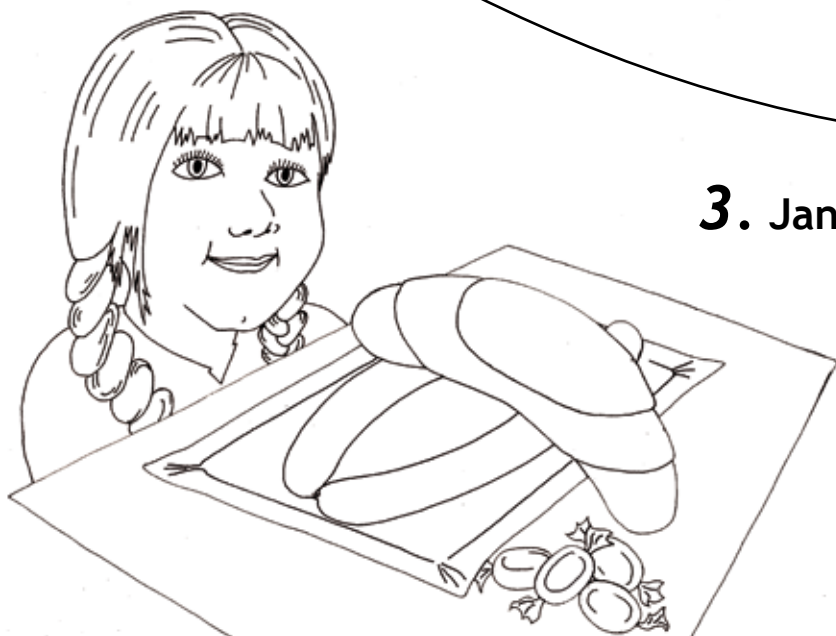
1. Martin má dušenou šunku, toastový chléb s Ramou, pomeranč, minerální vodu.



2. Lenka má chipsy a slazenou limonádu.



3. Jana má párek, rohlík, bonbony.



## 5. Které z dětí jedlo celý den zdravě? Vyber jednu možnost a vybarvi ji.

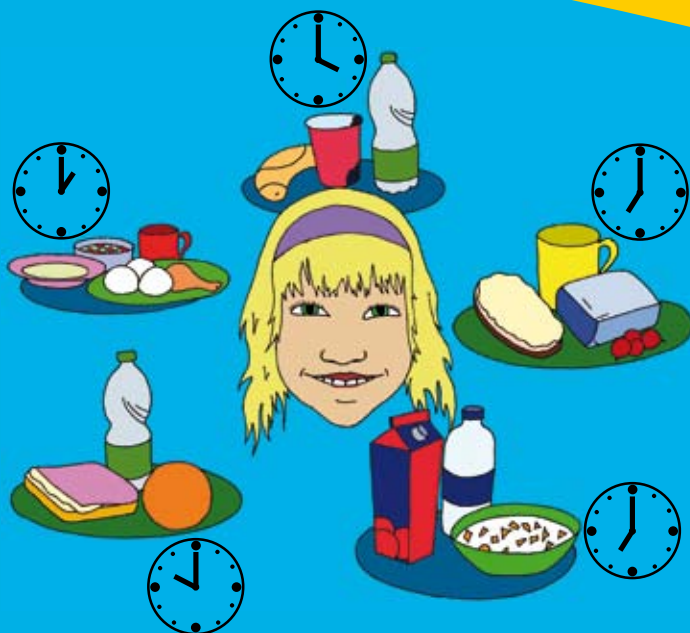


### 1. Marek:

*snídaně* - rohlík, salám, sladký čaj  
*svačina* - dort, slazená limonáda  
*oběd* - grilované kuře, rohlík  
*svačina* - chipsy, slazená limonáda, pomeranč  
*večeře* - párek, chléb

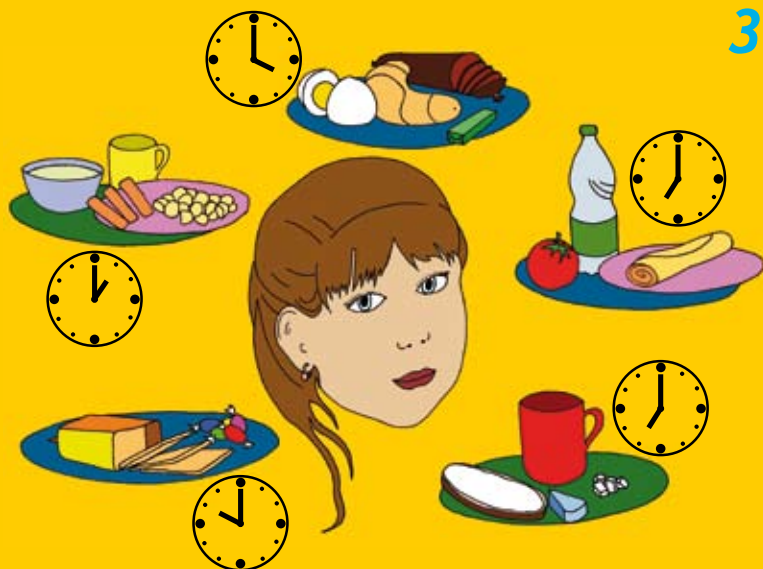
### 2. Monika:

*snídaně* - jablečný džus, cornflakes, mléko  
*svačina* - šunka, toastový chléb s Ramou, pomeranč, minerální voda  
*oběd* - polévka, kuře, rýže, okurkovo-rajčatový salát, čaj  
*svačina* - rohlík, jogurt s ovocem, 100% džus ředěný vodou  
*večeře* - chléb, Rama, tvaroh, ředkvičky, čaj

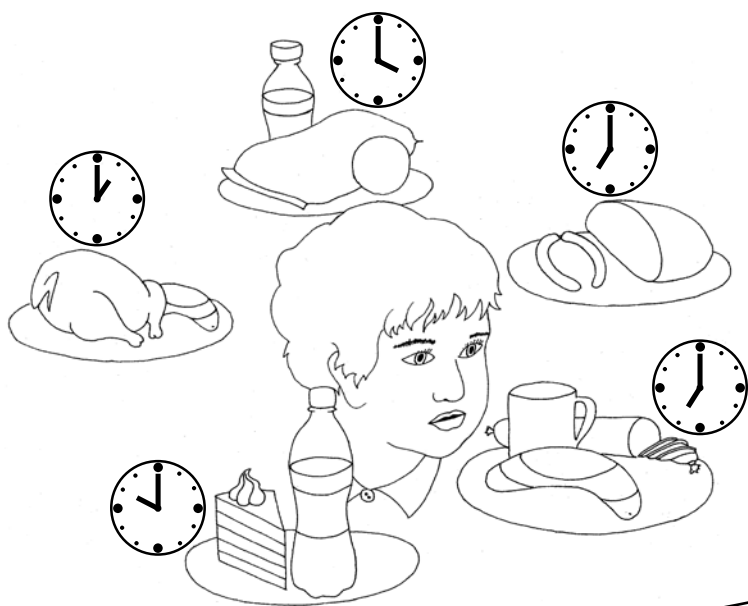


### 3. Jitka

*snídaně* - chléb, máslo, tavený sýr, sladký čaj  
*svačina* - oplatky, bonbon  
*oběd* - zeleninová polévka, smažená ryba s bramborem, ovocný čaj  
*svačina* - vejce na tvrdo, rohlík a salám, žvýkačka  
*večeře* - vaječná omeleta, rajče, minerální voda



## 5. Které z dětí jedlo celý den zdravě? Vyber jednu možnost a vybarvi ji.

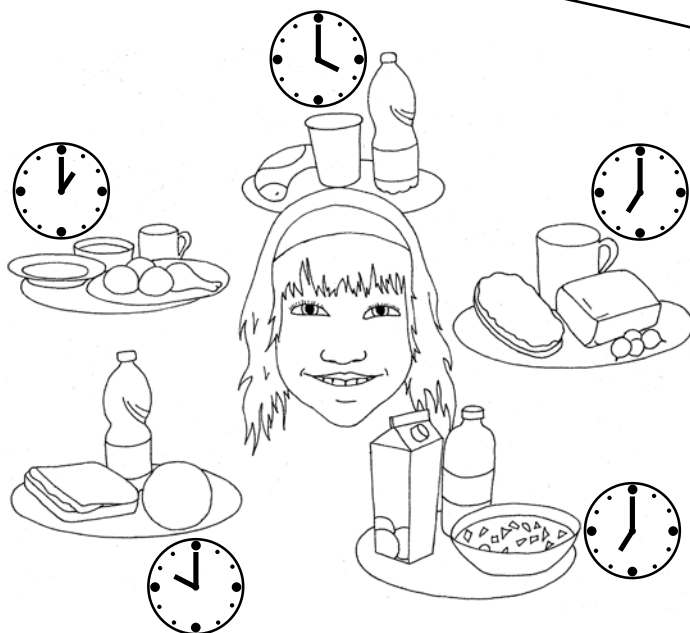


### 1. Marek:

- snídaně* - rohlík, salám, sladký čaj
- svačina* - dort, slazená limonáda
- oběd* - grilované kuře, rohlík
- svačina* - chipsy, slazená limonáda, pomeranč
- večeře* - párek, chléb

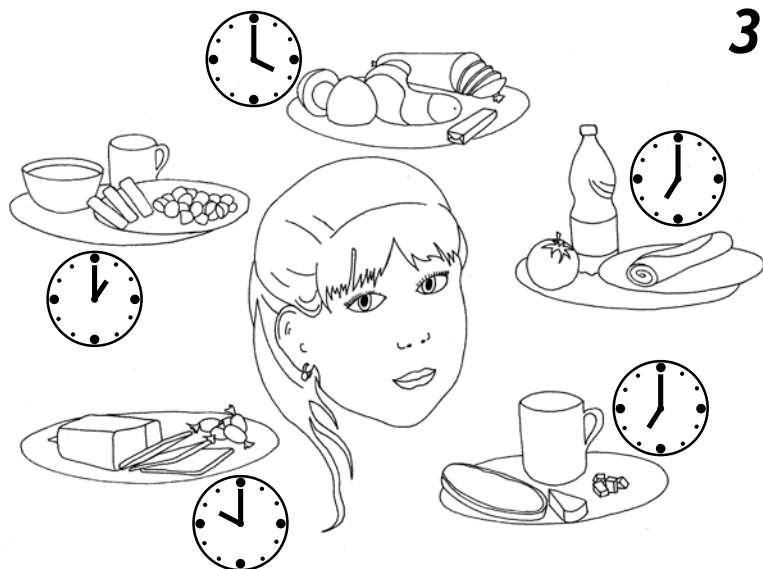
### 2. Monika:

- snídaně* - jablečný džus, cornflakes, mléko
- svačina* - šunka, toastový chléb s Ramou, pomeranč, minerální voda
- oběd* - polévka, kuře, rýže, okurkovo-rajčatový salát, čaj
- svačina* - rohlík, jogurt s ovocem, 100% džus ředěný vodou
- večeře* - chléb, Rama, tvaroh, ředkvičky, čaj



### 3. Jitka

- snídaně* - chléb, máslo, tavený sýr, sladký čaj
- svačina* - oplatky, bonbon
- oběd* - zeleninová polévka, smažená ryba s bramborem, ovocný čaj
- svačina* - vejce na tvrdo, rohlík a salám, žvýkačka
- večeře* - vaječná omeleta, rajče, minerální voda





1. Urči, které potraviny jsou rostlinného a které živočišného původu.

Řešení: rostlinného původu jsou - *rajče, paprika, mrkev, rýže, brambor, špagety, rostlinný tuk Rama, džus, rohlík, hrách, ořechy, jablko, pomeranč* (13)

živočišného původu jsou - *mléko, ryba, kuře, vejce, salám, párek, sýr, jogurt, máslo, tvaroh* (10)

2. Urči, které potraviny zdraví prospívají a které neprospívají.

Řešení: zdraví prospívá - *jablko, minerální voda, mrkev, chléb, jogurt, mléko, žvýkačka, cornflakes, okurka* (9)

zdraví neprospívá - *dort, slazená limonáda, chipsy, zmrzlina, bonbony* (5)

3. Které z dětí snídá zdravě?

Řešení: Zdravě snídá Tereзка.

4. Které z dětí si vybralo zdravou svačinu?

Řešení: Zdravou svačinu si vybral Martin.

5. Urči, kdo se celý den stravoval zdravě.

Řešení: nejvyváženější jídelníček je č. 2, následuje jídelníček č. 3, 1.

U jídelníčku č. 3 je vhodnější tvrdý sýr než tavený (špatná využitelnost vápníku), vhodnější rostlinný tuk než máslo, škodlivá častá konzumace vajec, žvýkačka bez cukru vhodná pro dentální hygienu. U jídelníčku č.1 nevhodná technologická úprava kuřete.



## Pracovní listy

Pro žáky 1.-3. třídy