Autor: Kateřina Šolonková

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL-PRACOVNÍ LIST

1. **Označ potraviny, které si myslíš, že jsou zdravé** ✓ **a které nezdravé** ✗












2. **Potravinová pyramida-nahoře se vyskytují tuky, o patro níže bílkoviny, o patro níže vláknina a úplně dole jsou sacharidy.**



3. **Na základě potravinové pyramidy přiřaď potravinu šipkou do správné kategorie:**

Maso	**sacharidy**
Chléb	**tuky**
Olej	**bílkoviny**

LIVEWORKSHEETS

4. **Označ pouze správná tvrzení.**

Stres je rizikový faktor u řady onemocnění.

Tvaroh patří mezi bílkoviny.

Smažené jídla by se měly jíst každý den.

Člověk by měl 5krát v týdnu alespoň 30 minut cvičit.

Kouření a alkohol patří do zdravého životního stylu.

5. **Doplň tabulku tak, jak by měla vypadat (potravina se může vyskytovat ve více sloupcích).**

Sacharidy	Tuky	Bílkoviny

Mouka **řepkový olej** **maso** **kukuřice**

pečivo **rýže** **smetana**

Sádlo **sýry** **těstoviny** **vejce**

Máslo **brambory** **luštěniny**

Oříšky **slunečnicový olej** **ryby** **mléko**

LIVEWORKSHEETS