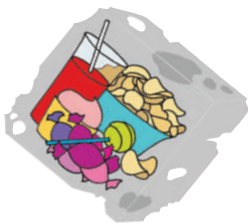
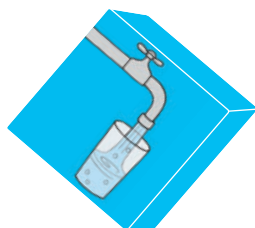




PRACOVNÍ SEŠIT
PRO **VIP** ŠKOLÁKY
VÝŽIVA I POHYB



2

JMÉNO:

TŘÍDA:

PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI

MILÉ DĚTI, ABYCHOM MOHLI SPRÁVNĚ RŮST, DÉLE 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 JEJÍ STAVBU POTŘEBUJEME VHODNÝ MATERIÁL A TÍM JE SPRÁVNÁ VÝŽIVA. DOBRĚ SI PYRAMIDU VÝŽIVY PRO DĚTI PROHLÉDNĚTE, AŽ VÍTE Z ČEHO SVÉ TĚLO STAVĚT.



1 BAREVNĚ ZAKROUŽKUJ POTRAVINY A NÁPOJE PODLE TOHO, KAM V PYRAMIDĚ PATŘÍ.



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

1 PŘEČTI SI BÁSNÍČKU.

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,
vajínka a jogurt bílý.

Ořechy a mořské ryby -
to se mému tělu líbí.

Ať má střeva nejsou líná,
nesmí chybět luštěnina.

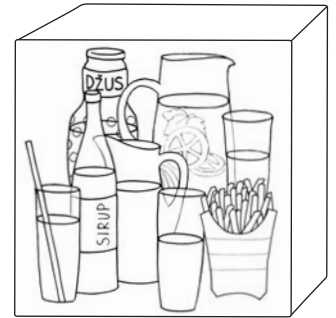
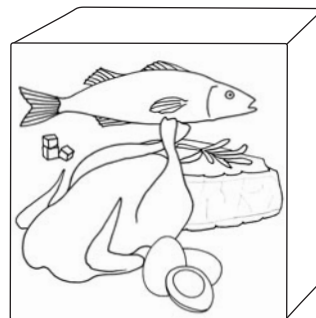
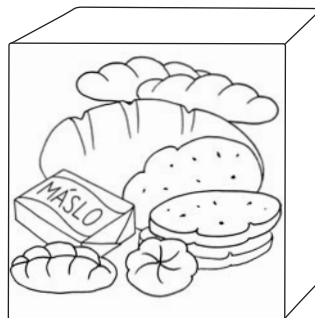
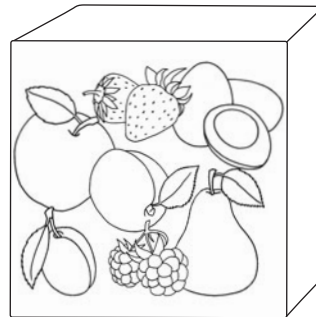
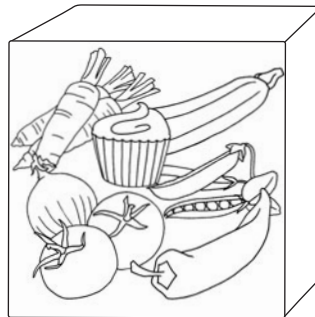
Každý den si budu v klidu
stavět svoji **pyramidu!**

**V PYRAMIDĚ
VÝŽIVY PRO DĚTI
JSOU POTRAVINY
RŮZNÉHO PŮVODU:
ROSTLINNÉHO
A ŽIVOČIŠNÉHO.**



2

**ŠKRTNI POTRAVINU, KTERÁ
DO KOSTKY NEPATŘÍ.
KOSTKY VYBARVI
PODLE PYRAMIDY VÝŽIVY
PRO DĚTI.**



3 DOPLŇ VYNECHANÁ SLOVA.

V prvním patře Pyramidy výživy pro děti se nacházejí tekutiny
neboli N _ _ _ _ _ .

Druhé patro obsahuje PEKAŘSKÉ VÝROBKY, OBILOVINY,
T _ _ _ _ _ a RÝŽI.

O _ _ _ _ _ a Z _ _ _ _ _ se nacházejí
ve třetím patře.

Ve čtvrté patře jsou M _ _ _ _ _ VÝROBKY a také
MASO, V _ _ _ _ _ , LUŠTĚNINY a O _ _ _ _ _ .

Tuky, cukry a sůl se nacházejí ve vrcholu pyramidy.

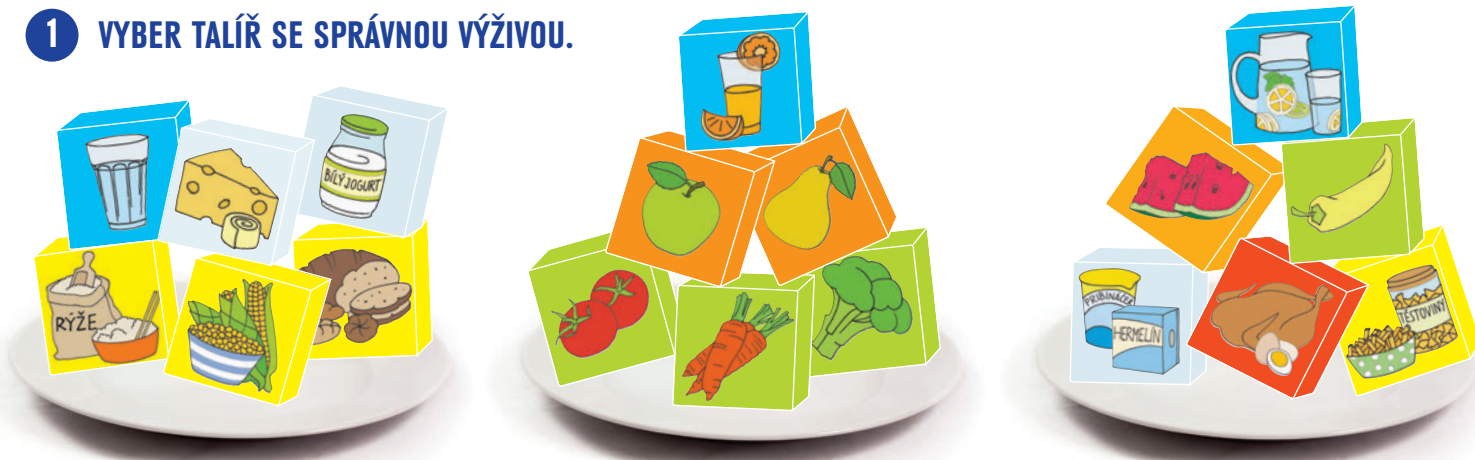


PESTRÁ STRAVA

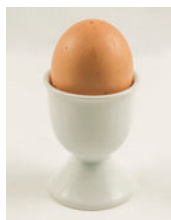
KAŽDÝ DEN NAŠE TĚLO POTŘEBUJE POTRAVINY A NÁPOJE ZE VŠECH PATER PYRAMIDY. POKUD BYS STAVĚL SVÉ TĚLO JEN Z NĚKTERÝCH ČÁSTÍ PYRAMIDY, TVÉ TĚLO BY NEMĚLO DOST SIL NA POHYB, HRANÍ A UČENÍ. TAKÉ BY SE MU HŮŘE BOJOVALO PROTI RŮZNÝM NEMOCEM. PROTO SPRÁVNÁ VÝŽIVA MUSÍ BÝT PESTRÁ.



1 VYBER TALÍŘ SE SPRÁVNOU VÝŽIVOU.



2 POROVNEJ POTRAVINY A NÁPOJE S VELIKOSTÍ SVÉ PĚSTI ČI DLANĚ. ZAKROUŽKUJ TY, KTERÉ JSOU VELKÉ JAKO TVÁ PORCE.



PORCE JE VELKÁ JAKO SEVŘENÁ PĚST ČI ROZEVŘENÁ DLAŇ.



3 SPOČÍTEJ A DOPLŇ DOPORUČENÝ DENNÍ POČET PORCÍ UVEDENÝCH POTRAVIN A NÁPOJŮ. VÝSLEDEK POROVNEJ S ČÍSLICEMI NA PYRAMIDĚ VÝŽIVY PRO DĚTI.



Víš, jak stavět své tělo? Jedl/a jsi dnes potraviny ze všech pater pyramidy?
Je správné nejíst potraviny z některých pater pyramidy? Proč? Co jsi dnes snídal/a?

1 PŘEČTI SI BÁSNÍČKU.

Ovoce a zelenina

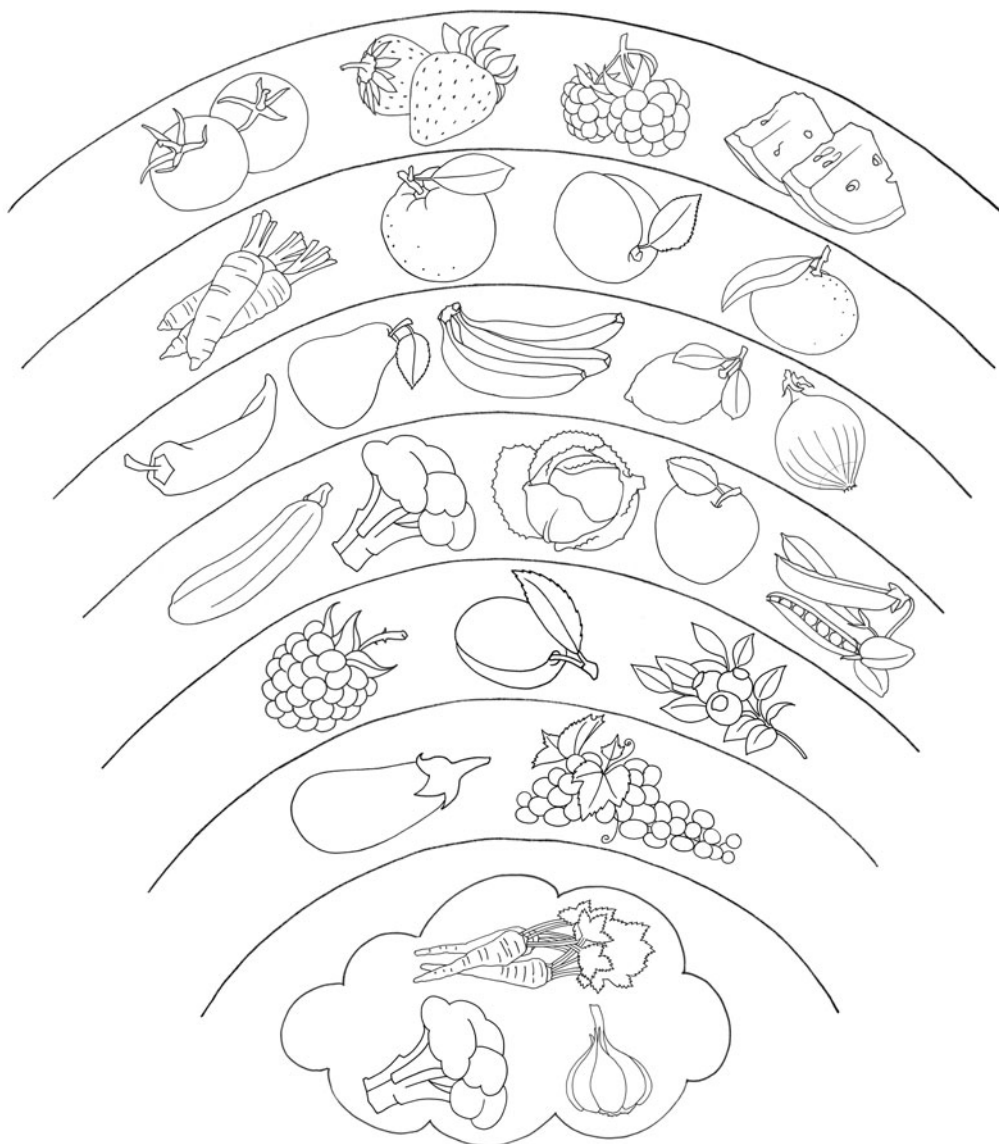
Ovoce i zelenina
je moc zdravá potravina.
Každý den sním porcí pět.
Proč? To zjistíš nejspíš hned.
Obsahují vitaminy,
sílu dají do vteřiny,
prospěšné jsou pro trávení,
lepšího snad už nic není.
Zeleninu s ovocem
doporučím proto všem.
Porce má být – všechna čest -
velká jako moje pěst.



OVOCE A ZELENINU BYCHOM MĚLI
JÍST KAŽDÝ DEN, A TO ALESPŮŇ
5 PORCÍ. PRO NAŠE ZDRAVÍ JE
TAKÉ DOBRÉ SI VYBÍRAT OVOCE
A ZELENINU RŮZNÝCH BAREV.
KDYŽ SE NAUČÍME JÍST OVOCE
A ZELENINU U KAŽDÉHO JÍDLA,
BUDE SNADNÉ SPLNIT 5 PORCÍ.
NAŠE TĚLO PAK BUDE LÉPE
CHRÁNĚNO PŘED ŘADOU
NEMOCÍ.



2 VYBARVI OBLOUKY DUHY PODLE OVOCE A ZELENINY.



Které druhy ovoce a zeleniny jsou větší než tvá pěst a které jsou menší? Kolik porcí ovoce a zeleniny jsi už dnes snědl/a? Jakou barvu mělo snědené ovoce? Jakou barvu měla snědená zelenina? Co by sis dnes ještě dal/a? Jak se ovoce a zelenina uchovávají? Kolik bylo u třetího úkolu v jídelníčku potravin z prvního, druhého a čtvrtého patra Pyramidy výživy pro děti?

OVOCE A ZELENINA V BARVĚ DUHY

3

VYHLEDEJ OVOCE A ZELENINU.
JÍDLA, KDE OVOCE
NEBO ZELENINA CHYBÍ,
VHODNĚ DOPLŇ.

Petr si dal k snídani
tvarohový koláč a kakao.

Ke svačině měl od maminky
nachystaný obložený chléb
se sýrem a vařeným vejcem,
napil se vody.

K obědu byla ve školní
jídelně čočková polévka,
kuře s rýží, hlávkový salát
a voda.

Odpoledne si Petr dal
ke svačině jogurt, tyčinku
z ovesných vloček a vodu.

K večeři tatínek uvařil
pohankové rizoto s kukuřicí
a na pití připravil lahodný
ovocný čaj.

ČAS NA JÍDLO

1 PŘEČTI SI BÁSNÍČKU.

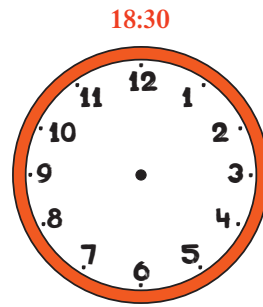
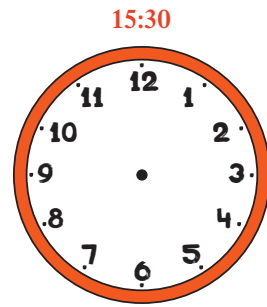
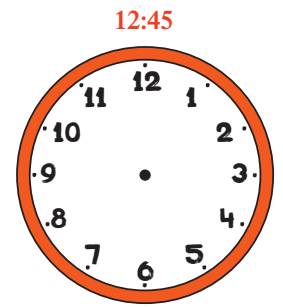
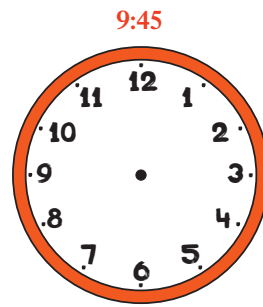
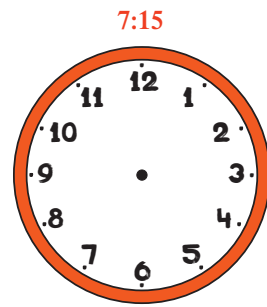
Kdy jíme?

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.

JÍDLO JE DOBRÉ
SKLÁDAT ZE VŠECH
PATER PYRAMIDY
VÝŽIVY PRO DĚTI.
NEZAPOMEŇ, ŽE
VRCHOL PYRAMIDY
JÍDLO JEN
DOCHUCUJE!



2 VÍŠ, KDY JÍME? VYZNAČ NA HODINÁCH ČAS A PŘIPIŠ NÁZEV JÍDLA.

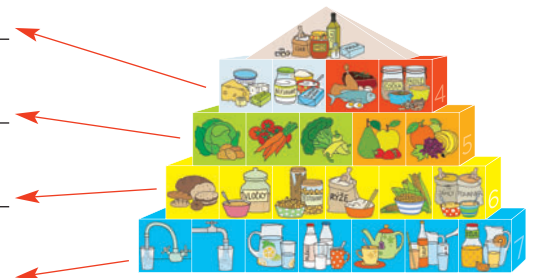


HLAD JE VOLÁNÍ
TVÉHO TĚLA, ŽE MU
DOCHÁZĚJÍ SÍLY. ALE
POJÍDÁNÍ MEZI JÍDLY
SE TĚLU TAKÉ NELÍBÍ!



3 NAVRHNĚ SI SNÍDANI. SESTAV JI TAK, ABY OBSAHOVALA POTRAVINY A NÁPOJE ZE VŠECH PATER PYRAMIDY VÝŽIVY PRO DĚTI.

MOJE
SNÍDANĚ:



4 NAJDI NEVHODNÉ SVAČINY A ŠKRTNI JE.



Kolikrát denně bychom měli jíst? Je dobré mít velký hlad? Co je dobré mít ke svačině?
Obsahuje tvoje dnešní svačina také celou porci ovoce či zeleniny? Je tvoje svačina složena ze všech pater Pyramidy výživy pro děti?

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.

2. 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 MÁŠ SNĚDENO VÍCE PORCÍ, NEŽ JE KOSTEK V JEDNOM ŘÁDKU, DOKRESLI JE.

Týden od – do:	
----------------	--

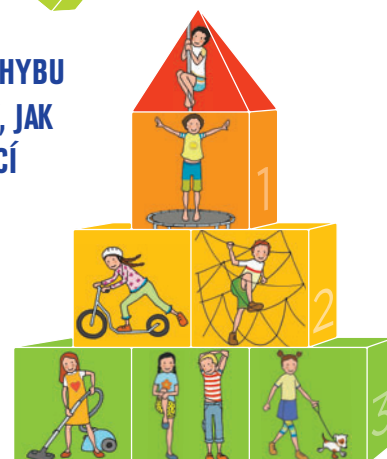
PONDĚLÍ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ÚTERÝ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STŘEDA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ČTVRTEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PÁTEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



3 VYBARVI TOLIK KOSTEK, KOLIK JSI MĚL/A DNES PORCÍ POHYBU. JEDNA PORCE POHYBU TRVÁ ASPOŇ JAKO VEJKÁ PŘESTÁVKA. VYBARVI KOSTKY PODLE VELIKOSTI NÁMAHY, JAK JE TO ZNÁZORNĚNO V PYRAMIDĚ POHYBU PRO DĚTI. POKUD JSI MĚL/A VÍCE PORCÍ POHYBU, NEŽ JE NAKRESLENÝCH KOSTEK, DOKRESLI JE.

Datum:	
--------	--

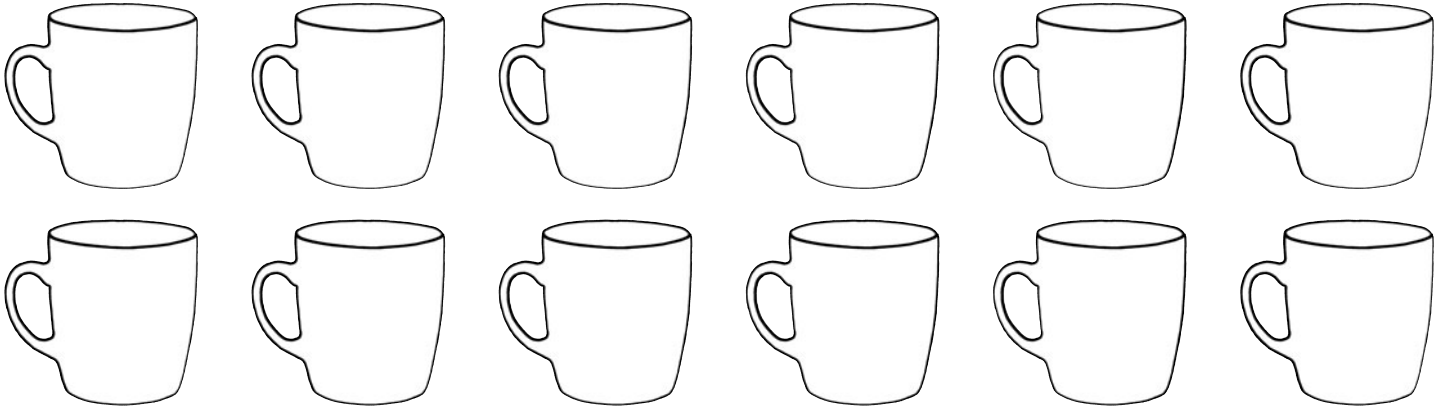
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



2. ROČNÍK EVALUAČNÍ LIST 2

4 VYBARVI TOLIK HRNÍČKŮ, KOLIK JSI DNES VYPIL/A PORCÍ 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:



5 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. SNĚDENOU NEBO VYPITOU ZÁKEŘNOU KOSTKU VYBARVI OBYČEJNOU TUŽKOU. POKUD MÁŠ SNĚDENO NEBO VYPITO VÍCE ZÁKEŘNÝCH KOSTEK, DOKRESLI JE.

Týden od – do:

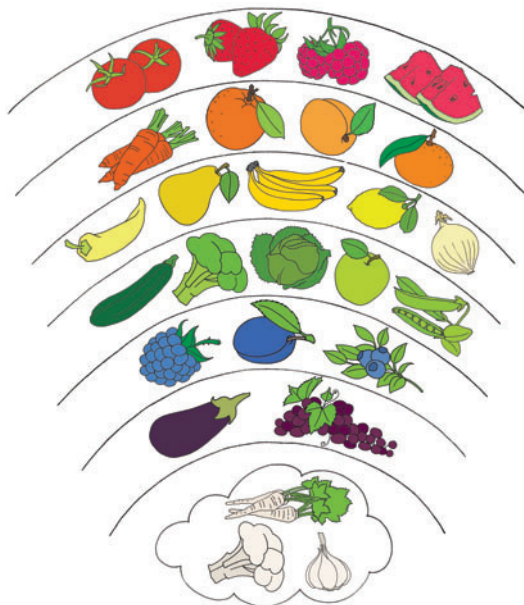
PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

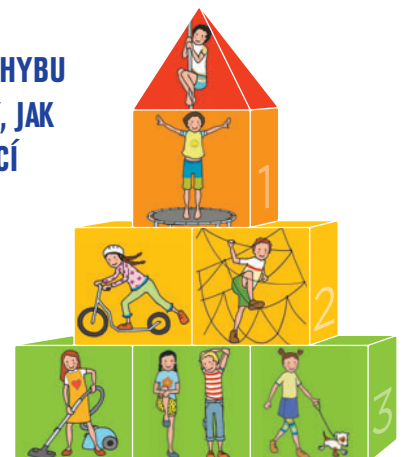
ČTVRTEK

PÁTEK



6 VYBARVI TOLIK KOSTEK, KOLIK JSI MĚL/A DNES PORCÍ POHYBU. JEDNA PORCE POHYBU TRVÁ ASPOŇ JAKO VELKÁ PŘESTÁVKA. VYBARVI KOSTKY PODLE VELIKOSTI NÁMAHY, JAK JE TO ZNÁZORNĚNO V PYRAMIDĚ POHYBU PRO DĚTI. POKUD JSI MĚL/A VÍCE PORCÍ POHYBU, NEŽ JE NAKRESLENÝCH KOSTEK, DOKRESLI JE.

Datum:

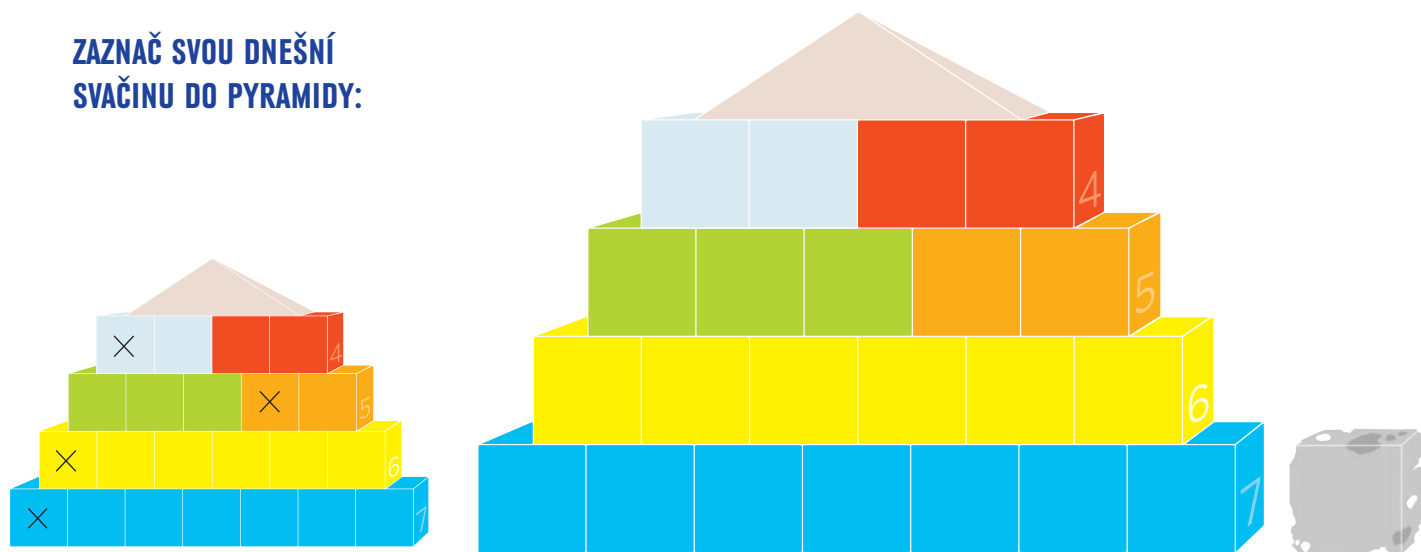


- 7** PODLE VZORU ZAPIŠ A ZAZNAČ KŘÍŽKEM DO VĚTŠÍ PYRAMIDY VŠE, CO JSI MĚL/A DNES VE ŠKOLE KE SVAČINĚ. POTRAVINY A NÁPOJE ZE ZÁKEŘNÝCH KOSTEK ZAZNAČ DO ŠEDÉ KOSTKY VEDLE PYRAMIDY. POKUD JSI MĚL/A VÍCE PORCÍ, DOKRESLI DALŠÍ KOSTKY. POKUD JEN POLOVINU PORCE, UDĚLEJ JEN JEDNU ČÁRU Z KŘÍŽKU. VE TŘETÍM PATŘE 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:

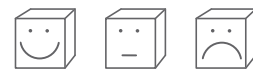


- 8** ZA KAŽDOU ODPOVĚĎ ANO U NÁSLEDUJÍCÍCH VÝROKŮ VYBARVI KOSTKU S ÚSMĚVEM. ZA KAŽDOU ODPOVĚĎ NĚKDY ANO, NĚKDY NE VYBARVI PROSTŘEDNÍ KOSTKU. ZA KAŽDOU ODPOVĚĎ NE VYBARVI KOSTKU, KTERÁ SE MRAČÍ.

1. Pravidelně 1. snídám, svačím, obědvám, svačím i odpoledne a večerím.
Snažím se vyvarovat požívání mezi těmito jídly.



2. V mém jídelníčku jsou každý den potraviny a nápoje 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.



9 VEDLE PŘÍSLUŠNÝCH PATER PYRAMIDY POHYBU PRO DĚTI NAPIŠ ČINNOSTI, KTERÉ DENNĚ DĚLÁŠ:



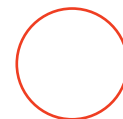
.....

.....

.....

.....

10 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.



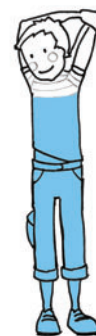
BĚHEM DNE BYCHOM MĚLI VYPÍT ALESPŮ
7 SKLENIC NÁPOJŮ VELIKOSTI VLASTNÍ PĚSTI.
K PITÍ JE PRO DĚTI I DOSPĚLÉ NEJLEPŠÍ ČISTÁ VODA.
NĚKDY SI JI MŮŽEME DOCHUTIT.

1 SPOJ SE SKLENICÍ, CO BY SIS VYBRAL/A K OCHUCENÍ VODY.



2 CO SE STANE, KDYŽ NEVPIJEŠ DOSTATEK TEKUTIN? ŠKRTNI SLOVA, KTERÁ DO VĚTY NEPATŘÍ.

Když nemám dostatek tekutin, mám tmavou moč, jsem slabý, silný, unavený, veselý, škrábe mě v krku, mám často rýmu a kašel, jsem statečný a bolí mě hlava.



VODA TVOŘÍ NEJVĚTŠÍ ČÁST NAŠEHO TĚLA. BEZ VODY ČLOVĚK NEMŮŽE ŽÍT. POKUD MÁŠ V TĚLE NEDOSTATEK VODY, MŮŽEŠ SE CÍSTIT UNAVENÝ, MÍT SUCHO V ÚSTECH NEBO TĚ MŮŽE BOLET HLAVA.

3 VYBER POTRAVINY, KTERÉ OBSAHUJÍ VELKÉ MNOŽSTVÍ VODY.

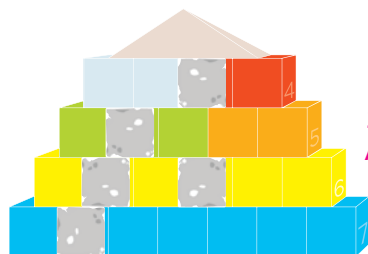


VODU PŘIJÍMÁME NEJEN Z NÁPOJŮ, ALE TAKÉ Z POTRAVIN. OVOCE A ZELENINA JE PRO NÁS VÝZNAMNÝM ZDROJEM VODY.



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

ZÁKEŘNÉ KOSTKY A REKLAMA



NA OBRÁZČÍCH JSOU POTRAVINY A NÁPOJE Z PYRAMIDY VÝŽIVY PRO DĚTI, ALE I TY, KTERÉ V PYRAMIDĚ NENAJDEME. PATŘÍ TOTIŽ DO ŠEDÝCH ZÁKEŘNÝCH KOSTEK. JEDNA ZÁKEŘNÁ KOSTKA JE VELKÁ ASI JAKO TVÁ PĚŠT 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.

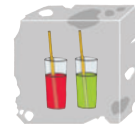
1 PŘIŘAĎ POTRAVINY A NÁPOJE DO SPRÁVNÝCH PATER PYRAMIDY VÝŽIVY PRO DĚTI, ANEBO K ZÁKEŘNÉ KOSTCE.



2 KOLIK JE NA OBRÁZKU TVÝCH PORCÍ POTRAVIN A NÁPOJŮ, KTERÉ PATŘÍ DO ZÁKEŘNÝCH KOSTEK? NAPIŠ DO POLÍČKA.



POHYB NIČÍ ZÁKEŘNÉ KOSTKY.



POMŮŽOČ POHYB!

3 PŘEČTI SI REKLAMY, KTERÉ VYCHÁZEJÍ Z TELEVIZE, A VYLUŠTI, CO V REKLAMĚ NEBYLO.



Jezte čokoládu, je v ní spousta mléka!

Pijte dětský ovocný nápoj! Když ho budete pít, nemusíte jíst ovoce.

Tyto super bonbóny obsahují vitaminy!

Nejvíce síly ti na snídani dodají sušenky!

JEDNA SKLENICE MLÉKA JE VE TŘICETI TABULKÁCH ČOKOLÁDY.

Pro tělo jsou mnohem lepší vitaminy z čerstvého ovoce.

Samotné sušenky na snídani nestačí!

NÁPOJ OBSAHUJE VELKÉ MNOŽSTVÍ CUKRŮ A OVOCE JEN MÁLO.

REKLAMA NÁS ČASTO LÁKÁ NA POTRAVINY A NÁPOJE ZE ZÁKEŘNÝCH KOSTEK.



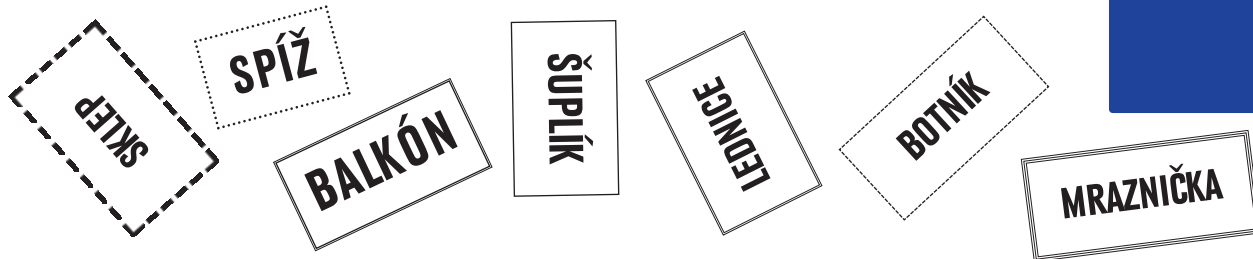
Na co jsou často zaměřeny reklamy na potraviny? Znáš nějaké reklamy na zákeřné kostky? Uměl/a bys vytvořit reklamu na nějakou potravinu z Pyramidy výživy pro děti? Proč ke snídani nestačí jen sušenky?



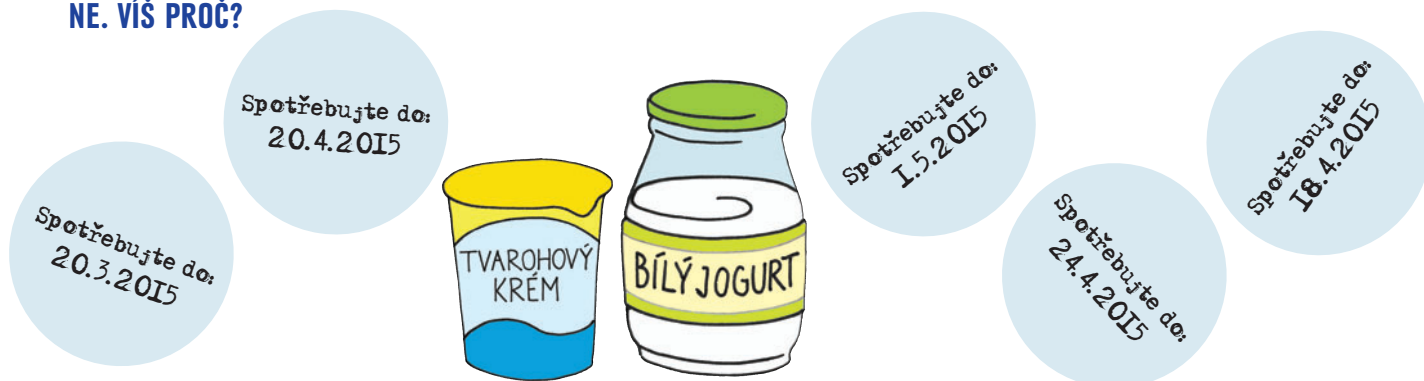
KDYŽ NEBYLY LEDNÍČKY, NEMOHLI LIDÉ UCHOVÁVAT POTRAVINY DLOUHO ČERSTVÉ. MNOŽILY SE V NICH MIKROBI. JÍDLO SE MUSÍ CHLADIT, ABY ZŮSTALO DÉLE ČERSTVÉ.

PŘÍPRAVA NA JÍDLO

1 VYBER SPRÁVNOU ODPOVĚĎ. KDYŽ PŘIJEŠ Z NÁKUPU, KAM ULOŽÍŠ JOGURT?



2 PŘEDSTAV SI, ŽE DNES JE 20. 4. 2015. OZNAČ MLÉČNÝ VÝROBEK, KTERÝ SI MŮŽEŠ VYBRAT NA SVAČINU A KTERÝ NE. VÍŠ PROČ?



3 ROZLUŠTI VĚTY A OZNAČ PRAVDIVÉ VÝROKY.

MLÉČNÉ VÝROBKU UCHOVÁVÁME V LEDNÍČCE.

JABLKA KUPUJEME UŽ OMYTÁ.

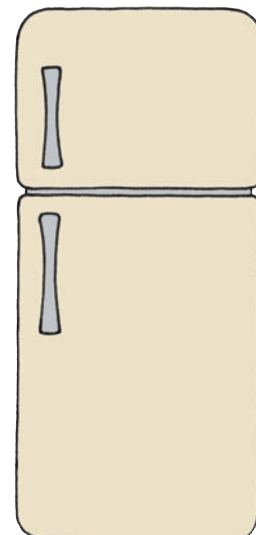
NAHNILÉ NEBOPLESNIVÉ POTRAVINY OKRAJUJEME AJÍME.

SVAČINA VYDRŽÍ VAKTOVCE DODRUHÉ HODNE.

PŘED JÍDLEM SI PEČLIVĚ UMÝVÁME NOHY, RUCI A UŠI.

PEČIVO PŘED JÍDLEM JEPOTŘEBA OMÝVAT.

4 OZNAČ POTRAVINY, KTERÉ PATŘÍ DO LEDNÍČKY, PROTOŽE SE PŘI POKOJOVÉ TEPLOTĚ RYCHLE KAZÍ.

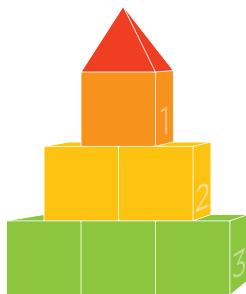


PYRAMIDA POHYBU PRO DĚTI

1 PROHLÉDNI SI OBRÁZKY VEDLE PYRAMIDY A ZAKROUŽKUJ: ZELEŇE POHYBOVÉ AKTIVITY, PŘI NICHŽ SE SKORO NEZADÝCHÁŠ, ŽLUTĚ POHYBOVÉ AKTIVITY, PŘI NICHŽ SE TROCHU ZADÝCHÁŠ, ORANŽOVĚ POHYBOVÉ AKTIVITY, PŘI NICHŽ SE HODNĚ ZADÝCHÁŠ, ČERVENĚ POHYBOVÉ AKTIVITY, PŘI NICHŽ CÍTIŠ VELIKOU NÁMAHU. ČARAMI SPOJ ZAKROUŽKOVANÉ OBRÁZKY S PŘÍSLUŠNÝMI KOSTKAMI V PYRAMIDĚ.

PRO NAŠE TĚLO JE DŮLEŽITÉ, ABYCHOM SE DENNĚ ZADÝCHALI, ROZHÝBALI CELÉ TĚLO A ZAPOJILI CO NEJVÍCE SVALŮ. POHYB POMÁHÁ SPRÁVNĚ VYUŽÍT KOSTKY VÝŽIVY V LIDSKÉM TĚLE. NAŠE TĚLO PAK DOBRĚ ROSTE, SÍLÍ A FUNGUJE. I POHYB SE DÁ SESTAVIT DO POTŘEBNÝCH PORCÍ POHYBU PODLE DOBY TRVÁNÍ A VELIKOSTI NÁMAHY. TYTO PORCE TVOŘÍ PYRAMIDU POHYBU PRO DĚTI. KAŽDÁ PORCE TRVÁ ASI JAKO VELKÁ PŘESTÁVKA. DENNĚ BYCHOM SI MĚLI DOPŘÁT ALESPŮN ŠEST PORCÍ POHYBU. DŮLEŽITÉ JSOU RŮZNÉ DRUHY POHYBU. ŘÍKÁME JIM POHYBOVÉ ČINNOSTI NEBO POHYBOVÉ AKTIVITY.

2
DOPÍŠ DO ŘÁDKŮ
TVÉ POHYBOVÉ
AKTIVITY PODLE
PATER PYRAMIDY
POHYBU PRO DĚTI.





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





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.

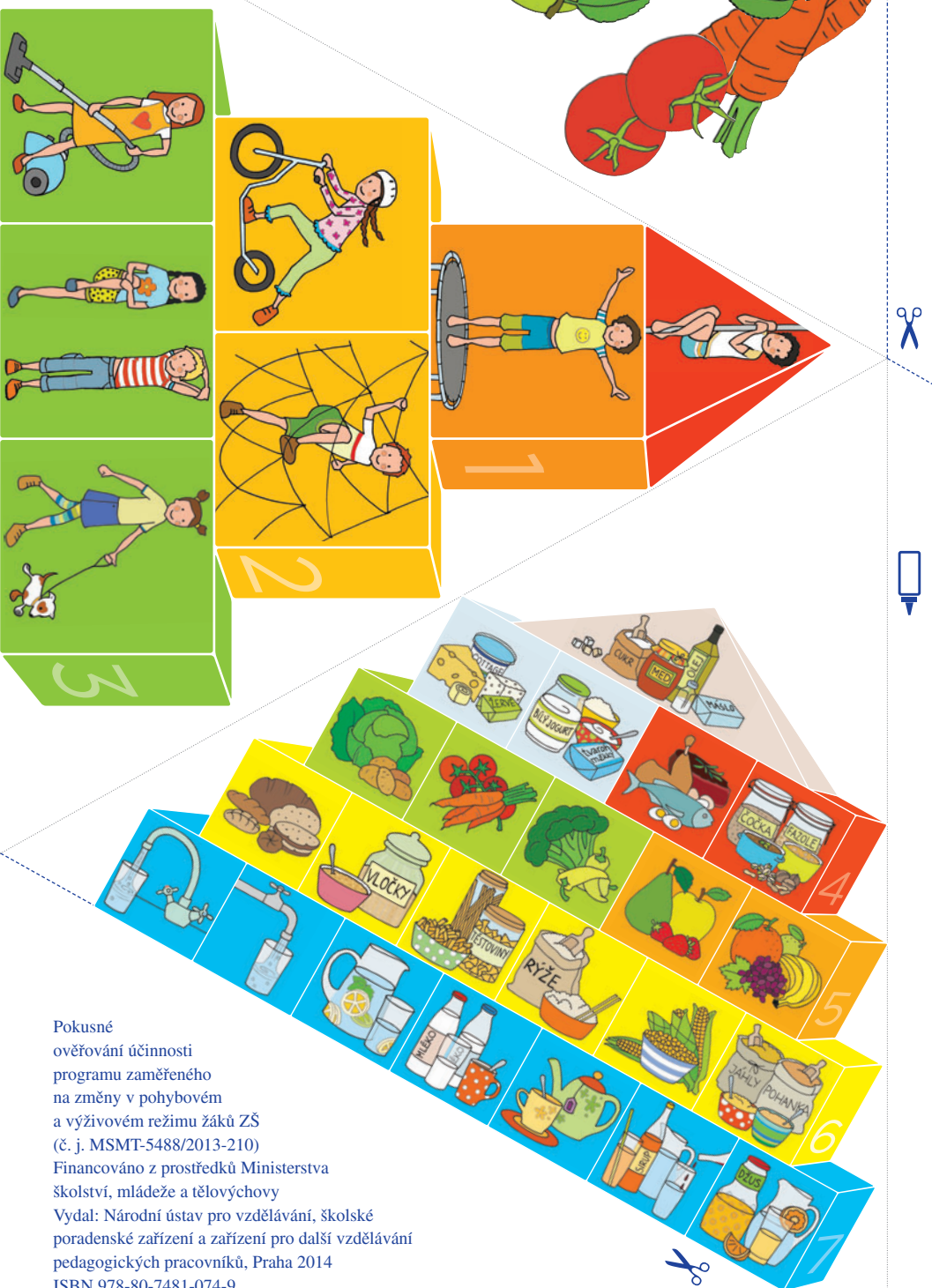


Úkolem žáků je reagovat smluveným pohybem (např. poskokem), kdykoli uslyší slovo ovoce, zelenina nebo slova podřazená (tedy různé druhy ovoce a zeleniny).

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



I. P - PRAVIDELNOST

Denně snídám,
svačím, obědvám, svačím také
odpoledne a večerím.

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.