

Zdravý jídelníček

1. Přiřaď slovo ke správnému obrázku

Sacharidy

Zdravé tuky

Bílkoviny



2. Doplň správné slovo:

„Základem zdravého jídelníčku je _____,
dostatek _____ a pravidelný _____.“

3. Vyber správnou odpověď:

Kolikrát denně bychom měli ideálně jíst?

- a) 1× b) 3–5× c) 10×

Který nápoj je nejvhodnější pro pravidelné pití?

- a) Slazená limonáda
b) Voda
c) Energetický nápoj

Co by mělo tvořit největší část jídelníčku?

- a) Smažená jídla
b) Zelenina a ovoce
c) Sladkosti