

# 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**