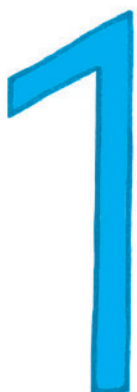
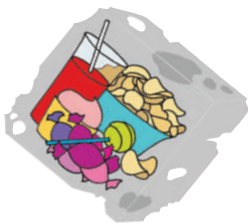
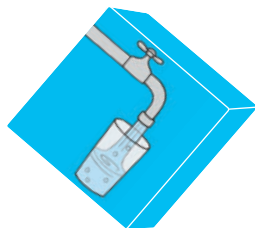




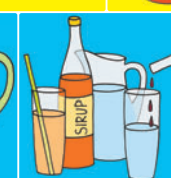
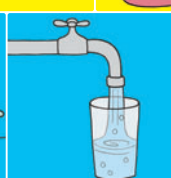
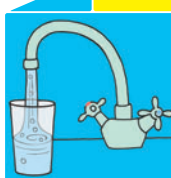
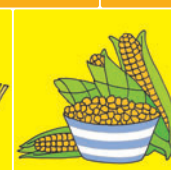
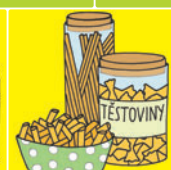
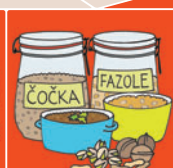
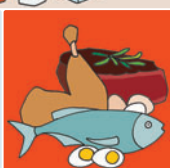
PRACOVNÍ SEŠIT PRO **VIP** ŠKOLÁKY **VÝŽIVA I POHYB**



JMÉNO:

TŘÍDA:

PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI



Milé děti, abychom mohli správně růst, děle si hrát, rychleji běhat a lépe se soustředit ve škole, měli bychom vědět, co nám k tomu pomáhá. Naše tělo si stavíme jako dům či spíše jako pyramidu. Na stavbu pyramidy potřebujeme vhodný materiál a tím je správná výživa. Dobře si Pyramidu výživy pro děti prohlédněte. Každý den naše tělo potřebuje potraviny a nápoje ze všech pater pyramidy.

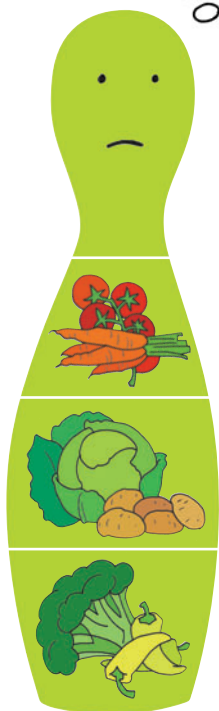


ÚKOL: BAREVNĚ ZAKROUŽKUJ POTRAVINY A NÁPOJE PODLE TOHO, KAM PATŘÍ V PYRAMIDĚ VÝŽIVY PRO DĚTI.



Víš, kolik pater má Pyramida výživy pro děti? Jaké barvy kostek najdeš v pyramidě? Které další potraviny umíš zařadit do pyramidy? Co ti chutná z jednotlivých pater? Měl/a jsi dnes už ovoce, zeleninu, mléčný výrobek? Co jsi dnes pít/a?

Jsem unavená



ZELINKA

Au, můj zub



MLSKA

Bolí mě břicho



MASÁK

Mám spoustu síly



SPRÁVNĚK

Pyramida výživy

Ať mé tělo všechno zvládá, musím mu dát, co si žádá.

A jak na to? Dobře vím, pyramidu postavím.

Ať se stavba těžko zboří, tekutiny **základ** tvoří.

V druhém patře vždycky mám pečivo, co dobře znám.

Zdravých věcí je tu více - jáhly, kroupy, kukuřice, různé druhy od těstovin, rýže a všech obilovin.

V třetím patře nepominu ovoce a zeleninu.

V čtvrtém patře maso, sýry, vejčička a jogurt bílý.

Ořechy a mořské ryby – to se mému tělu líbí.

Ať má střeva nejsou líná, nesmí chybět luštěnina.

Každý den si budu v klidu stavět svoji **pyramidu!**

DENNĚ SI VYBÍREJ ZE VŠECH PATER PYRAMIDY!



Děti, pojďte se podívat, jak si své tělo stavěly čtyři figurky. ZELINKA se rozhodla postavit si své tělo jen ze zelených kostek, jedla tedy jen samou zeleninu. MASÁK si usmyslel, že bude stavět jen z červených kostek, jedl tedy jen maso, ryby, vejčička, fazole, čočku a ořišky. MLSKA stavěla ze zvláštních šedých kostek, stavba jí šla sice rychle, ale nebyla pevná. Zato SPRÁVNĚK si vybíral kostky různých barev.



ÚKOL: VYBER FIGURKU, KTERÁ MĚLA SPRÁVNOU VÝŽIVU A DOBRĚ SI STAVĚLA SVÉ TĚLO. ŘEKNI PROČ.



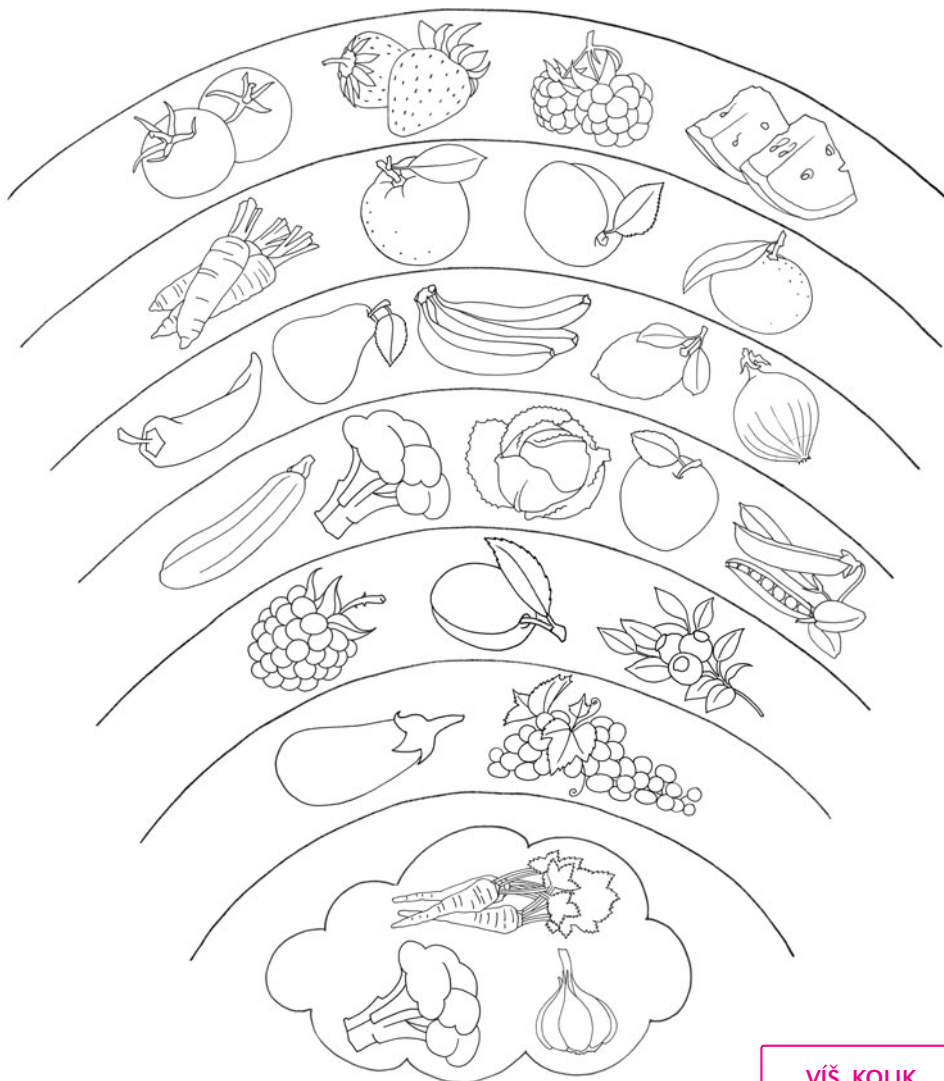
Co figurky jedí? Jak se cítí? Mají dost síly na hraní, běhání a učení? Pomůžte figurkám správně stavět jejich tělo? Víš, jak stavět své tělo?

OVOCE A ZELENINA V BARVĚ DUHY

Ovoce a zelenina

Ovoce i zelenina
je moc zdravá potravina.
Každý den sním porcí pět.
Proč? To zjistíš nejspíš hned.
Obsahují vitaminy,
sílu dají do vteřiny,
prospěšné jsou pro trávení,
lepšího snad už nic není.
Zeleninu s ovocem
doporučím proto všem.
Porce má být – všechna čest –
velká jako moje pěst.

1.



2.



VÍŠ, KOLIK
PORCÍ OVOCE
A ZELENINY
BYS MĚL
ZA DEN SNÍST?



Ovoce a zeleninu bychom měli jíst každý den, a to alespoň 5 porcí. Abychom si vždy věděli rady s velikostí porce, pomáhá nám naše pěst. Pro naše zdraví je také dobré si vybírat ovoce a zeleninu různých barev. Podobně jako duhu na obloze si můžeme také ovoce a zeleninu rozdělit podle barev.



1. ÚKOL: VYBARVI OBLOUKY DUHY PODLE OVOCE A ZELENINY.
2. ÚKOL: POROVNEJ VELIKOST OVOCE A ZELENINY S VELIKOSTÍ TVÉ PĚSTI.



1. Je nějaký druh ovoce či zeleniny, který jsi ještě neochutnal/a? Jak se zelenina a ovoce uchovává?
2. Které druhy ovoce a zeleniny jsou větší než tvá pěst a které jsou menší. Kolik porcí ovoce a zeleniny jsi už dnes snědl/a?

1.

PŘÍPRAVA NA JÍDLO A SVAČINA



2.



U KAŽDÉ
SVAČINY
PORCE
OVOCE ČI
ZELENINY!



Příprava na jídlo začíná u čistých rukou. Nikdy si nezapomeň před jídlem umýt ruce. Důkladně také omývej ovoce a zeleninu. Na rukou i potravinách mohou být malí mikrobi, kteří sice nejsou vidět, ale když se dostanou do tvého těla, můžeš onemocnět. Nikdy nejez ovoce a zeleninu, která se kazí, je nahnílá nebo plesnivá.



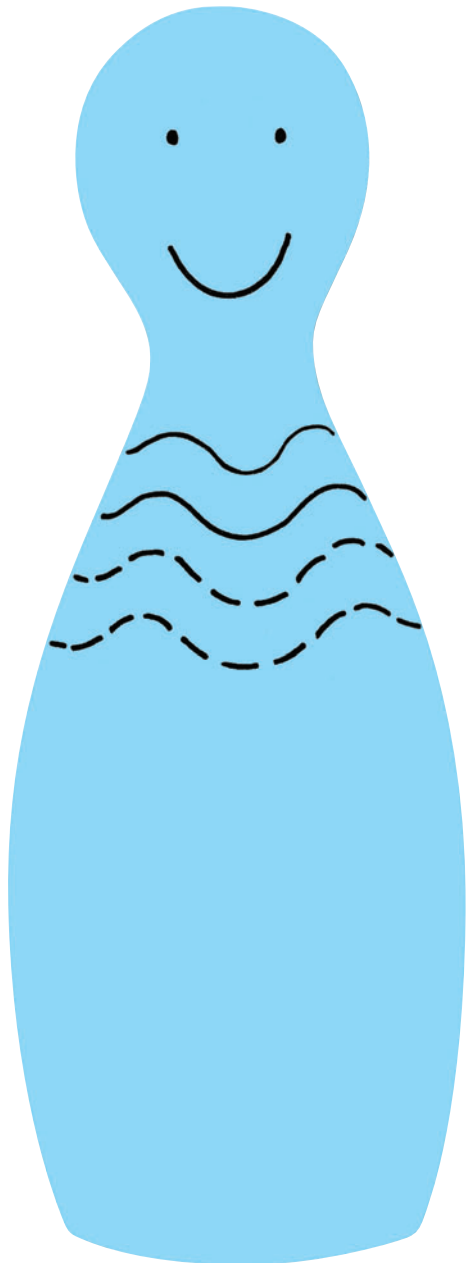
1. ÚKOL: SPOJ VODOVODNÍ KOHOUTEK SE VŠÍM, CO JE NUTNÉ PŘED JÍDLEM UMÝT.
2. ÚKOL: NAJDI NEVHODNÉ SVAČINY A ŠKRTNI JE. NA PRAŽDNÝ TALÍŘ NAKRESLI VHODNOU SVAČINU PRO TEBE.



1. Proč se musí ovoce a zelenina před jídlem umývat? Proč se musí umývat ruce?
2. Co je dobré mít na svačinu? Má tvoje dnešní svačina porci ovoce či zeleniny?

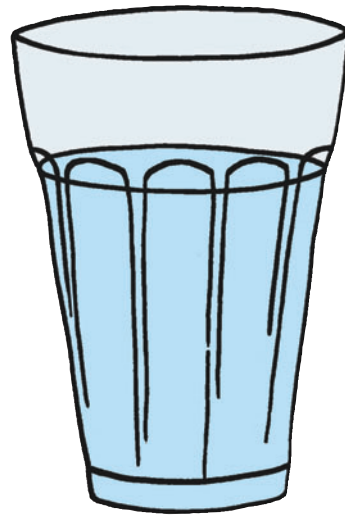
PITNÝ REŽIM

1.



VODÁK

2.



DENNĚ 7 SKLENIC VELKÝCH
JAKO PĚST.



Voda tvoří největší část našeho těla. Bez vody člověk nemůže žít. Když ti bude chybět tolik vody, jako je jedna vlnovka, budeš unavený a může tě bolet hlava. Během dne bys měl vypít alespoň 7 sklenic nápojů. Na pití je pro děti i dospělé nejlepší čistá voda z vodovodu. Někdy si ji můžeme dochutit.



1. ÚKOL: DOKRESLI NAZNAČENÉ VLNOVKY A UVIDÍŠ, ŽE JSI SKUTEČNOU ZÁSOBÁRNOU VODY.
2. ÚKOL: SPOJ SE SKLENICÍ, CO BY SIS VYBRAL/A K OCHUCENÍ VODY.



1. Víš, jaké nápoje jsou nakresleny v Pyramidě výživy pro děti? Jaký nápoj by sis vybral/a?
2. Kolik sklenic tekutin bys měl/a během dne vypít? Víš, že alespoň jedna z těchto sklenic by měla být voda?

EVALUAČNÍ LISTY



Vážení učitelé,
evaluační listy slouží jako zpětná informace pro autory programu Pohyb a výživa. Žáci je mohou vyplňovat kdykoli v průběhu školního roku v případě, že došlo k uplatnění příslušného učiva a jeho procvičení. Některé úkoly jsou zařazeny opakovaně, aby bylo možné sledovat výsledky a změny s časovým odstupem. Na konci školního roku, po vyplnění všech částí pracovních sešitů všemi žáky, evaluační listy vyjměte, shromážděte a odevzdejte vedení Vaší školy.

1. ROČNÍK EVALUAČNÍ LIST 1

Milí žáci,
připravili jsme pro vás úkoly, které by vám měly připomenout, co jste se učili a jak byste se měli denně stravovat a pohybovat. Následující úkoly plňte podle pokynů svých učitelů.

1 NAPIŠ DO RÁMEČKŮ.

Název tvé školy:	
Třída, kterou navštěvuješ:	
Jsi chlapec / dívka:	

2 VYBARVI KAŽDÝ DEN V TÝDNU TOLIK KOSTEK, KOLIK JSI SNĚDL/A PORCÍ OVOCE A ZELENINY. VYBÍREJ STEJNOU BARVU PASTELKY, JAKOU MĚLO OVOCE NEBO ZELENINA. POKUD JSI SNĚDL/A VÍCE PORCÍ, NEŽ JE KOSTEK V JEDNOM ŘÁDKU, DOKRESLI JE.

Týden od – do:	
----------------	--

PONDĚLÍ



ÚTERÝ



STŘEDA



ČTVRTEK



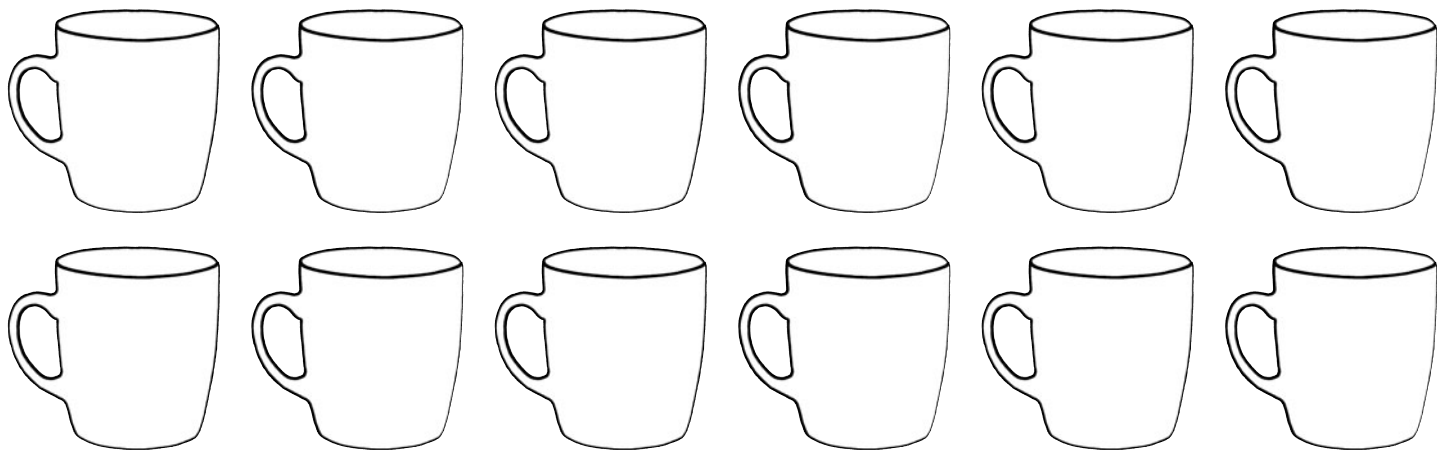
PÁTEK



1. ROČNÍK EVALUAČNÍ LIST 2

3 VYBARVI TOLIK HRNÍČKŮ, KOLIK JSI DNES VYPIL/A NÁPOJŮ. NEZAPOMEŇ, ŽE ALESPŮŇ JEDEN HRNÍČEK BY MĚL BÝT NAPLNĚN ČISTOU VODOU. NA TAKOVÝ HRNÍČEK NAKRESLI USMĚVAVÝ OBLIČEJ. HRNÍČKY, KTERÉ BUDOU NAPLNĚNÉ LIMONÁDOU NEBO VELMI SLADKOU ŠTÁVOU, SE BUDOU MRAČIT, PROTOŽE NEPATŘÍ DO PYRAMIDY VÝŽIVY PRO DĚTI. PATŘÍ DO ZÁKEŘNÝCH KOSTEK.

Datum:



4 VYBARVI KAŽDÝ DEN V TÝDNU TOLIK KOSTEK, KOLIK JSI SNĚDL/A PORCÍ OVOCE A ZELENINY. VYBÍREJ STEJNOU BARVU PASTELKY, JAKOU MĚLO OVOCE NEBO ZELENINA. POKUD MÁŠ SNĚDENO VÍCE PORCÍ, NEŽ JE KOSTEK V JEDNOM ŘÁDKU, DOKRESLI JE. SNĚDĚNOU NEBO VYPITOU ZÁKEŘNOU KOSTKU VYBARVI OBYČEJNOU TUŽKOU. POKUD MÁŠ SNĚDĚNO NEBO VYPITO VÍCE ZÁKEŘNÝCH KOSTEK, DOKRESLI JE.

Týden od – do:

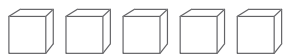
PONDĚLÍ



ÚTERÝ



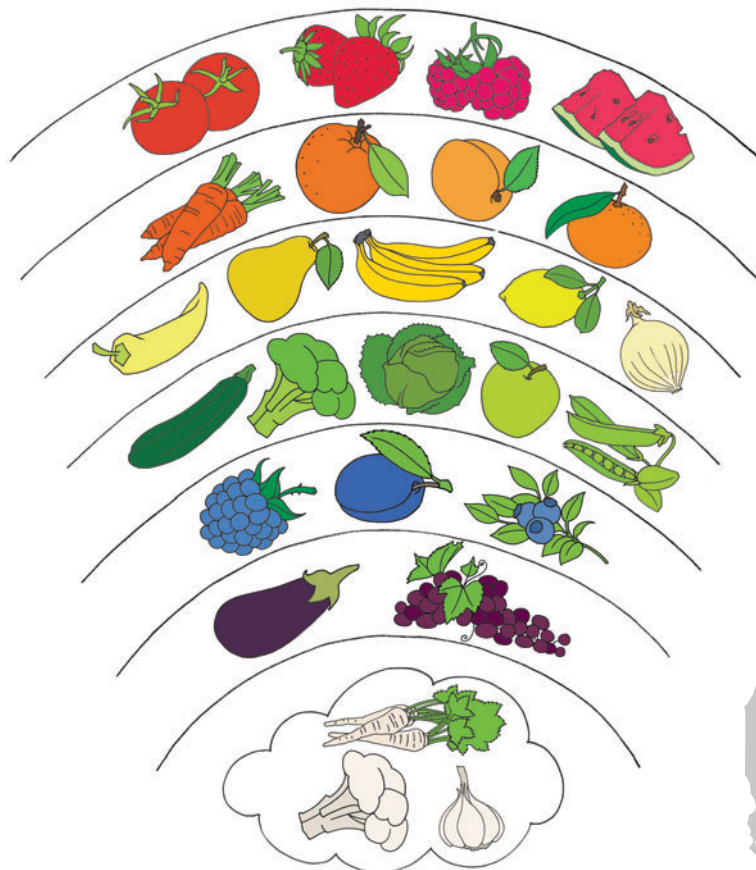
STŘEDA



ČTVRTEK



PÁTEK

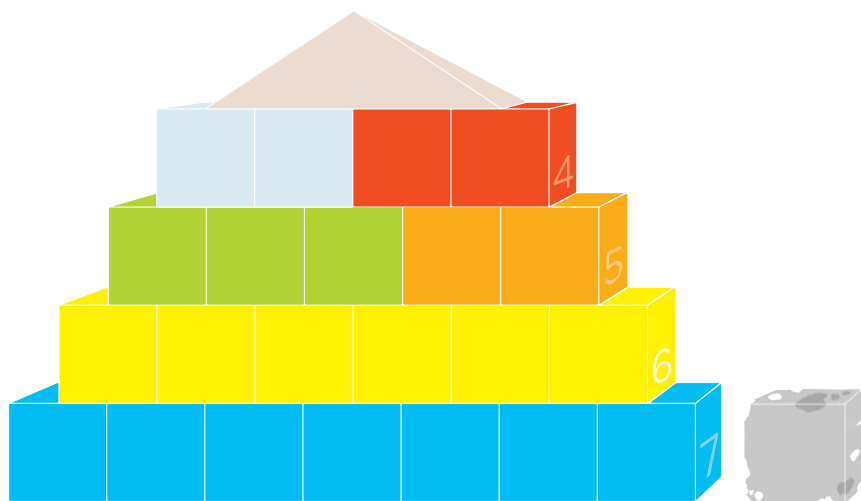
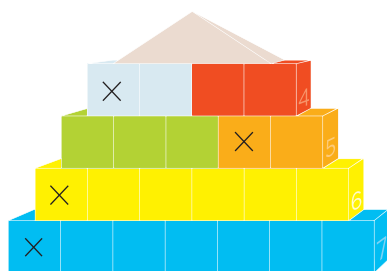


- 5** PODLE VZORU ZAPIŠ A ZAZNAČ KŘÍŽKEM DO VĚTŠÍ PYRAMIDY VŠE, CO JSI MĚL/A DNES VE ŠKOLE KE SVAČINĚ. POTRAVINY A NÁPOJE ZE ZÁKEŘNÝCH KOSTEK ZAZNAČ DO ŠEDÉ KOSTKY VEDLE PYRAMIDY. POKUD JSI MĚL/A VÍCE PORCÍ, DOKRESLI DALŠÍ KOSTKY. POKUD MÁŠ JEN POLOVINU PORCE, UDĚLEJ JEN JEDNU ČÁRKU Z KŘÍŽKU. VE TŘETÍM PATŘE MŮŽE OVOCE NAHRAZOVAT ZELENINU A ZELENINA ZASE OVOCE.

Vzor: V malé pyramidě výživy je zaznačena svačina: ½ rohlíku s tvarohovým sýrem, voda, menší jablko.

Datum:	
Napiš, co jsi měl/a dnes ke svačině:	

ZAZNAČ SVOU DNEŠNÍ SVAČINU DO PYRAMIDY:



- 6** ZA KAŽDOU ODPOVĚĎ ANO SI VYBARVI KOSTKU S ÚSMĚVEM. ZA KAŽDOU ODPOVĚĎ NĚKDY ANO, NĚKDY NE VYBARVI PROSTŘEDNÍ KOSTKU. ZA KAŽDOU ODPOVĚĎ NE VYBARVI KOSTKU, KTERÁ SE MRAČÍ.

1. Pravidelně snídám, svačím, obědvám, svačím i odpoledne a večeřím.

Jím každé 3 hodiny a snažím se vyvarovat pojídání mezi jídly.



2. V mém jídelníčku jsou každý den potraviny a nápoje ze všech pater Pyramidy výživy pro děti.

ze všech pater Pyramidy výživy pro děti.



3. Každý den sním minimálně 5 porcí ovoce a zeleniny velikosti mé pěsti.



4. Potraviny a nápoje ze zákeřných kostek jím a piji jen málo, denně nejvíce jednu porci velkou jako moje pěst.



5. Snažím se dodržovat zásady hygieny a čistoty při přípravě potravin i při jídle.



6. Součástí každého mého jídla je nápoj.

Alespoň jedna z mých 7 sklenic denně je voda.



7 VEDLE PŘÍSLUŠNÝCH PATER PYRAMIDY POHYBU PRO DĚTI NAPIŠ ČINNOSTI, KTERÉ ČASTO DĚLÁŠ:



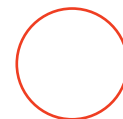
.....

.....

.....

.....

8 V UPLYNULÉM ŠKOLNÍM ROCE JSTE SE UČILI O VÝŽIVĚ, POHYBU A ZDRAVÍ. PODLE TOHO, JAK TĚ TOTO UČIVO ZAJÍMALO A BAVILO, NAPIŠ DO KROUŽKU ZNÁMKU PODOBNĚ JAKO PŘI ZNÁMKOVÁNÍ VE ŠKOLE:



Vážení rodiče,

v uplynulém školním roce ověřovala škola, kterou navštěvuje Vaše dítě, program věnovaný výživě a pohybu. Prosíme Vás, abyste do níže uvedené tabulky napsali Vaše názory a postřehy k tomuto programu. Při nedostatku místa přiložte volný list papíru. Zajímá nás:

a) zda a jaké konkrétní změny v oblasti pohybu a výživy nastaly u Vašeho dítěte:

b) zda a jak se tyto změny v oblasti pohybu a výživy projeví v celé rodině:

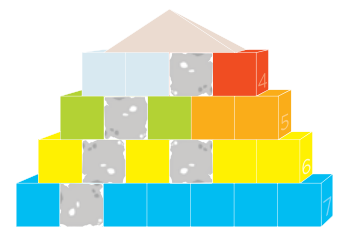
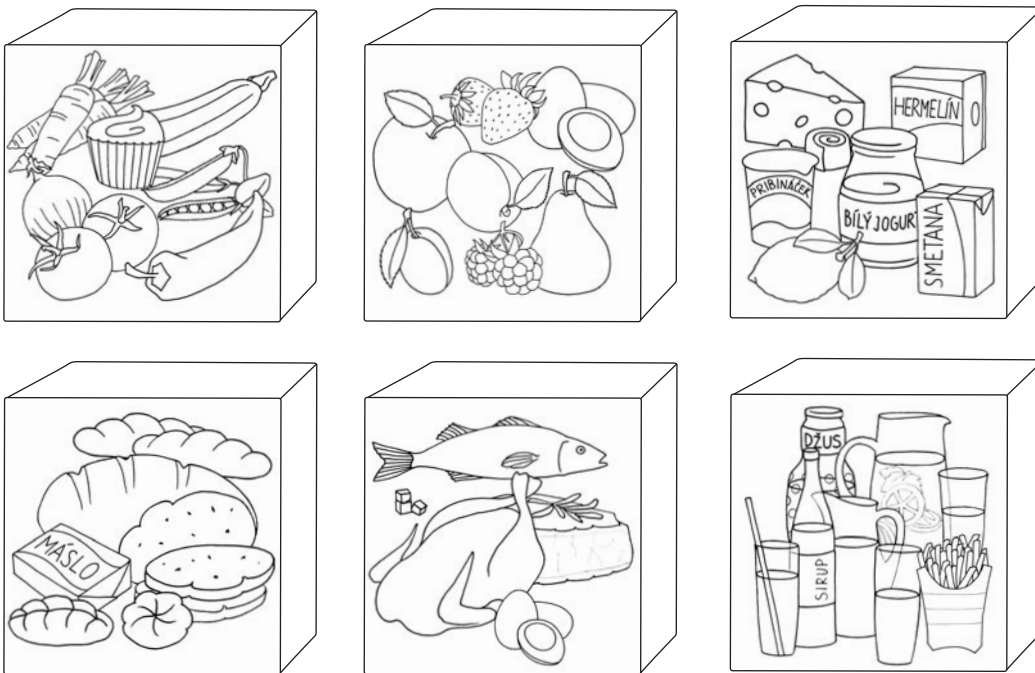
Za Vaše odpovědi předem děkujeme.

PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI A ZÁKEŘNÉ KOSTKY

1.



2.



**JEDNA ZÁKEŘNÁ
KOSTKA NEVADÍ, ALE VÍCE
JICH ŠKODÍ!**



Na obrázcích jsou potraviny a nápoje z Pyramidy výživy pro děti, ale i ty, které tam nenajdeme. Patří totiž do šedých ZÁKEŘNÝCH KOSTEK. Jedna zákeřná kostka je velká asi jako tvá pěst a sama ti nemůže ublížit. Ale když jich je více, mohou tvoji pyramidu bořit. Určitě by nebylo dobré stavět si svoji pyramidu ze zákeřných kostek.

1. ÚKOL: PŘIŘAĎ POTRAVINY A NÁPOJE DO SPRÁVNÝCH PATER PYRAMIDY VÝŽIVY PRO DĚTI, ANEBI K ZÁKEŘNÉ KOSTCE.

2. ÚKOL: DO KAŽDÉ KOSTKY S POTRAVINAMI SE NÁM ZATOULALA JEDNA, KTERÁ TAM NEPATŘÍ. NAJDI JI A ŠKRTNI. KOSTKY VYBARVI PODLE PYRAMIDY VÝŽIVY PRO DĚTI.

1. Které potraviny a nápoje patří do zákeřných kostek?

2. Jak se jmenovala figurka, která si stavěla své tělo jen ze zákeřných kostek?

ČAS NA JÍDLO A POHYB

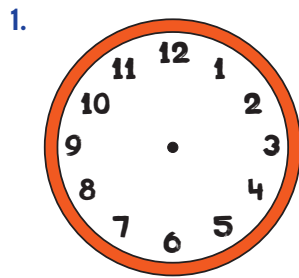
HLAD JE VOLÁNÍ
TVÉHO TĚLA, ŽE
MU DOCHÁZEJÍ
SÍLY. ALE POJÍDÁNÍ
MEZI JÍDLY SE TĚLU
TAKÉ NELÍBÍ!



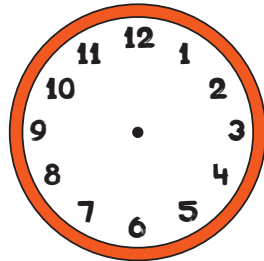
Kdy jíme?

Svému tělu sílu dám,
když se dobře **nasnídám**.

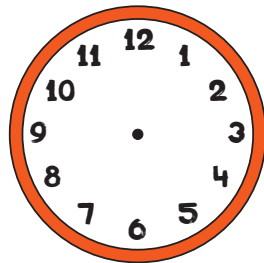
Pak ušetřím chvilinku
i na zdravou **svačinku**.
V poledne, to dobře znám,
teplé jídlo **obědvám**.
Odpoledne většinou
zaženu hlad **svačinou**,
a pak večer, když se smráká,
večeře mě k jídlu láká.
Když to všechno spočítám,
pětkrát denně jídlo mám.



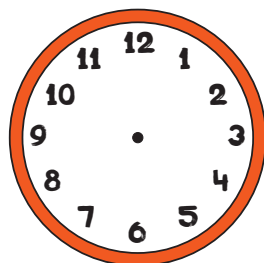
7 hodin



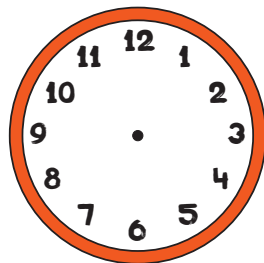
10 hodin



12 hodin



15 hodin



18 hodin

2.

JANA DAN

MÍŠA

VÍŠ, ŽE BY SES MĚL KAŽDÝ DEN ZADÝCHAT?



Pro naše tělo je důležité každý den snídat, svačit, obědvat, svačit i odpoledne a večer. Jíst pravidelně je pro naše tělo velmi důležité, protože pak máme celý den dost síly na hraní, učení i pohyb. Pokud vynecháš nějaké jídlo, tělo nemá dost síly. Ale pozor, také se mu nelíbí, když mezi jídly neustále něco pojídáš a tvé břicho nenecháš odpočinout. Snaž se jíst pravidelně 5krát denně. Důležité je také si najít každý den čas na pohyb.



1. ÚKOL: HODINÁM DOKRESLI RUČIČKY A NAPIŠ SPRÁVNÝ NÁZEV JÍDLA.
2. ÚKOL: NAPIŠ NA VOLNÝ ŘÁDEK, KDO Z DĚTÍ SE PŘI POHYBU NEJVÍCE ZADÝCHAL A V KOLIK TO BYLO HODIN.



1. Kolikrát denně bychom měli jíst? Je dobré mezi jídly pojídat např. sladkosti?
2. Při kterém pohybu se hodně zadýcháš? Jak se mění tlukot tvého srdce, když skáčeš nebo rychle běžíš?

SNÍDANĚ

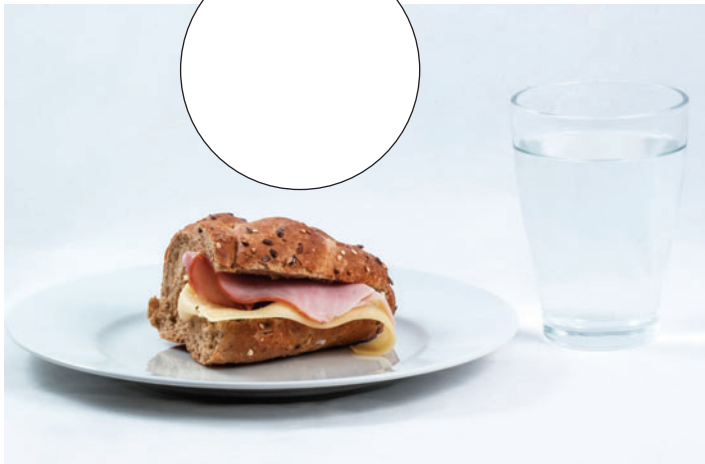


KE KAŽDÉMU
JÍDLU SI DEJ
OVOCE ČI
ZELENINU!



PĚTKRÁT DENNĚ

svačina



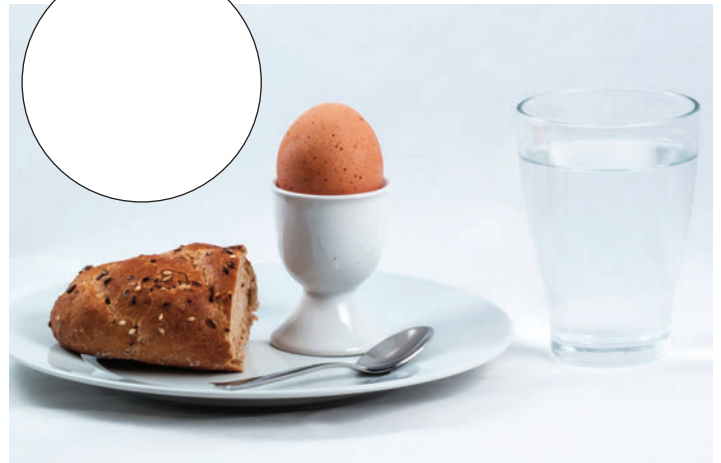
svačina



oběd



večeře



Už víme, že bychom denně měli sníst alespoň 5 porcí ovoce a zeleniny a že porce je velká jako pěst. Když se naučíme jíst ovoce a zeleninu u každého jídla, bude snadné splnit 5 porcí. Naše tělo pak bude lépe chráněno před řadou nemocí. Mezi zeleninu můžeme počítat také vařené brambory. Ale pozor! Smažené hranolky patří do zákeřných kostek.



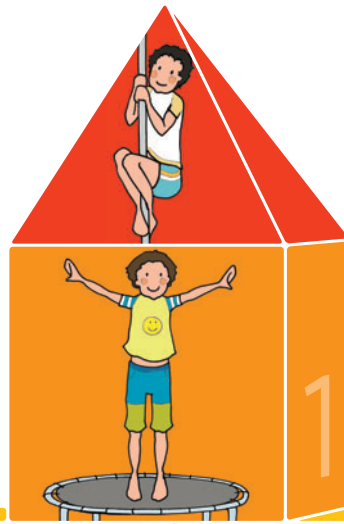
VYBER SI Z NABÍDKY FOTOGRAFIÍ A PŘIŘAĎ K JEDNOTLIVÝM JÍDLŮM. MŮŽEŠ TAKÉ NAKRESLIT OVOCE A ZELENINU PODLE TVÉ CHUTI.



Kolik porcí ovoce a zeleniny jsi už dnes snědl/a?
Co jsi dnes snídal/a a svačil/a?
Kde jsou v Pyramidě výživy pro děti nakresleny brambory?

PYRAMIDA POHYBU PRO DĚTI

DENNĚ NAMÁHEJ SVĚ SVALY! POHYB JE POMOCNÍKEM PŘI STAVBĚ TVÉHO TĚLA.



POHYB NIČÍ ZÁKERNÉ KOSTKY.
POMŮŮC POHYB!



Pro naše tělo je důležité, abychom se denně zadýchali, rozhybali celé tělo a zapojili co nejvíce svalů. Pohyb pomáhá správně využít kostky výživy v lidském těle. Naše tělo pak dobře roste, sílí a funguje. I pohyb se dá sestavit do potřebných porcí podle doby trvání a velikosti námahy a tyto porce do Pyramidy pohybu pro děti.



ÚKOL: PROHLÉDNI SI OBRÁZKY VEDLE PYRAMIDY A ZAKROUŽKUJ: ZELENĚ POHYBOVÉ AKTIVITY, PŘI NICHŽ SE SKORO NEZADÝCHÁŠ, ŽLTĚ POHYBOVÉ AKTIVITY, PŘI NICHŽ SE TROCHU ZADÝCHÁŠ, ORANŽOVĚ POHYBOVÉ AKTIVITY, PŘI NICHŽ SE HDNĚ ZADÝCHÁŠ, ČERVENĚ POHYBOVÉ AKTIVITY, PŘI NICHŽ CÍTÍŠ VELIKOU NÁMAHU. ČARAMI SPOJ ZAKROUŽKOVANÉ OBRÁZKY S PŘÍSLUŠNÝMI KOSTKAMI V PYRAMIDĚ.



U kterých činností se zadýcháš více a u kterých méně? Které činnosti zapojí skoro všechny svaly tvého těla a které pouze část tvých svalů? Vyjmenuj činnosti, které nepatří do Pyramidy pohybu pro děti?



Cvičení

Vždy, když chvilku času mám,
svoje tělo rozhýbám.
Nejprve dám ruce v bok,
pokusím se o výskok.
Znovu dvakrát poskočím,
dokola se zatočím.
Na špičky si stoupnu pak,
mávám křídly jako pták.
Jsem na špičkách, a tak mohu
dosáhnout až na oblohu.
A když ještě sílu mám,
pět dřepů si udělám.
Vím, že když chci zdravě žít,
každý den mám pohyb mít.



Hádanky:

Mám teď vzkaz pro
všechny žáky. Ve škole
se má jíst taky!
Když přestávka začíná,
nesmí chybět

Tuk ve svaly promění
každodenní

Krásná jsou a sladoučká,
kulatá a dobroučká.
Víš, kde voní?
Na jabloni.
Chlapeček i holčička
Mají rádi

Tekutina bílá, zdravá,
pokaždé nám sílu dává.
Za to, co máš v ledniče
vděčíš hlavně kravičce.
Co je to?

Pohádka o kouzelné zahrádce

Na kraji jedné malé vesničky stál domek, ve kterém bydlel tatínek s maminkou a dvěma dětmi, Aničkou a Honzíkem. Všichni rádi chodili do zahrádky, která se rozkládala za jejich domkem. Rodiče tam pěstovali hodně zeleniny i ovoce, děti si zase rády hrály na trávníku nebo ve stínu stromů. Nikdo však netušil, co se v zahrádce děje, když všichni odejdou. Jakmile sluníčko zapadne a zešeří se, v tu chvíli zahrádka ožije a všechny rostliny si začnou spolu povídat. „Tak co, pane Květáku, jak se vám dnes daří?“ ptá se paní Kapusta. „Dnes sluníčko krásně hřálo, tak jsem zase kousek poporostl. Jen mě šimraly kořínky, jak se jimi proháněla žízalí rodinka. A co vy, paní Kapusto?“, zajímá se pan Květák. „My jsme se dnes měli s panem Salátem báječně. Anička nás zalila, tak jsme zahnali žízeň.“ „Kolem nás zase Honzík vytrhal plevel!“, ozvaly se Mrkve a Petržele. „To nic není,“ chlubila se paní Jahoda, „to u nás si Anička natrhala celou pěstičku červených jahod.“ „K nám si zase Honzík přišel pro lusky, také si natrhal celou pěst,“ volal pan Hrášek. A tak si povídali každou noc, jak se jim dařilo, jestli někoho nežerou housenky nebo jim hraboš neožírání kořínky.

Jednou si však Anička zapomněla na zahrádce svoji nejmilejší panenku. Už se chystala spát, když si uvědomila, že ji nemá. „Honzíku“, mrkla se, jestli bráška ještě nespí, „pojď se mnou do zahrádky najít moji panenku. Nemůžu bez ní usnout.“ „Mně se nechce,“ zabručel Honzík. „Honzíčku, pojď se mnou,“ škemrala Anička. „Nikam nejdu, naši nám zakázali chodit večer do zahrady.“ Anička začala poňukávat. „Ach jo, ty zapomnětlivko jedna, tak pojď, ale potichu, jinak se budou naši moc zlobit,“ rozhodl se nakonec Honza. Děti potichoučku došly k vrátkům zahrádky, když najednou uslyšely tichý hlas. „Dnes mi dozrály další třešně, musím odehnat špačky, aby si je mohly zítra děti natrhat. Každý do své pěstičky,“ zašuměla větvemi stará třešeň. „Co to pořád máte, s těmi pěstičkami?“ zabručel pan Celer. „Ale pane Celere, to přece ví každé malé dítě, že má denně sníst 5 porcí ovoce nebo zeleniny ve velikosti své pěsti.“, odpověděla mu paní Cuketa. „Cože?“, zajásal pan Česnek, „děti si mají natrhat plnou ruku česneku a 5krát denně ho sníst?“ „Vy jste popleta,“ ozvala se rozvážná paní Cibule. „Vás a nás děti sní třeba v polévce nebo pomazánce s ostatními zeleninami.“ „Třeba s námi,“ překřikovaly se Rajčata a Papriky. „A myslíte si, že Anička i Honzík to ví, že mají za den sníst 5 porcí ovoce a zeleniny, které jsou velké jako jejich pěst?“ pochyboval rybíz na keři. „My máme hodně malé kuličky, tak nevím, nevím...“ „Jen se o ty naše děti nebojte, proč myslíte, že jsou pořád tak zdravé,“ pokývala větvemi paní Meruňka. To už ale Anička s Honzíkem na nic nečekali, popadli zapomenutou panenku a pelášili do postýlek. Oba totiž dobře věděli, že každé dítě má denně sníst ... Víte to, děti také? Udělejte si pěstičku a zabouchejte do lavice tolikrát, kolik máte sníst porcí ovoce a zeleniny.



Úkolem žáků je reagovat smluveným pohybem (např. poskokem), kdykoli uslyší slovo ovoce, zelenina nebo slova podřazená (tedy různé druhy ovoce a zeleniny).

Autoři: Leona Mužíková, Veronika Březková, Vladislav Mužík
Fotografie: Michaela Mrázková
Ilustrace: Radka Sedláčková Černocká
Grafické zpracování: Jerewan, s. r. o.

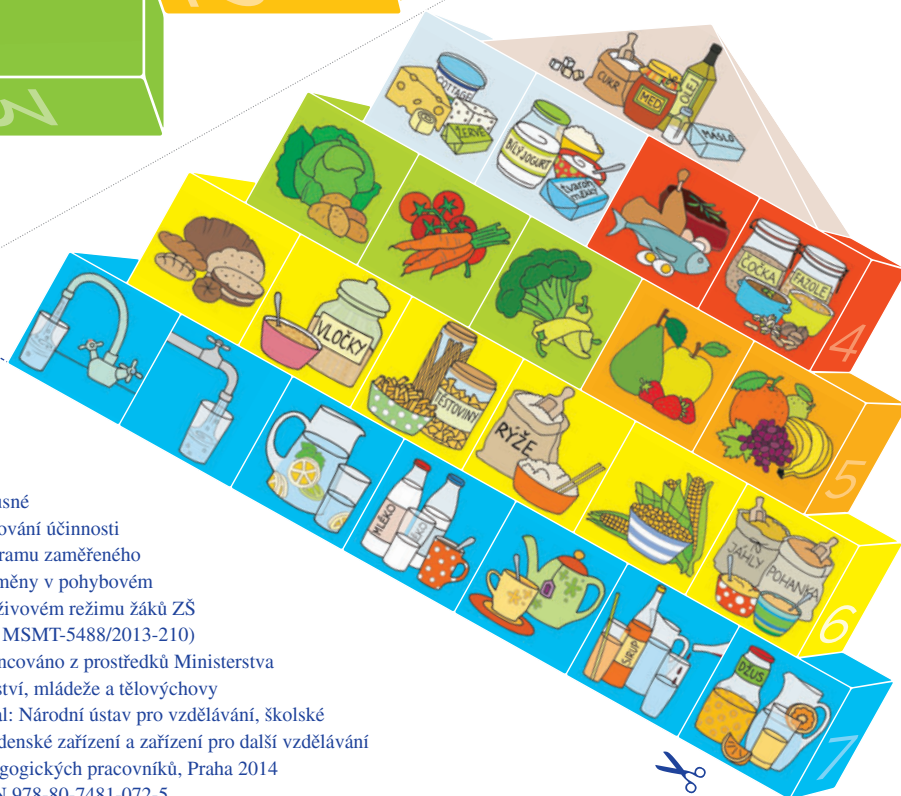
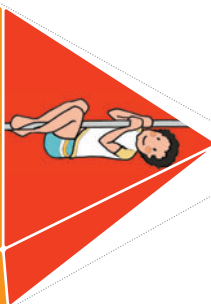
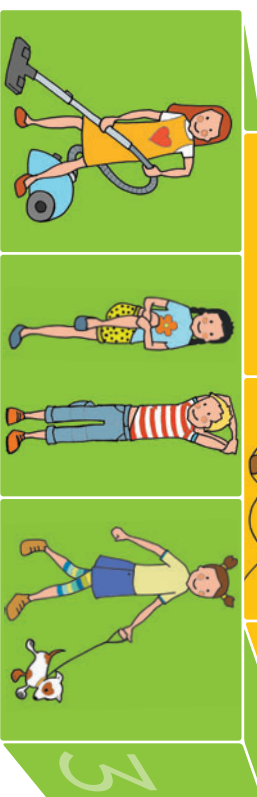
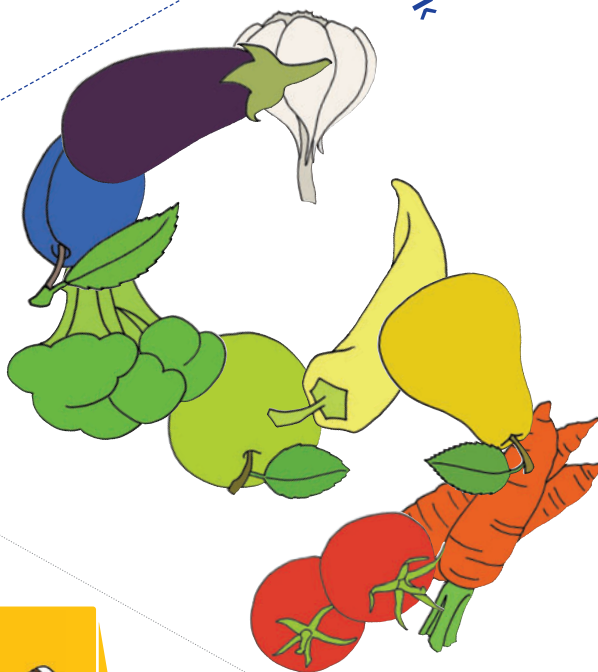
POSKLÁDEJ SI PYRAMIDU NA SVŮJ STŮL:

1. Vystříhni dle naznačení.
2. Přehni ohyby v místě teček a slož pyramidu.
3. Natři lepidlo dle naznačení a slep.



PORCI

DENNĚ



Pokusné
ověřování účinnosti
programu zaměřeného
na změny v pohybovém
a výživovém režimu žáků ZŠ
(č. j. MSMT-5488/2013-210)
Financováno z prostředků Ministerstva
školsství, mládeže a tělovýchovy
Vydal: Národní ústav pro vzdělávání, školské
poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání
pedagogických pracovníků, Praha 2014
ISBN 978-80-7481-072-5

I. P - PRAVIDELNOST

Denně snídám,
svačím, obědvám, svačím také
odpoledne a večeřím.
Denně si dám nejméně 6 porcí
pohybu, každá porce trvá alespoň
jako velká přestávka.

II. P - PESTROST

Každý den si vybírám potraviny
a nápoje ze všech pater Pyramidy
výživy pro děti.
Také pohyb si vybírám ze všech
pater Pyramidy pohybu pro děti.

III. P - PŘIMĚŘENOST

Každý den sním 5 porcí ovoce
a zeleniny velikosti mé pěsti.
Denně se při pohybu trochu
i hodně zadýchám.

IV. P - PŘÍPRAVA

Před jídlem si vždy umývám ruce.
Připravuji se na pohyb tak, aby
nedošlo k úrazu.

V. P - PRAVDIVOST

Vím, že jedna zákeřná kostka
nevadí, ale více jich škodí.
Vím, že dlouhé sezení nebo
polehávání oslabuje moje svaly
i celé tělo.

VI. P - PITNÝ REŽIM

Denně piji vodu
i další neslazené nápoje.
Pokud se pohybují, piji častěji
a více.