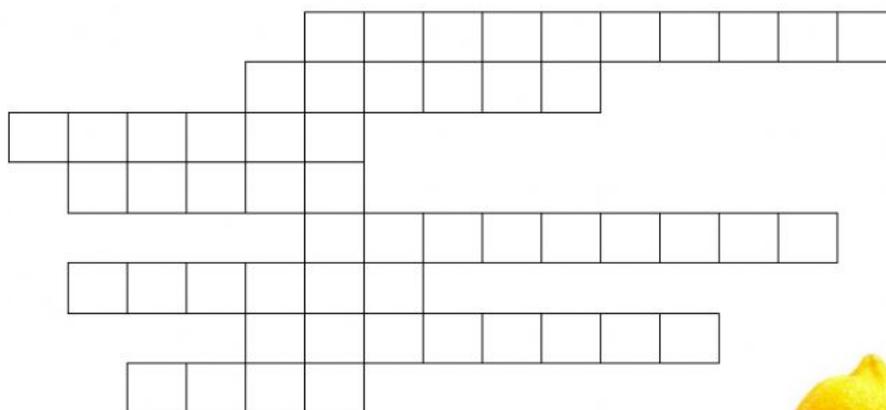


autor: Adéla Siročáková

Pracovní list – Zdravý životní styl

1. Úkol – doplň správně křížovku



1. člověk, co nejí maso
2. ovoce
3. mléčný výrobek
4. luštěnina
5. minerál pomáhající při křečích
6. minerální látka důležitá pro tvorbu kosti
7. porucha příjmu potravy
8. živočišná potravina, která je zdrojem vitamínu D a jódu



2. Úkol – která z následujících tvrzení jsou pravdivá která ne

- a) Doporučuje se jíst 5x denně?
- b) Je zdrojem vitamínu D Slunce?
- c) Je důležitý pitný režim?
- d) Patří do zdravé výživy fast food?
- e) Může ti uškodit zvýšená dávka alkoholu?
- f) Jíme ryby jen o Vánocích?



3. Úkol – napiš, které potraviny mohou způsobovat tyto civilizační choroby

Zubní kaz -

Obezita -

Cukrovka -

Choroby srdce a cév -

4. Úkol – zakroužkuj zdravé potraviny

