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**
- **Choďte 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

„Z D R A V Á S T R A V A“

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