

ZDRAVÁ VÝŽIVA A METABOLISMUS

Přečti si následující tvrzení a vyber zda je pravdivé nebo ne.

. Snídaně je důležitá, protože nám dodává energii na začátek dne.	ANO	NE
Metabolismus funguje pouze tehdy, když běháme nebo cvičíme.	ANO	NE
Člověk by měl každý den vypít dostatek čisté vody nebo neslazeného čaje.	ANO	NE
Zelenina a ovoce by měly tvořit jen velmi malou část našeho jídelníčku	ANO	NE
Tělo potřebuje energii i ve spánku, aby nám tlouklo srdce a fungovaly plíce.	ANO	NE

Osmisměrka

Najdi v tabulce ukrytá slova. Slova mohou být napsána vodorovně (zleva doprava) nebo svisle (shora dolů).

Slova k vyhledání: VODA, POHYB, OVOCE, TUKY, ENERGIE, MRKEV, OBĚD, JÍDLO

M	R	K	E	V	E
V	O	D	A	I	N
O	V	O	C	E	E
P	O	H	Y	B	R
T	U	K	Y	L	G
O	B	Ě	D	S	E

Spojovačka (Pojmy a Funkce)

Přiřaď k sobě pojem (vlevo) a jeho správný význam (vpravo). Spoj je čarou.

Bílkoviny	pomáhá nám dobře trávit.
Cukry (Sacharidy)	Jsou to stavební kameny pro růst svalů.
Vláknina	Jsou důležité pro silné kosti a zuby
Vitamíny	Dodávají rychlou energii pro mozek

Bílkoviny Čistí naše střeva a pomáhá nám dobře trávit.

. Cukry (Sacharidy). Jsou to stavební kameny pro růst našich svalů.

3. Vláknina Jsou důležité pro silné kosti a zuby.

4. Vitamíny – D. Dodávají nám rychlou energii pro mozek a pohyb.

5. Vápník – E. Fungují jako štít, chrání nás před nemocemi.