

Název školy: ZŠ A MŠ ÚDOLÍ DESNÉ, DRUŽSTEVNÍ 125

Název projektu: Ve svazkové škole aktivně - interaktivně

Číslo projektu: CZ.1.07/1.4.00/21.3465

Autor: Iva Kvapilíková

Tematický okruh: Zdraví

Název: VY_12_INOVACE_10_ČJS

Vytvořeno: únor 2013



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



ÚDOLÍ DESNÉ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

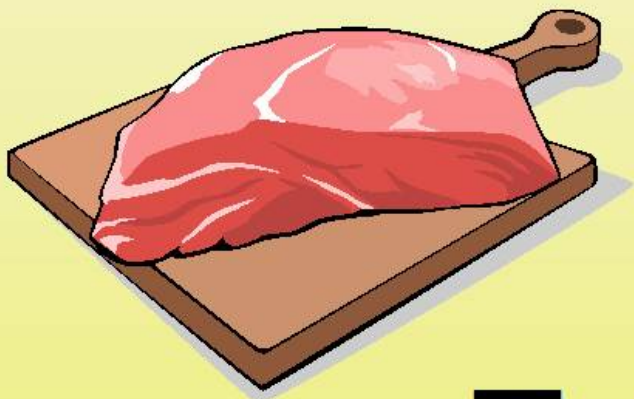
Anotace:

Tato prezentace seznamuje žáky s dělením potravin do čtyřpodlažní pyramidy podle toho, jak často by měly být zastoupeny v naší potravě.

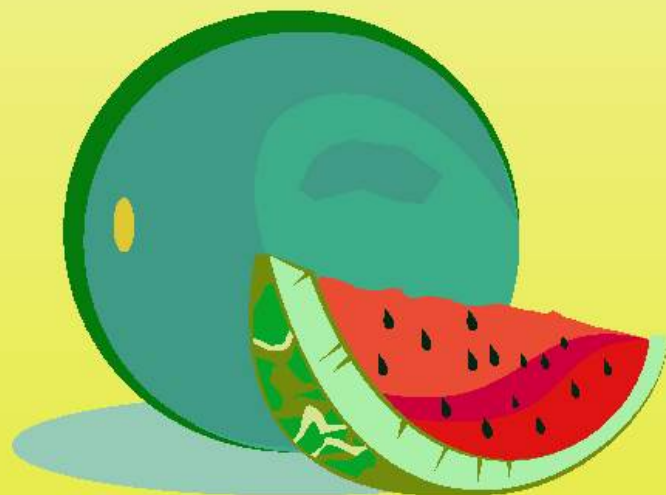
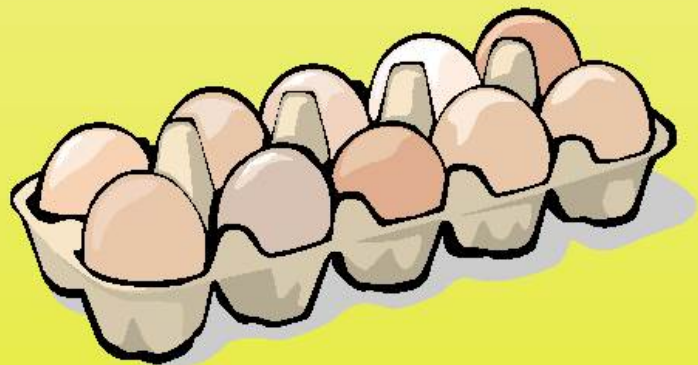
Praktické úkoly dávají žákům možnost ověřit si, jak tuto problematiku pochopili.

Zdroje obrázků:

Galerie obrázků eBeam Scrapbook



Zdravá strava



Potravinová pyramida

**aneb co jíst často a co
málo**

**4. Nevhodné tuky, sladkosti a sůl
- tohle opravdu jen výjimečně!**

**3. Mléko a mléčné výrobky, maso
a masné výrobky, vejce a ryby
- rovnoměrně rozložit v průběhu
týdne**

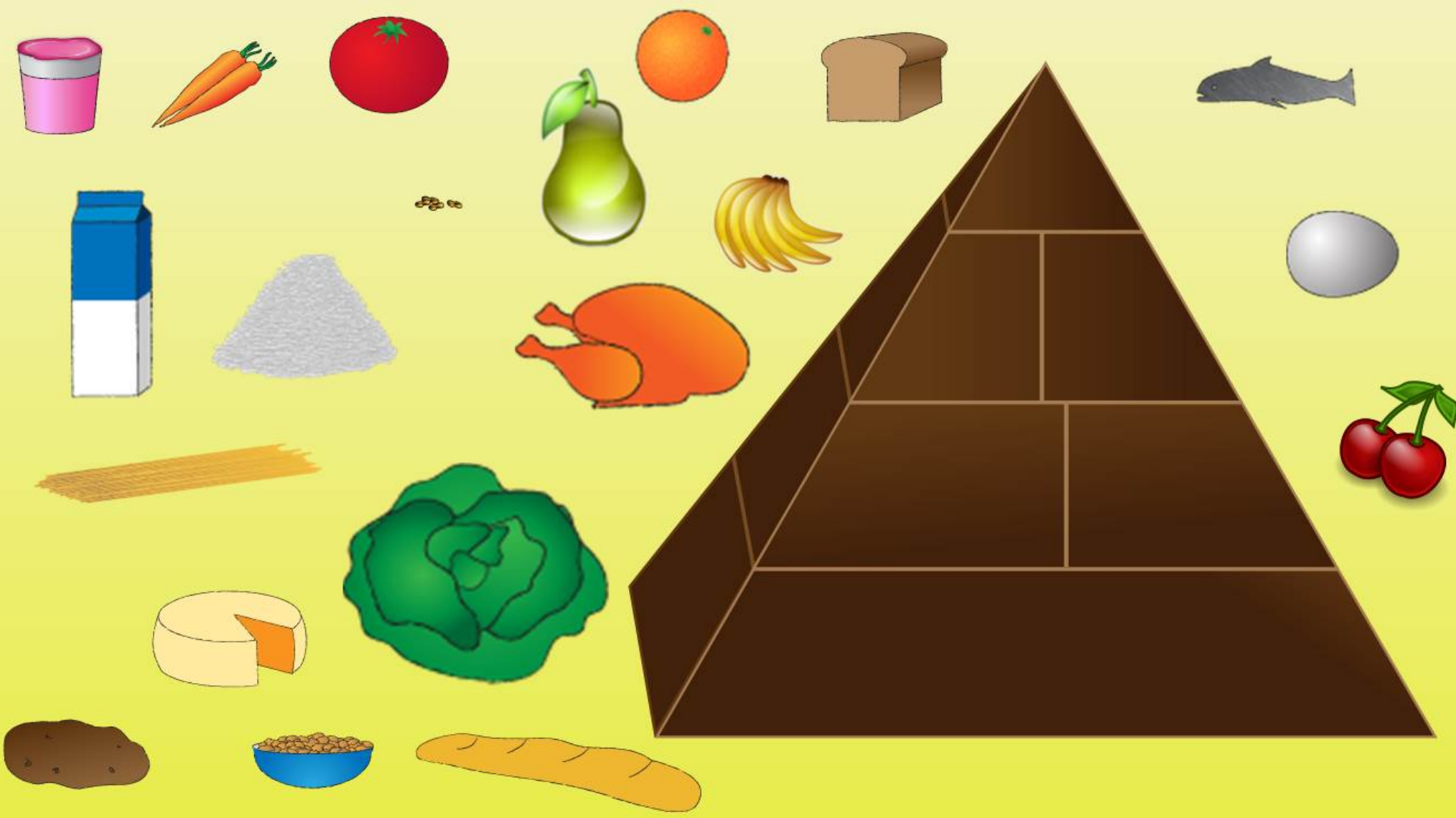
**2. Ovoce a zelenina - denně
několik porcí**

**1. Obiloviny a výrobky z nich,
luštěniny - základ našeho
jídelníčku**

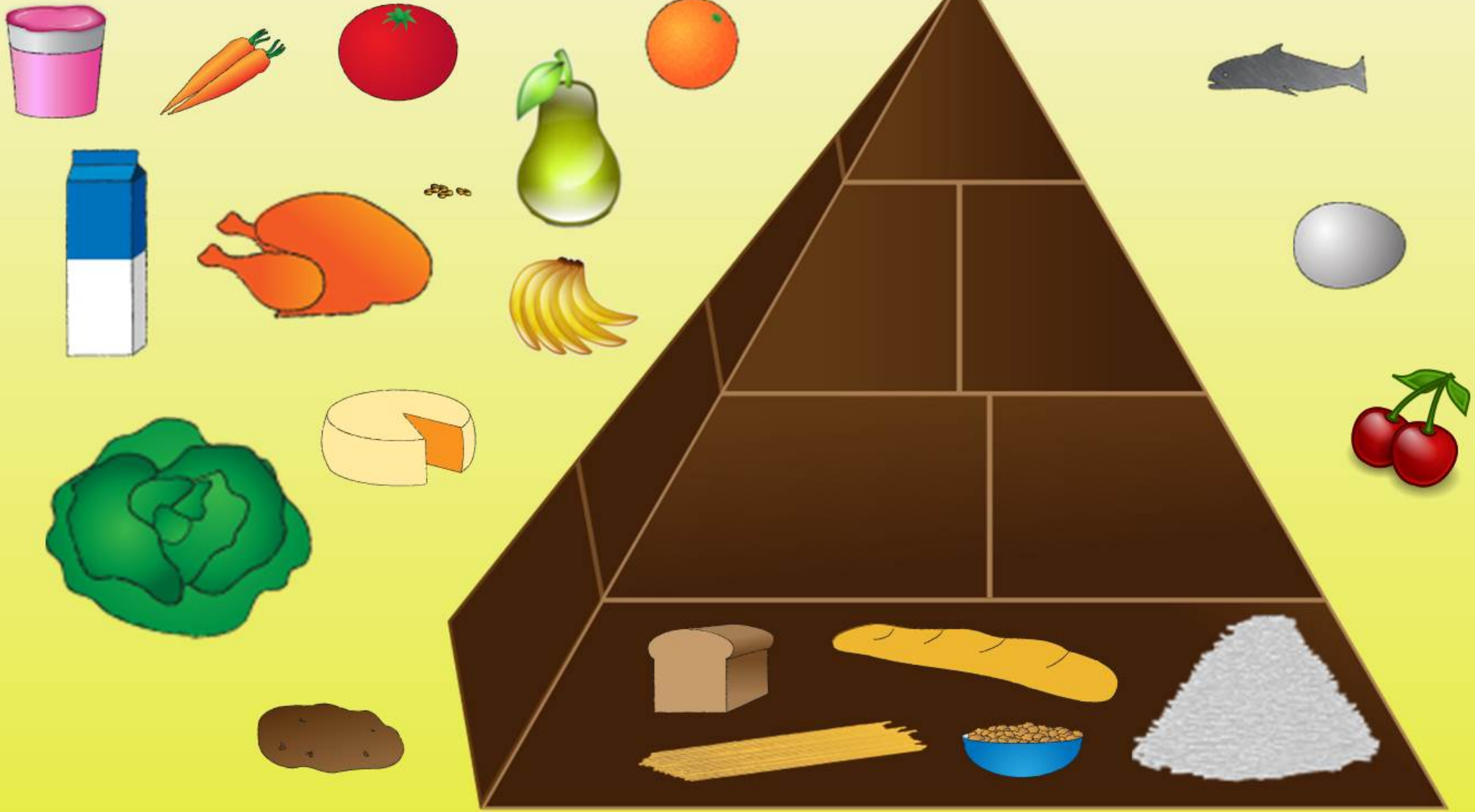


Úkol číslo 1 :

**Vyber z obrázků potravin ty,
které
tvoří základ našeho
jídelníčku.**

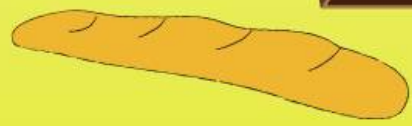
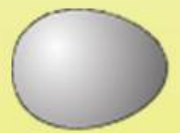
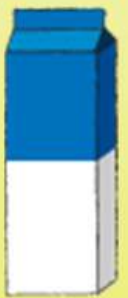
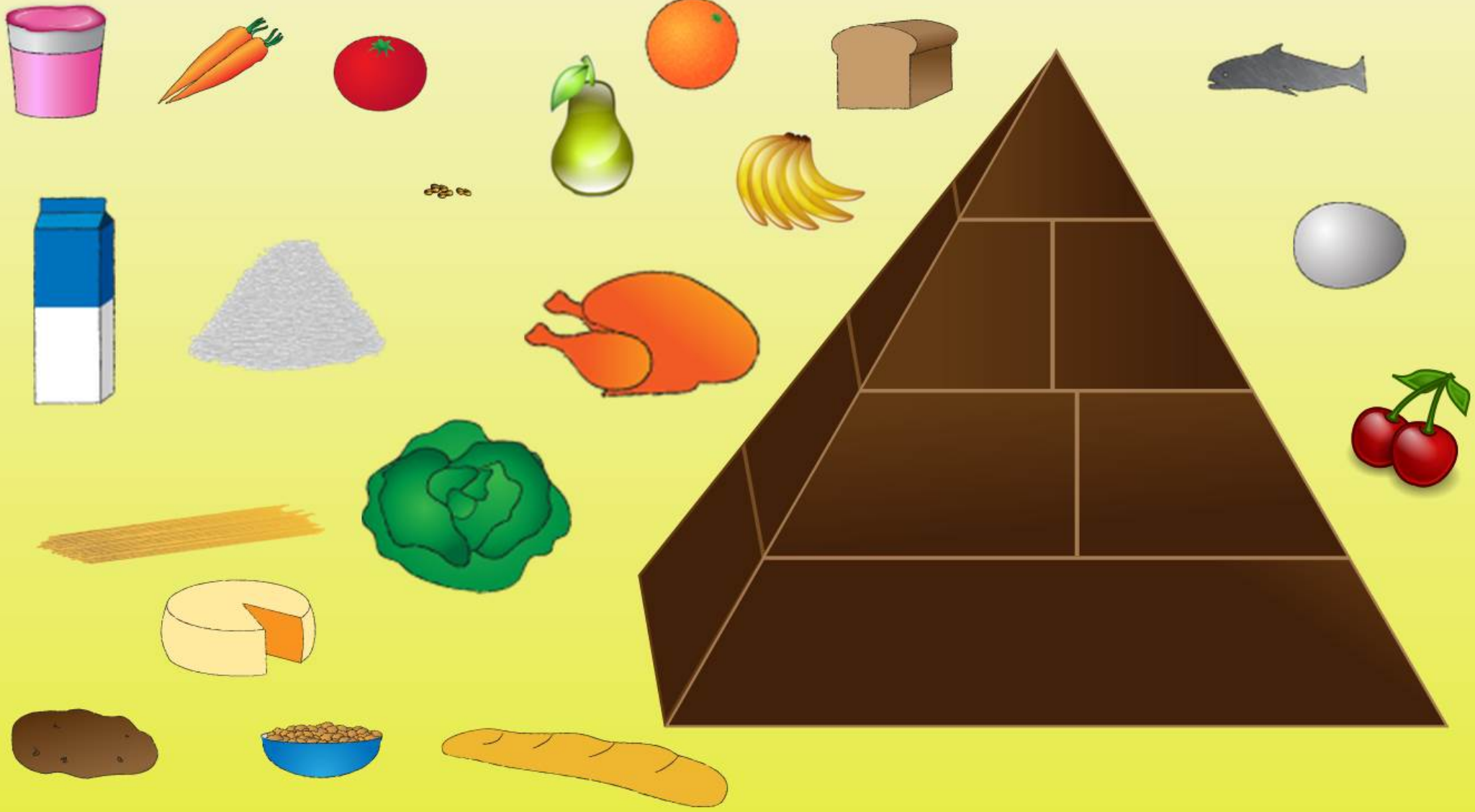


**Správné
řešení:**

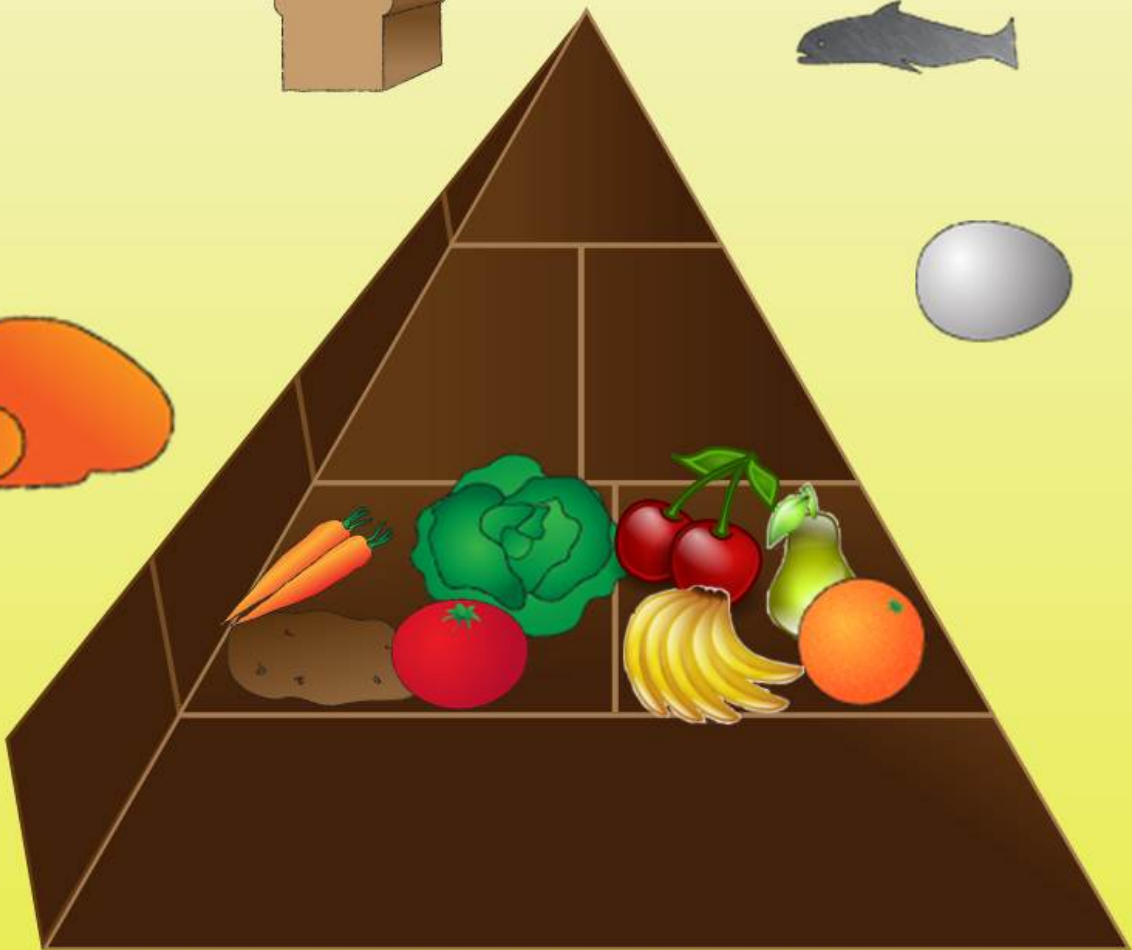
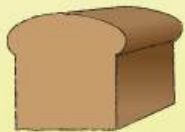


Úkol číslo 2 :

Vyber potraviny z druhého patra pyramidy, které bychom měli jíst denně.

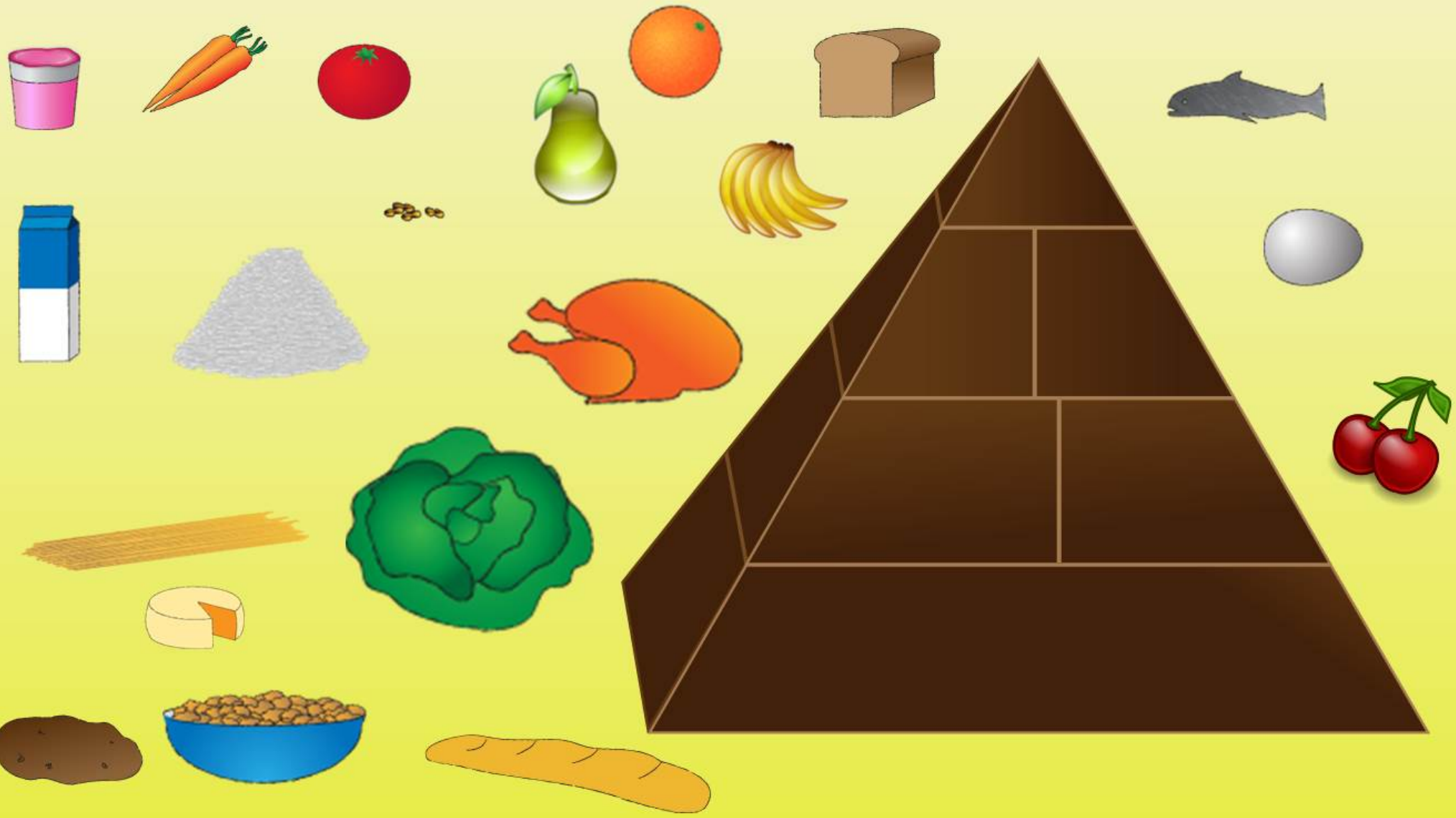


**Správné
řešení:**

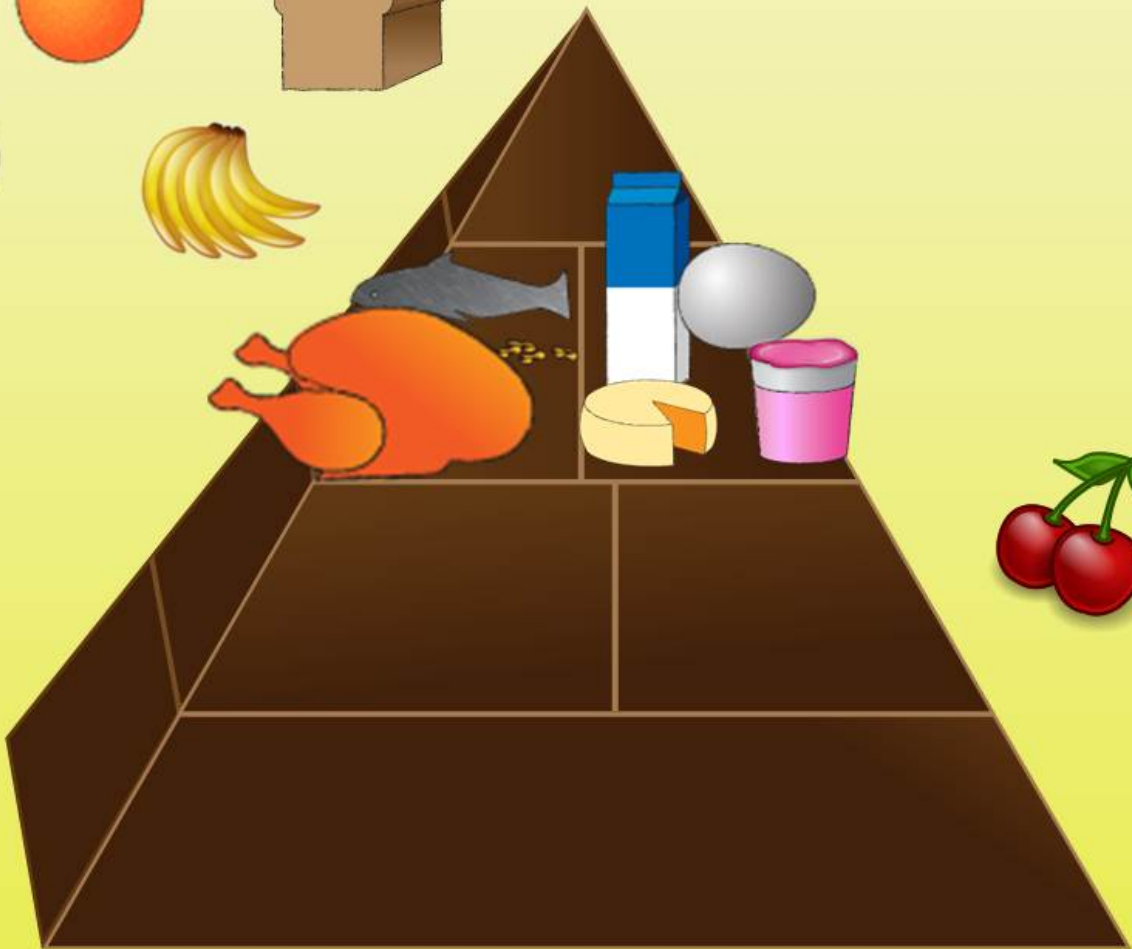
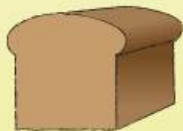


Úkol číslo 3 :

**Vyber z obrázků potraviny ze
třetího patra pyramidy.**



**Správné
řešení:**



Úkol číslo 4 :

Potraviny a nápoje na následujících obrázcích patří na vrchol pyramidy. Vysvětli proč a spoj s vhodným slovem.



cukr

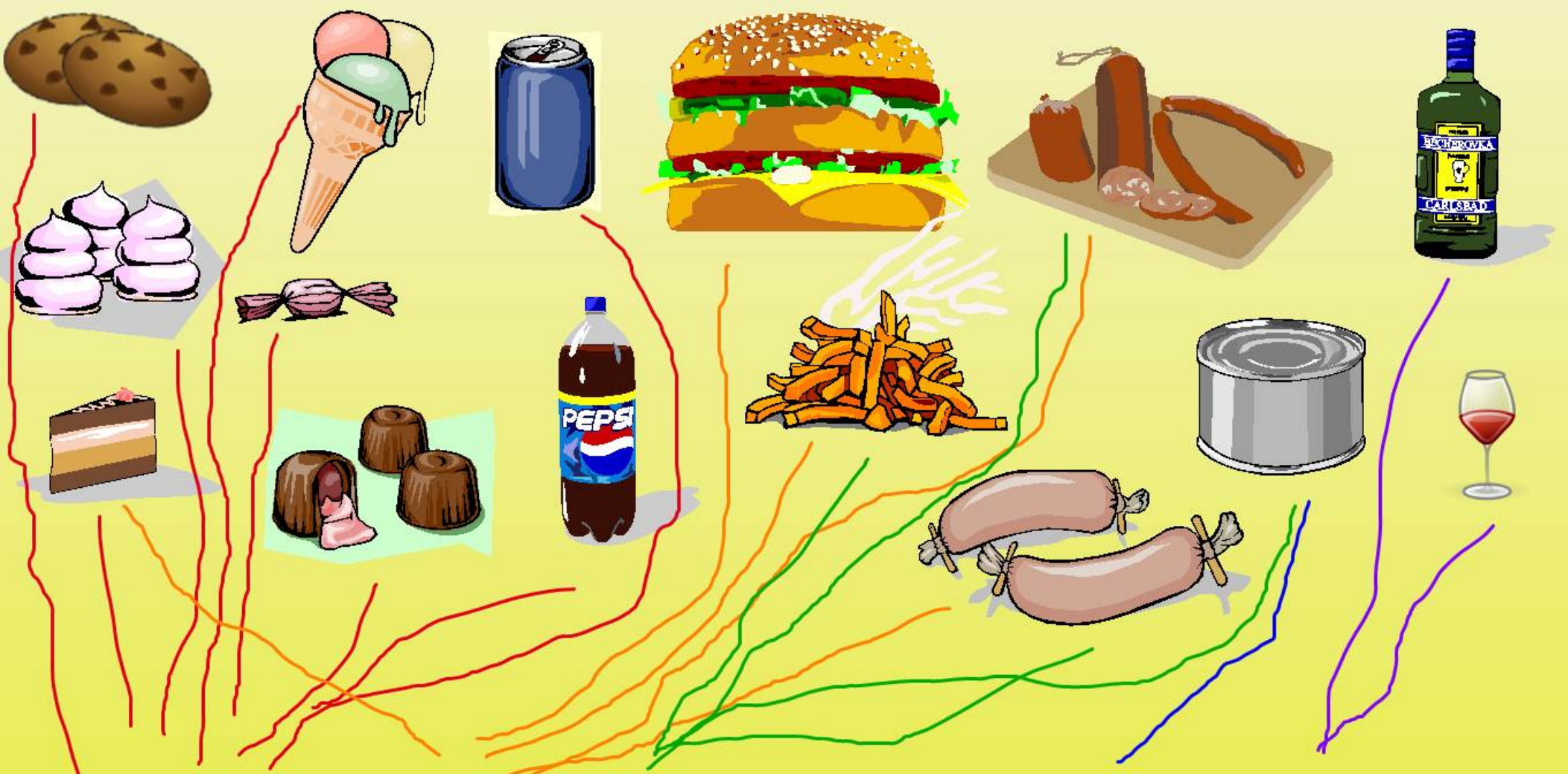
tuk

sůl

konzervanty

alkoho

**Správné
řešení:**



cukr

tuk

sůl

konzervanty

alkoho

**Co z předchozích obrázků
nesmí děti do 18 let
konzumovat a proč?**

**Správné
řešení:**

**Je to
alkohol.**

