

1. Úkol - která z následujících tvrzení jsou pravdivá a která ne?

- a) Slunce je zdrojem vitamínu D
- b) Fast food patří do zdravé výživy
- c) Zvýšená dávka alkoholu může uškodit našemu tělu
- d) Ryby se jí pouze o Vánocích
- e) Pitný režim není důležitý
- f) Doporučuje se jíst maximálně 5x denně

2. Úkol – přiřaď, které potraviny mohou způsobovat tyto zdravotní problémy

- | | |
|--------------|------------------------------------|
| a) Cukrovka | fast food, řízek, pizza, hamburger |
| b) Obezita | sladkosti, cukrovinky, čokoláda |
| c) Zubní kaz | žvýkačky, zmrzlina, cukr, bonbony |

3. Úkol – označ potraviny, které nejsou zdravé





4. Úkol - Doplň správné slovo do věty

- a) _____ l je doporučené množství tekutiny, které by měl vypít člověk denně.
- b) Nejdůležitější vitamíny pro naše tělo jsou _____
- c) Další olympijské hry se budou konat v roce _____
- d) _____ a _____ jsou velmi návykové látky, které škodí našemu tělu.
- e) Nejsladší ovoce na světě se nazývá _____
- f) První olympijské hry se konaly v roce _____

Nápověda: 1896, alkohol a nikotin, Filipínské mango, 2,5, B2+B5+B6 a B12, Plejtvák obrovský, 2024