

Zdravý životní styl: strava, pohyb, spánek



- Nejezte cukry a polotovary
- Pijte více vody
- Snídejte
- Dostatek spánku
- Hýbejte se a cvičte
- Zvyšte přísun zeleniny
- Omezte rohlíky a další pečivo
- Chodte často ven na slunce
- Pravidelná strava a menší porce

Vyber, které potraviny jsou vhodné na zdravou svačinu a z písmen sestav tajenku.

pečivo	M	kobliha	O	celozrnný rohlík	T	müsli tyčinka
tekutiny	E	voda	L	coca cola	S	ovocný čaj
uzeniny	I	párky	Á	dětská šunka	V	salám Vysočina
mléčné výrobky	P	tučný jogurt	N	tvaroh se zeleninou	E	ovocný jogurt
sladkosti	K	ovoce	O	čokoláda	U	chipsy

Tajenka:

Napiš několik typů na:

- Zdravou snídani
- Zdravý oběd
- Zdravou večeři

„ZDRAVÁ STRAVA“

Napiš ke každému písmenku alespoň jeden pojem patřící ke zdravé stravě (např. Z – zelenina,...):

Z

S

D

T

R

R

A

A

V

V

Á

A

!!!Kolik času trávíš pohybem - za den

- za týden

A kolik času trávíš u televize, u počítače:

- za den

- za týden