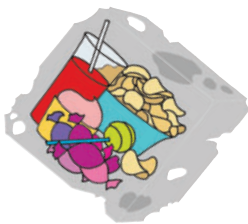
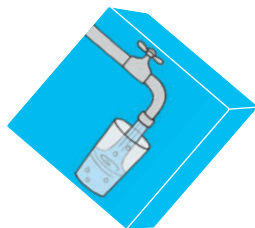




PRACOVNÍ SEŠIT  
PRO **VIP** ŠKOLÁKY  
**VÝŽIVA I POHYB**



3

JMÉNO: .....

TŘÍDA: .....

# PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI

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



## 1 PROHLÉDNI SI PYRAMIDU VÝŽIVY PRO DĚTI A BAREVNĚ ZAKROUŽKUJ POTRAVINY A NÁPOJE PODLE TOHO, KAM V PYRAMIDĚ PATŘÍ.

## 2 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 \_ \_ \_ \_ \_ V \_ \_ \_ \_ \_ a také MASO, V \_ \_ \_ \_ \_ ,

L \_ \_ \_ \_ \_ a O \_ \_ \_ \_ \_ . Tuky, cukry a sůl se nacházejí ve vrcholu pyramidy.



Které další potraviny umíš zařadit do pyramidy? Umíš pojmenovat jednotlivé části Pyramidy výživy pro děti? Víš, které potraviny jsou rostlinného původu a které živočišného? Co ti chutná z jednotlivých pater?

## 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!**

## 2 VYBER TALÍŘ SE SPRÁVNOU VÝŽIVOU.



PORCE JE VELKÁ JAKO SEVŘENÁ PĚST ČI ROZEVŘENÁ DLAŇ.



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



## 4 ROZHODNI, KOLIK PORCÍ POTRAVIN Z PŘÍSLUŠNÝCH PATER PYRAMIDY JE UVEDENO V BAREVNÉM RÁMĚČKU. NAVRHNI DALŠÍ PORCE TAK, ABY SOUHLASIL DOPORUČENÝ POČET PORCÍ.

malá miska müsli  
půl rohlíku  
2 kopečky rýže

6

2 plátky sýru  
1 vejce

4

půl papriky  
1 mrkev  
1 mandarinka

5



Co znamená pestrá strava? Kolik porcí máš denně sníst z jednotlivých pater Pyramidy výživy pro děti?  
Jak velká je tvá porce? Jedl/a jsi dnes potraviny ze všech pater pyramidy?

# OVOCE A ZELENINA V BARVĚ DUHY

## 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.

## 2 OZNAČ KŘÍŽKEM ZELENINU, KTERÁ SE NEJÍ SYROVÁ.

ZELÍ KVĚTÁK PETRŽEL  
BROKOLICE  
BRAMBORY  
ZELENÉ FAZOLOVÉ LUSKY  
OKUREK  
ZELENÝ HRÁŠEK

DENNĚ SI DEJ 5 PORCÍ  
OVOCE A ZELENINY!  
PORCE JE VELKÁ JAKO  
TVOJE PĚST.



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



## 3 OVOCE, KTERÉ SE U NÁS PĚSTUJE NEBO ROSTE V NAŠÍ PŘÍRODĚ, SE OZNAČUJE JAKO TUZEMSKÉ. ZAKROUŽKUJ TYTO DRUHY MODŘE. OVOCE DOVOZOVÉ, KTERÉ SE PĚSTUJE V TEPEJŠÍCH OBLASTECH, ZAKROUŽKUJ ČERVENĚ. VYJMENUJ DALŠÍ DRUHY TUZEMSKÉHO I DOVOZOVÉHO OVOCE.



## 4 PROHLÉDNI SI DUHU Z OVOCE A ZELENINY. PODLE BAREV VYMYSLI DALŠÍ DRUHY.




---



---



---



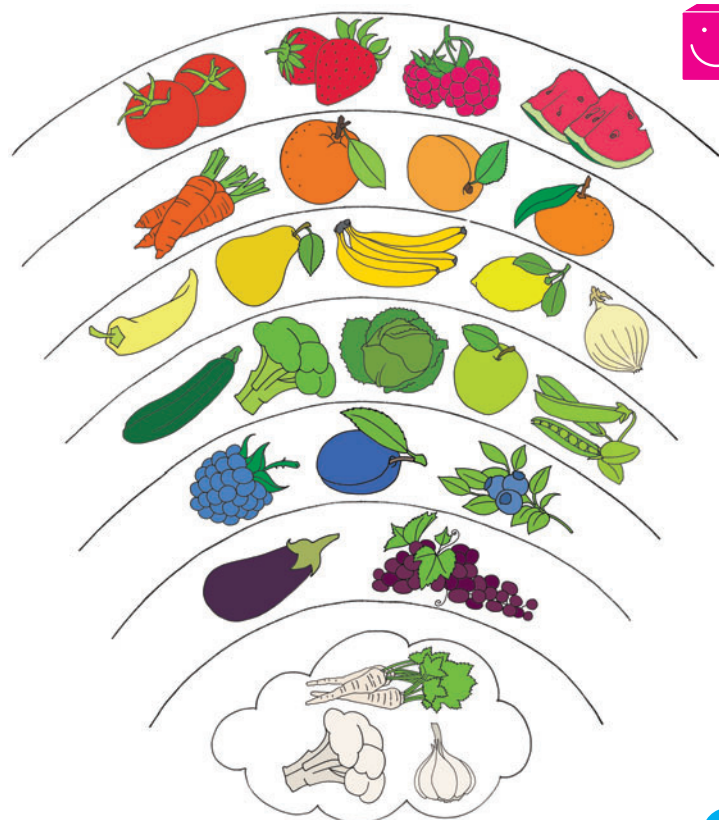
---



---



---



Které druhy ovoce a zeleniny jsou větší než tvá pěst a které jsou menší. Kolik porcí ovoce a zeleniny jsi už dnes snědl/a? Co znamená označení sezónní ovoce a zelenina? Ve kterých měsících si můžeš koupit jahody, třešně, rajčata vypěstovaná v naší republice? Jak se ovoce a zelenina uchovávají?



BĚHEM DNE BYCHOM MĚLI VYPÍT ALESPŮŇ 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. NA VOLNÝ ŘÁDEK NAPIŠ SVŮJ NÁVRH K VHODNÉMU OCHUCENÍ VODY.



## 2 CO SE STANE, KDYŽ NEVYPIJEŠ 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.

## 3 VYBER POTRAVINY, KTERÉ OBSAHUJÍ VELKÉ MNOŽSTVÍ VODY.



KEFÍR

DALAMÁNEK

OLEJ

PUDINK

JOGURTOVÉ  
MLÉKO

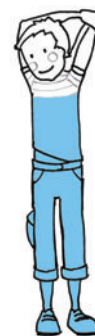
VODU PŘIJÍMÁME NEJEN Z NÁPOJŮ, ALE TAKÉ Z POTRAVIN. OVOCE, ZELENINA A MLÉČNÉ VÝROBKY JSOU PRO NÁS VÝZNAMNÝM ZDROJEM VODY.



## 4 VYBER SPRÁVNÁ TVRZENÍ, TA NESPRÁVNÁ ŠKRTNI.

Vypít za den více než 7 porcí musím:

- když jezdím na kole
- když je venku 31 °C
- když dostanu nový mobil
- když se potím
- když si hraji na počítači
- když jsem nemocný
- když mám rýmu
- když venku sněží
- když mám průjem nebo zvracím
- když jsem skákal na trampolíně



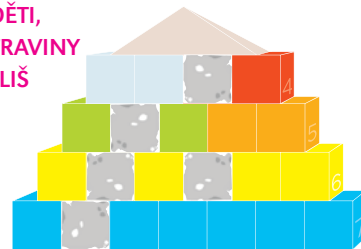
VODA TVOŘÍ NEJVĚTŠÍ ČÁST NAŠEHO TĚLA. BEZ VODY ČLOVĚK NEMŮŽE ŽÍT. POKUD MÁŠ V TĚLE NEDOSTATEK VODY, MŮŽEŠ SE CÍTIT UNAVENÝ, MÍT SUCHO V ÚSTECH NEBO TĚ MŮŽE BOLET HLAVA.



Viš, které nápoje jsou nakresleny v Pyramidě výživy pro děti? Který nápoj by sis vybral/a? Kolik sklenic tekutin bys měl/a během dne vypít? Viš, že alespoň jedna z těchto sklenic by měla být voda? Kdy musíš pít více?

# ZÁKEŘNÉ KOSTKY A REKLAMA

POTRAVINY, KTERÉ NEPATŘÍ DO PYRAMIDY VÝŽIVY PRO DĚTI, ŘADÍME DO ŠEDÝCH ZÁKEŘNÝCH KOSTEK. JSOU TO POTRAVINY A NÁPOJE, KTERÉ JSOU VELMI SLADKÉ, SLANÉ NEBO PŘÍLIŠ TUČNÉ. PORCE POTRAVINY NEBO NÁPOJE ZE ZÁKEŘNÉ KOSTKY JE VELKÁ ASI JAKO TVÁ PĚŠT. JEDNA ZÁKEŘNÁ KOSTKA NEVADÍ, ALE KDYŽ JICH JE VÍCE. MOHOU TVOJI PYRAMIDU BOŘIT. URČITĚ BY NEBYLO DOBRÉ STAVĚT SI SVOJI PYRAMIDU ZE ZÁKEŘNÝCH KOSTEK.



## 1 K ZÁKEŘNÉ KOSTCE SE ZATOULALY TAKÉ POTRAVINY A NÁPOJE, KTERÁ TAM NEPATŘÍ. NAJDI JE A ZAKROUŽKUJ.



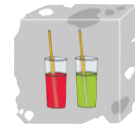
## 3 ROZHODNI, CO JE PRAVDA. NEPRAVDIVÁ TVRZENÍ ŠKRTNI.

- Potravin a nápoje ze ZÁKEŘNÝCH KOSTEK:
- často obsahují velké množství energie
  - mohou se jíst jen v noci, když je úplná tma
  - mohou způsobovat tloušťnutí, zejména pokud nemáme dost pohybu
  - mohou zabírat místo důležitým kostkám z Pyramidy výživy pro děti
  - se nikdy neobjevují v reklamách
  - mohou způsobovat zubní kaz
  - mohou po nich dobře růst vlasy
  - mohou způsobovat, že si zvykneme na hodně sladkou chuť
  - mohou vyvolat pocit těžkosti či bolest břicha
  - které jsou příliš sladké, vyvolají brzy hlad, protože energie z nich získaná je rychle našim tělem spotřebována

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



POHYB  
NIČÍ ZÁKEŘNÉ  
KOSTKY.



POMŮŽTE  
POHYB!

## 4 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 ČOKOLADY.

Pro tělo jsou mnohem lepší vitaminy z čerstvého ovoce.

NÁPOJ OBSAHUJE VEĚKÉ MNOŽSTVÍ CUKRU A OVOCE JEN MÁLO.

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



Znáš nějaké reklamy na potraviny a nápoje? Na co jsou zaměřeny? Uměl/a bys vytvořit reklamu na nějakou potravinu z Pyramidy výživy pro děti? Proč ke snídani nestačí jen sušenky? Proč není dobré si stavět svoji pyramidu ze zákeřných kostek? Kolik zákeřných kostek jsi včera měl/a? Jakým pohybem bys mohl/a ničit zákeřné kostky?

# 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.

3. 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.

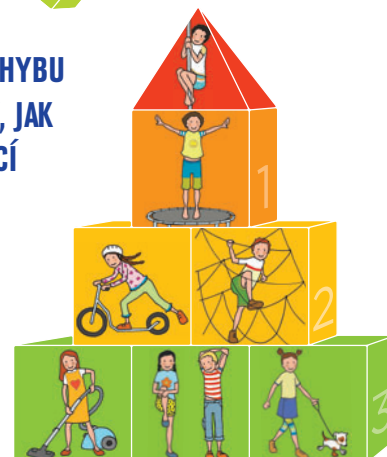
Týden od – do:

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 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.

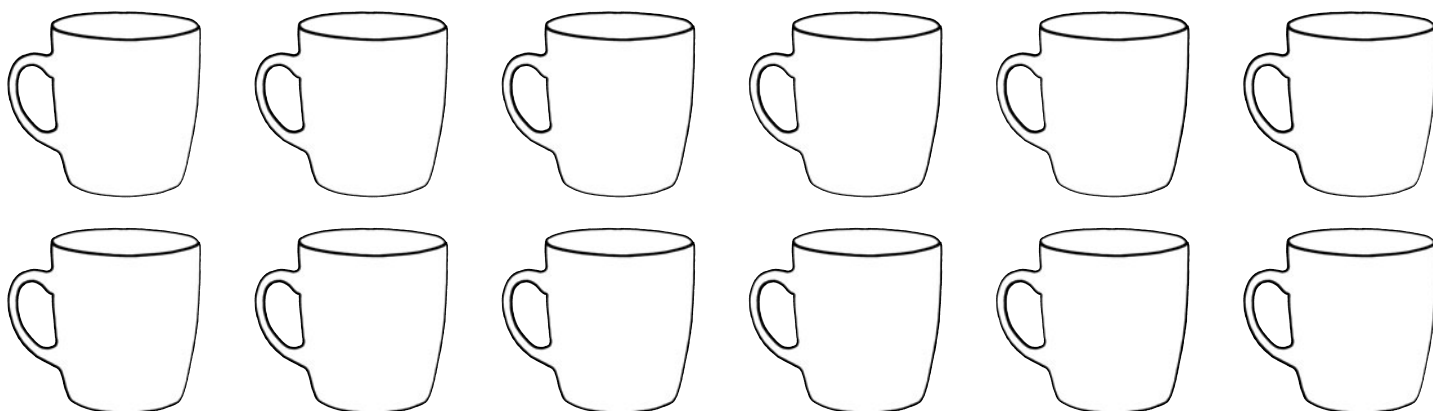
Datum:



# 3. 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. 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:

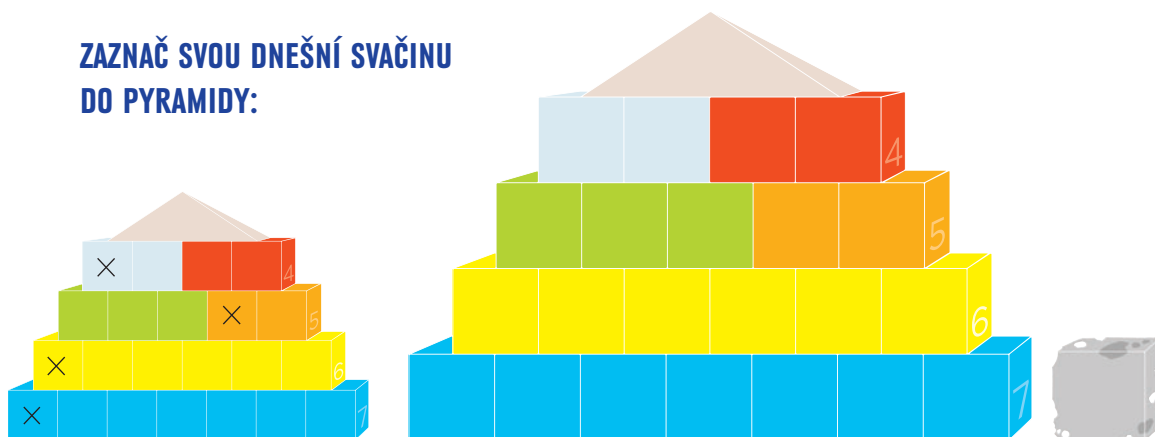


- 5** PODLE VZORU ZAPIŠ A ZAZNAČ KŘÍŽKEM DO VĚTŠÍ PYRAMIDY VŠE, CO JSI MĚL/A DNES VE ŠKOLE KE SVAČINĚ. POTRAVINY A NÁPOJE ZE ZÁKEŘNÝCH KOSTEK ZAZNAČ DO ŠEDÉ KOSTKY VEDLE PYRAMIDY. POKUD JSI MĚL/A VÍCE PORCÍ, DOKRESLI DALŠÍ KOSTKY. POKUD JEN POLOVINU PORCE, UDĚLEJ JEN JEDNU ČÁRU Z KŘÍŽKU. VE TŘETÍM PATŘE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

Vzor: V malé pyramidě výživy je zaznačena svačina: 1/2 rohlíku s tvarohovým sýrem, voda, menší jablko.

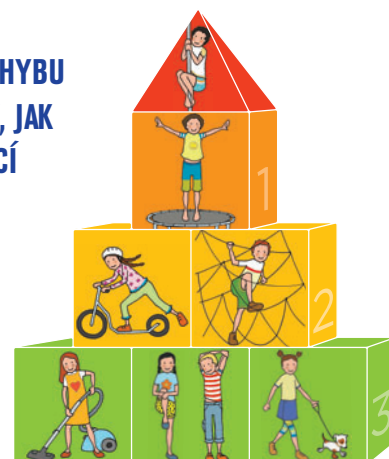
Datum:	<input type="text"/>
Napiš, co jsi měl/a dnes ke svačině:	<input type="text"/>

**ZAZNAČ SVOU DNEŠNÍ SVAČINU  
DO PYRAMIDY:**



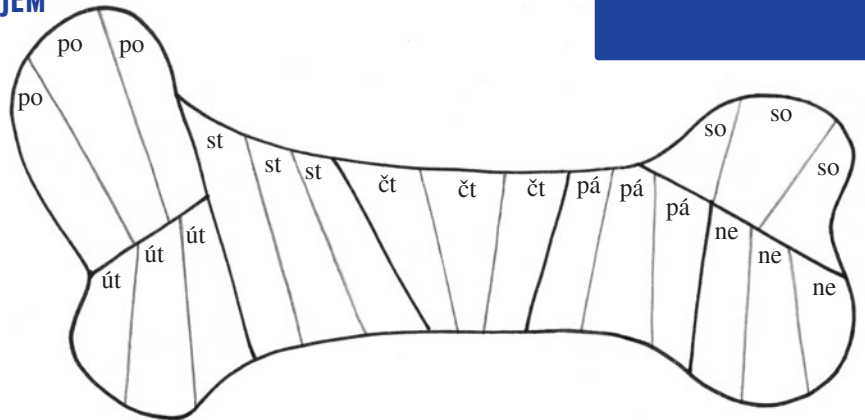
- 6** VYBARVI TOLIK KOSTEK, KOLIK JSI MĚL/A DNES PORCÍ POHYBU. JEDNA PORCE POHYBU TRVÁ ASPOŇ JAKO VELKÁ PŘESTÁVKA. VYBARVI KOSTKY PODLE VELIKOSTI NÁMAHY, JAK JE TO ZNÁZORNĚNO V PYRAMIDĚ POHYBU PRO DĚTI. POKUD JSI MĚL/A VÍCE PORCÍ POHYBU, NEŽ JE NAKRESLENÝCH KOSTEK, DOKRESLI JE.

Datum:





- 7 ZA KAŽDOU SNĚDENOU PORCI POTRAVINY NEBO NÁPOJE OBSAHUJÍCÍ VÁPNIK VYBARVI ČÁST KOSTI OZNAČENÉ ZKRATKOU DNE. JEDNA PORCE MLÉKA, MLÉČNÝCH NEBO JOGURTOVÝCH NÁPOJŮ, JOGURTŮ, TVAROHOVÝCH DEZERTŮ, PUDINKŮ NEBO MLÉČNÝCH KAŠÍ, JE VELKÁ JAKO TVOJE SEVRĚNÁ PĚST. U PLÁTKOVÝCH SÝRŮ A TVAROHOVÝCH POMAZÁNEK JE VELKÁ JAKO TVOJE DLAŇ. DOBRÝM ZDROJEM VÁPNIKU JSOU TAKÉ NEMLÉČNÉ POTRAVINY, NAPŘÍKLAD PORCE VAŘENÉ BROKOLICE NEBO KAPUSTY, HRST MLETÉHO MÁKU NEBO JEDNA SARDINKA.**



Týden od – do:

- 8 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:

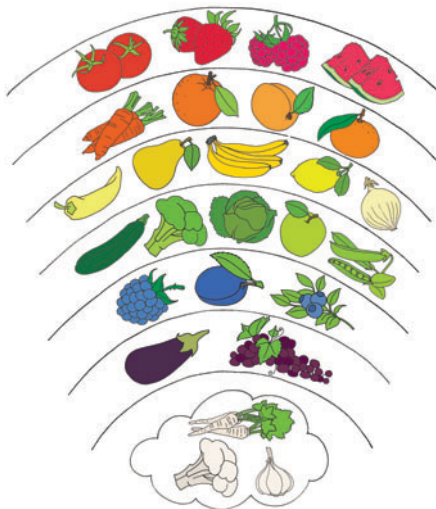
PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK



- 9 ZA KAŽDOU ODPOVĚĚ ANO VYBARVI JEDNU KOSTKU. ZA ODPOVĚĚ NE NEVYBARVUJ NIC.**

Datum:

1. Měl/a jsi dnes pravidelnou stravu? Jednotlivá jídla nebyla od sebe vzdálena více než 3 hodiny, nepojídal jsi mezi jídly, výjimkou mohlo být ovoce nebo zelenina.
2. Byla alespoň 3 hlavní jídla složena ze všech pater Pyramidy výživy pro děti? Hlavní jídla jsou snídaně, svačina, oběd, svačina a večeře.
3. Vypil/a jsi dnes nejméně 7 sklenic či hrnků vhodných tekutin velikosti tvé sevřené pěsti? Mezi vhodné tekutiny patří voda, slabé čaje nebo jen mírně ochucené tekutiny. Do pitného režimu se počítá i mléko a mléčné nápoje.
4. Snědl/a jsi dnes nejméně 5 porcí ovoce a zeleniny velikosti tvé sevřené pěsti? Patří sem i tepelně zpracovaná zelenina, jako jsou například vařené brambory, zeleninová polévka či ovocný kompot.
5. Snědl/a jsi dnes 2 porce mléčných výrobků? U mléčného výrobku\* je porcí sevřená pěst (v případě jogurtů, tvarohových dezertů, pudinků nebo kaší) nebo rozevřená dlaň (v případě sýrů nebo pomazánky).
6. Byl/a jsi střídmy/á v konzumaci potravin a nápojů ze zákeřných kostek? Znamená to, že jsi měl/a dnes nejvíce 1 zákeřnou kostku.

\* Děti, které nemohou ze zdravotních důvodů konzumovat mléko a mléčné výrobky (např. z důvodu alergie na bílkovinu kravského mléka), budou hodnotit jinou náhradu zdroje vápníku, např. brukvovitou zeleninu (brokolici, kapustu, růžičkovou kapustu, zelí), mák, sardinky s kostmi.

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



**11 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.

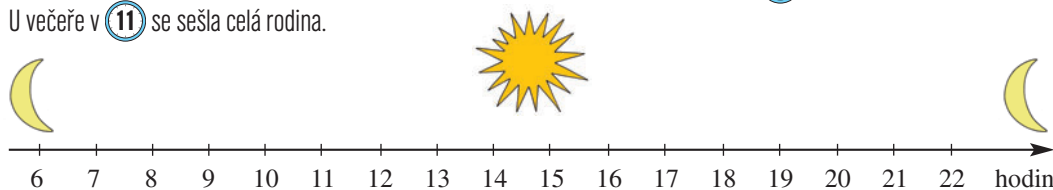
ABY NAŠE TĚLO MOHLO DOBRĚ HOSPODAŘIT S ENERGIÍ, KTEROU MU DODÁVÁME STRAVOU, JE DŮLEŽITÁ PRAVIDELNOST. ZNAMENÁ TO, ŽE BYCHOM MĚLI JÍST 5KRÁT DENNĚ – SNÍDAT, SVAČIT, OBĚDVAŤ, SVAČIT I ODPOLEDNE A VEČERĚT. JÍST BY SE MĚLO KAŽDÉ 3 HODINY. HLADOVĚNÍ NEBO NAOPAK ČASTÉ POJÍDÁNÍ MEZI JÍDLY TVÉ TĚLO ZATĚŽUJE A MŮŽE ZPŮSOBOVAT TLOUSTNUTÍ NEBO JINÉ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY.

## 1 BAREVNĚ VYZNAČ NA ČASOVÉ OSE, KDY JEDLA HANKA (ZELENĚ) A KDY JEDL KUBA (ČERVENĚ). ROZHODNI, KDO DODRŽOVAL PRAVIDELNOST.



Hanka snídala v (1). Snídání chystal tatínek a ten si dá vždy záležet, aby nevynechal žádné patro z Pyramidy výživy pro děti. Snídaně jí pomáhá, aby se probudila a měla sílu na cestu na koloběžce do školy. Hanka měla dopolední svačinu v (3) i oběd ve (4) ve školní jídelně a moc jí to chutnalo. Odpoledne svačila v (8) s maminkou a bráškou a pak vyrazili na hřiště. U večere v (11) se sešla celá rodina.

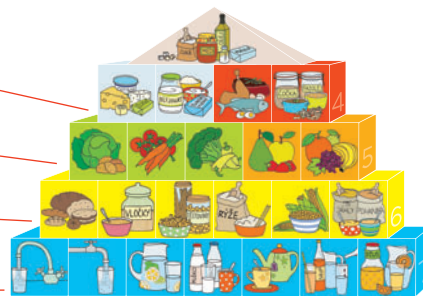
Kuba ráno snídá až v (2), protože bydlí hned naproti škole. Svačinu dnes zapomněl. Oběd ve (4) ve školní jídelně mu moc nechutnal, protože doma jsou zvyklí více solit, mastit a sladit. A tak se hned cestou ze školy ve (5) stavil v obchodě pro něco dobrého. Doma si dal malou sladkou svačinku ve (6) a pak ještě jednu ve (7). Když přinesla maminka nákup v (9), spořádal ještě zmrzlinu. U večere v (10) neměl moc hlad, tak jedl jen trochu, ale než šel spát, už ho zase „honila mlsná“. Proto si šel ještě ve (12) pro oplatek.



- (1) 7:15 hod
- (2) 7:30 hod
- (3) 9:45 hod
- (4) 12:40 hod
- (5) 13:00 hod
- (6) 13:30 hod
- (7) 14:15 hod
- (8) 15:30 hod
- (9) 16:00 hod
- (10) 18:00 hod
- (11) 18:30 hod
- (12) 20:30 hod

## 2 NAVRHNI SI SNÍDANI. SESTAV JI TAK, ABY OBSAHOVALA POTRAVINY A NÁPOJE ZE VŠECH PATER PYRAMIDY VÝŽIVY PRO DĚTI.

MOJE SNÍDANĚ:



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



## 3 NAJDI NEVHODNÉ SVAČINY A ŠKRTNI JE.



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



Co znamená jíst pravidelně? Jíš pravidelně? Kolik času uběhne mezi tvým obědem a odpolední svačinou? Je dobré mít velký hlad? Co je dobré mít ke svačině? Je tvoje svačina složena ze všech pater Pyramidy výživy pro děti? Pohybuješ se pravidelně? Pohybuješ se s různou námahou?

# PŘÍPRAVA NA JÍDLO

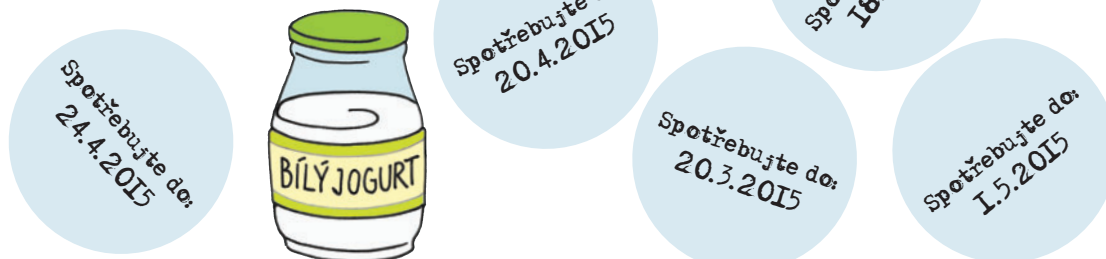


KAŽDÁ PŘÍPRAVA NA JÍDLO ZAČÍNÁ U ČISTÝCH RUKOU. PŘED JÍDLEM NEBO VAŘENÍM MUSÍME OMÝVAT TAKÉ OVOCE A ZELENINU. NA RUKOU I NA POTRAVINÁCH MOHOU BÝT MIKROBI, KTERÉ SICE NEVIDÍME, ALE MOHOU NÁM ZPŮSOBIT ŘADU NEMOCÍ. JÍDLO MUSÍ BÝT SPRÁVNĚ USKLADNĚNO, JINAK HROZÍ NEBEZPEČÍ, ŽE SE ZKAZÍ. U BALENÝCH POTRAVIN NAJDEME INFORMACI O SKLADOVÁNÍ NA OBALU POTRAVINY. ČERSTVÉ OVOCE A ZELENINU SKLADUJEME V CHLADU VE SPÍŽI, SKLEPĚ NEBO LEDNICI. ČERSTVÉ MLÉČNÉ VÝROBKY A MASO PATŘÍ VŽDY IHNED DO LEDNICE.

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



## 2 PŘEDSTAV SI, ŽE JE 20. 4. 2015. OZNAČ JOGURT, KTERÝ SI MŮŽEŠ VYBRAT KE SVAČINĚ A KTERÝ NE. VÍŠ PROČ?



NĚKTERÉ POTRAVINY, JAKO JSOU VAJÍČKA, MASO, MLÉKO Z FARMY NEBO MLÉKOMATU, SE MUSÍ VŽDY TEPELNĚ UPRAVIT. V SYROVÉM STAVU V NICH MOHOU BÝT PŮVODCI MNOHA NEMOCÍ.



**NUTNÁ  
TEPELNÁ ÚPRAVA!**

## 3 ROZLUŠTI VĚTY A OZNAČ PRAVDIVÉ VÝROKY.

MLÉČNÉ VÝROBKY UCHOVÁVÁME V LEDNÍČCE.

JABLKA KUPUJEME UŽ OMYTÁ.   NAHNILÉ NEBO PLESNIVÉ POTRAVINY OKRAJUJEME AJÍME.

SVAČINA VYDRŽÍ VAKTOVCE DODRUHÉ HODNE.

PŘED JÍDLEM SI PEČLIVĚ UMÝVÁME NOHY, RUCI A UŠI.

PEČIVO PŘED JÍDLEM JEPOTŘEBA OMÝVAT.

## 4 PŘEČTI SI VĚTY A ŘEKNI, JAKÝCH CHYB SE LIDÉ DOPUSTILI.

1. Honza si koupil na trhu jahody a hned po cestě domů je snědl. 2. Maminka připravovala k obědu sekanou. Nevěděla, jestli směs syrového masa, vajec, housky a koření dost osolila, tak malý kousek ochutnala. 3. Babička Natálce k narozeninám pekla dort. Když připravovala krém, rozmíchala máslo s cukrem a přidala syrový žloutek a kakao. 4. Táťánek k snídani připravil meruňkový džem. Když otevřel víčko, objevil na povrchu šedou plíseň, kterou odebral lžičkou a vyhodil. Džem potom namazal na chléb. 5. Dědeček chtěl dětem udělat radost, tak jim koupil meloun. Požádal prodáváče ve stánku o nůž, hned meloun rozkrájel a rozdál dětem. 6. Martina chtěla mamince pomáhat s obědem. Na prkénku, kde maminka krájela syrové maso, začala krájet zeleninu na salát. 7. Babička ve sklepě se občas začnou kazit jablka. Ty, co jsou nahnilá jen z části, babička vykrájá a udělá z nich kompot.



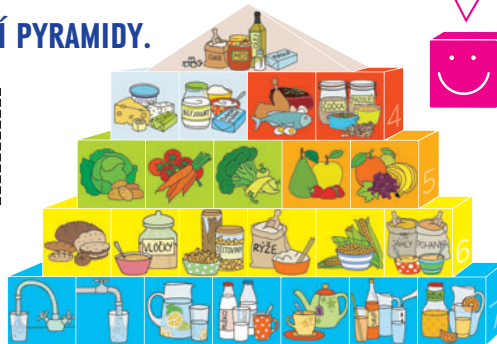
Kam doma uložíš trvanlivé mléko, čerstvé mléko, tvarohovou zmrzlinu, mraženou kukuřici, vejce, maso, čerstvý chléb, mouku, jablka? Jak si poradíš, když nebudeš vědět, jak správně uskladnit potraviny? Je nějaké ovoce, které můžeš jíst, i když nemáš vodu na jeho omytí ani na umytí rukou?

KAŽDÉ PATRO PYRAMIDY VÝŽIVY PRO DĚTI POMÁHÁ NAŠEMU TĚLU S NĚČÍM JINÝM. SPODNÍ PATRO ZAJIŠŤUJE PITNÝ REŽIM, ŽLTÉ PATRO DÁVÁ TĚLU HLAVNĚ ENERGIÍ. OVOCE A ZELENINA POMÁHÁJÍ BRÁNIT NAŠE ZDRAVÍ, PODPOROVAT DOBRÉ TRÁVENÍ A ČISTIT NAŠE ZUBY I STŘEVO. DÍKY ČTVRTÉMU PATRU DOBRĚ ROSTEME A MÁME PEVNÉ KOSTI. K TOMU VŠEMU ALE POTŘEBUJEME DOSTATEK POHYBU, PROTOŽE JEN TAK SE TĚLO DOBRĚ SESTAVÍ. POHYB KOSTI ZPEVŇUJE A SVALY POSILUJE.

## 1 SPOJ RÁMEČKY SE SPRÁVNOU ČÁSTÍ PYRAMIDY.

*nemoc mě jen tak neskolí, mám dobré trávení, mé břicho je spokojené*

*dobře rostu, mé kosti jsou pevné a svaly mají sílu*



*mám dost energie na pohyb, učení i hraní*

*nemám žízeň a sucho v ústech, cítím se svěží*

## 2 ŠKRTNI JEDNU POTRAVINU NEBO NÁPOJ, KTERÝ DO KOSTKY NEPATŘÍ.

voda, čaj, voda se sirupem, voda s džusem, kakao, sladká limonáda

koblížek, kukuřice, špagety, houska, müsli, rizoto

švestky, citrón, kiwi, blumy, ovocný bonbón, mango

mrkev, květák, smažené brambůrky, kedlubna, ředkvička, hlávkový salát

pudink, jogurt, mléčná čokoláda, tvarohová zmrzlina, sýr, termix, žervé

vejce, ryba, lískové ořechy, hrách, párek, maso

POKUD ZA JEDEN DEN SNÍŠ NEBO VYPIJEŠ VÍCE POTRAVIN A NÁPOJŮ ZE ZÁKEŘNÝCH KOSTEK, NENÍ TO PRO TVÉ TĚLO MOC DOBRÉ. POMOCI TVÉMU TĚLU MŮŽE VÍCE POHYBU.



POMŮŽEČ POHYB!

PRO STAVBU KOSTÍ A ZUBŮ JE DŮLEŽITÉ MÍT DOSTATEK VÁPŇÍKU, PROTO JE POTŘEBA DENNĚ JÍST A PÍT POTRAVINY A NÁPOJE, KTERÉ OBSAHUJÍ VELKÉ MNOŽSTVÍ VÁPŇÍKU. JSOU TO MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, ALE TAKÉ MÁK, KAPUSTA, BROKOLICE A SARDINKY.

## 4 NAJDI SPRÁVNÉ DVOJICE A HNED POZNÁŠ, KTERÉ POKRMY A NÁPOJE JSOU PRO TĚLO DOBRÝM ZDROJEM VÁPŇÍKU.



## 3 PŘEČTI SI JÍDELNÍČEK A DOPLŇ, CO CHYBÍ. POMŮŽE TI PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI.

Snídaně: tvarohový koláč, kakao, \_\_\_\_\_

Svačina: chléb s máslem, sýr, voda, \_\_\_\_\_

Oběd: vývar s krupicovými noky, vepřové maso s bramborem, zeleninový salát, \_\_\_\_\_

Svačina: houska, hruška, voda s ovocnou šťávou, \_\_\_\_\_

Večeře: zeleninový talíř s vařeným vejcem, čaj, \_\_\_\_\_



Proč jsou pro nás jednotlivá patra pyramidy důležitá? Proč potřebuje naše tělo vápník? Které pokrmy a nápoje jsou pro tělo dobrým zdrojem vápníku? Jak pomáhá našemu tělu pohyb? Proč se máme pohybovat různým způsobem, proč má být pohyb pestrý?

# PYRAMIDA POHYBU PRO DĚTI

**1** PROHLÉDNI SI OBRÁZKY A SLOVA VEDLE PYRAMIDY A ZAKROUŽKUJ: ZELEŇÉ POHYBOVÉ AKTIVITY, PŘI NICHŽ SE SKORO NEZADÝCHÁŠ, ŽLTÉ POHYBOVÉ AKTIVITY, PŘI NICHŽ SE TROCHU ZADÝCHÁŠ, ORANŽOVÉ POHYBOVÉ AKTIVITY, PŘI NICHŽ SE HODNĚ ZADÝCHÁŠ, ČERVENĚ POHYBOVÉ AKTIVITY, PŘI NICHŽ CÍTIŠ VELIKOU NÁMAHU.

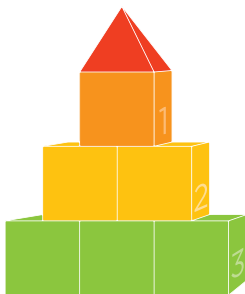
LYŽOVÁNÍ  
PŘEHAZOVANÁ  
BOBOVÁNÍ  
FOTBAL  
BADMINTON  
PLAVÁNÍ

BASKETBAL  
VYBÍJENÁ  
UTÍRÁNÍ PRACHU  
KOULOVÁNÍ  
BRUSLENÍ  
PROCHÁZKA

1  
2  
3

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 DOBŘE 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 DOPRÁT ALESPŇ 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.



U kterých činností se zadýcháš více a u kterých méně nebo vůbec?  
Jak se mění tlukot tvého srdce, když skáčeš nebo rychle běžíš? Které aktivity zapojí skoro všechny svaly tvého těla a které pouze část tvých svalů? Vymenuj činnosti, které nepatří do Pyramidy pohybu pro děti?



## RECEPTY

### Mátové osvěžení

- 2 hrsti listů máty
- 2 citróny (limetky)
- 4 lžičce třtinového (řepného) cukru
  - voda dle potřeby
  - (kostky ledu)

Do větší sklenice vložíme listy máty s trochou vody, cukr a šťávu z citrónu. Vše smícháme a rozmačkáme vařečkou.

Rozdělíme do sklenic a zalijeme vodou. (Můžeme přidat led.)

### Jablečný čaj se skořicí

- 5 ks jablek
- skořice

Jablka omyjeme, zbavíme jádřinců a nakrájíme na kousky. Přelijeme horkou vodou a necháme 45 minut louhovat. Dochutíme skořicí.

Podáváme teplé.

### Ovocné mlsání

- 4 kusy ovoce (např. jablko, banán, hruška, pomeranč)
  - bílý jogurt
- 2 lžičce vlašských ořechů nebo slunečnicových semen
- (lžičce nastrohané čokolády, piškot)

Ovoce nakrájíme na menší kousky. Přisypeme dle chuti vlašské ořechy, slunečnici apod. Vmícháme jogurt a případně ozdobíme nastrohanou čokoládou a piškotem.

### Ředkvičková pomazánka

- 100 g sýru typu žervé
- 100 g tvrdého sýru
- svazek ředkviček
- 4 lžičce mandlových plátků
  - pečivo

Tvrdý sýr nastroháme najemno a smícháme s žervé. Přidáme nahrubo nastrohané ředkvičky a mandlové lupínky.

Vše dohromady smícháme a podáváme s pečivem.



Zkuste si ve třídě připravit nápoje a svačiny podle těchto receptů. Recepty jsou připravené asi na 10 dětských porcí.

## Není výlet jako výlet

Jarní sluneční paprsky se opíraly do oken třídy III. B a Vítek se zasní. Slunce má rád. Když svítí, může jezdit na kole, běhat, plavat... Vtom ho probral hlas paní učitelky: „Děti, je vám to jasné?“ Rychle se rozhlédl po kamarádech. Usmívali se a ozýval se nadšený šepot. Všem to bylo asi jasné, jen jemu nebylo jasné nic. Obrátil se na Sáru, co seděla vedle, ale ta se mračila jako kakabus a tiše opisovala údaje z tabule. „Co se děje?“ špitl. „Ále,“ mávla rukou Sára, „zítra jdeme na nějaký výlet,“ a tajně si ukousla z tatranky schované pod lavicí. Vítek si rychle začal psát informace o výletě. Paní učitelka ještě dodala: „Nezapomeňte se ráno dobře...“ „Nasnídat!“ ozvalo se sborově třídou. Tohle již znali z 1. a 2. třídy.

Druhý den ráno se všichni sešli v dobré náladě a s batůžkem u školy. Sára se ještě tvářila trošku mrzutě, ale pak už je paní učitelka seřadila a vydali se za poznáním. Nejprve jeli autobusem. Jízda netrvala dlouho, a když vystoupili, rozkládal se před nimi jehličnatý les. Každý si vylosoval u paní učitelky barevný lístek. Třetíci věděli, že barva určí skupinu, se kterou budou dnes spolupracovat. „Milí průzkumníci, váš první úkol bude přírodovědný. Během cesty lesem každá skupina nasbírá tři byliny, listy ze tří keřů, listy nebo šišky ze tří stromů a jednu nekvetoucí rostlinu. Všichni členové skupiny se poradí a určí názvy přírodnin.“ Děti se okamžitě pustily do hledání, a tak jim cesta rychle ubíhala. Asi po dvaceti minutách se ocitly na sluncem prozářené mýtině. „Můžeme si tady na chvíli sundat batoh?“ zeptala se Sára. „Ano,“ řekla paní učitelka, „a taky se všichni napijeme. Druhý úkol totiž bude zkouška obratnosti, která se skládá z běhu po klikaté lesní cestičce, přeskoku přes potůček, prolézání pod větvemi smrků a hodů šiškami na cíl, což bude kmen stromu.“ Poté všichni pokračovali dál, ale najednou se cesta začala stáčet pod prudký kopec. Když zvedli oči, spatřili na jeho vršku vysokou konstrukci rozhledny. „Jupí!“ zvolal Vítek. „Zdoláme rozhlednu a já spočítám schody.“ Cestou nahoru se pořádně zapotili, cesta byla strmá a kamenitá. Pod rozhlednou se Vítek zeptal: „Paní učitelko, už je čas na velkou?“ „Na jakou velkou?“ nechápala učitelka. „No přece na velkou přestávku. Jestli budeme svačit. Moje tělo by něco snědlo a vypilo.“ Paní učitelka se usmála a mrkla na hodinky. „Vítku, máš pravdu, už je před desátou, čas na svačinu.“ Někteří se nejprve nasvačili, jiní zase chtěli ještě před jídlem vylézt na vršek rozhledny. Sára sdělila, že na rozhledně mívá závratě, a s chutí se pustila do smaženého vdolečku s růžovou cukrovou polevou. Na rozhledně čekal děti třetí úkol. Podle buzoly hledaly světové strany a snažily se poznat, jaké zajímavosti se tím směrem nacházejí.

Po svačině a splnění úkolu paní učitelka řekla: „Protože jste úkoly dobře zvládly, mám pro vás překvapení. Když sejdem z kopce, uvidíme nové lanové centrum.“ Děti nadšeně vyskaly a poskakovaly dolů po pěšině. Sára už byla pěkně unavená, ale nechtěla to dát na sobě znát. „Nezapomeňte se napít, děti!“ V lanovém centru všichni prošli dětskou trasu a vůbec se jim odtud nechtělo. „Tak pospěšte, ať stihneme oběd ve školní jídelně. Ještě nás čeká cesta na autobusovou zastávku.“ Šli rychlou chůzí, byli už docela blízko, když paní učitelka zděšeně zvolala: „Děti, musíme utíkat! Autobus už je na zastávce!“ Rozběhla se a kluci i holky sprintovali za ní. Naštěstí je pan řidič uviděl, počkal na ně a paní učitelka ještě celá udýchaná začala svoje ovečky počítat: „Jedna, dvě, ... Sárinko, poběž, ať pan řidič nečeká!“ V autobuse si Vítek pomyslel: „Školu mám rád, ale ještě radši jsem s kamarády a paní učitelkou za školou, mimo školu, vedle školy...“ Přestal raději přemýšlet a otočil se k paní učitelce. „To by bylo bezva, kdybychom se takhle učili každý den.“ Paní učitelka se usmála a odpověděla: „Vždyť za čtrnáct dní jedeme na školu v přírodě a tam si teprve sportu a přírody užijeme.“ Vítek, i když se cítil příjemně unavený, se blaženě usmál. Potom si vzpomněl na Pyramidu pohybu pro děti a řekl si: „To by mě zajímalo, jestli jsme na výletě splnili všechny porce pohybu.“ A dal se do počítání...

(Autorka: Lenka Březinová)



Úkolem žáků je vyhledat v povídce pohybové aktivity a porovnat je s Pyramidou pohybu pro děti.

Autoři: Leona Mužíková, Veronika Březková, Vladislav Mužík

Fotografie: Michaela Mrázková

Ilustrace: Radka Sedlačíková Černocká

Grafické zpracování: Jerewan, s. r. o.

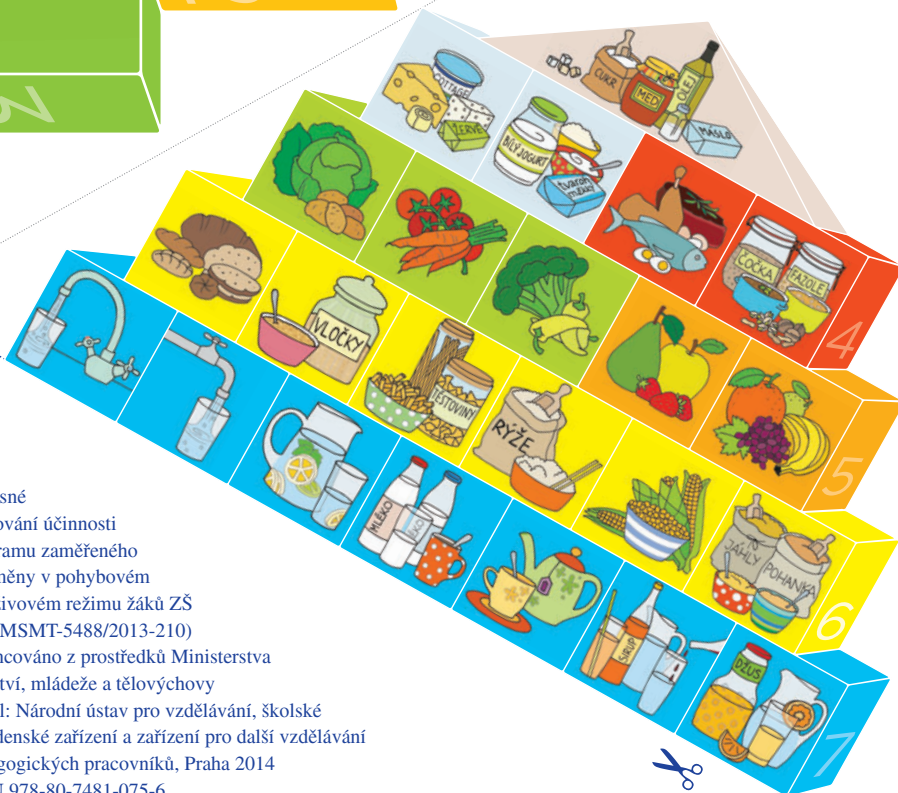
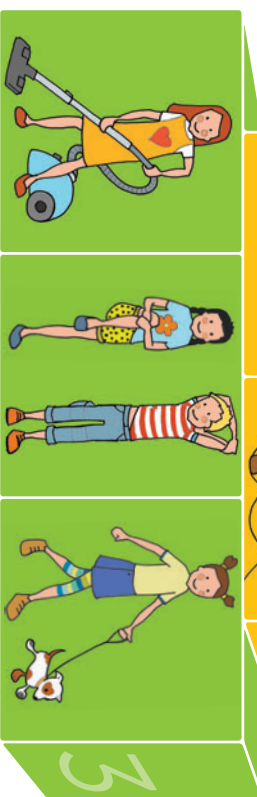
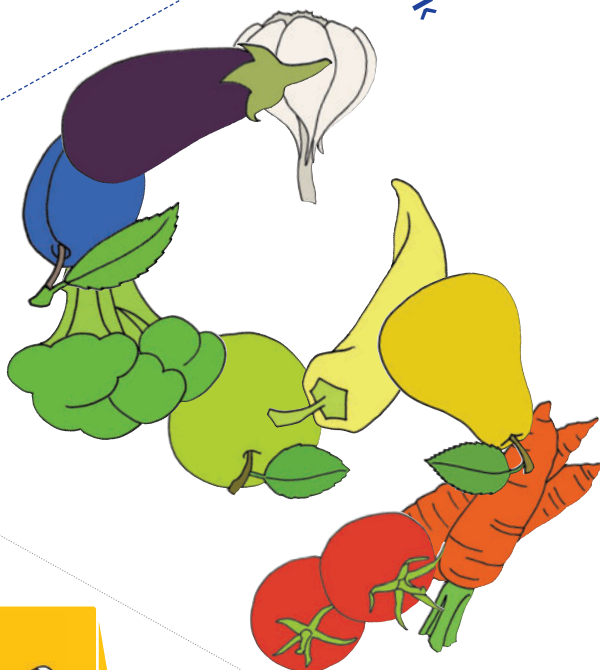
## POSKLÁDEJ SI PYRAMIDU NA SVŮJ STŮL:

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 školství, mládeže a tělovýchovy Vydal: Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, Praha 2014 ISBN 978-80-7481-075-6



### 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.



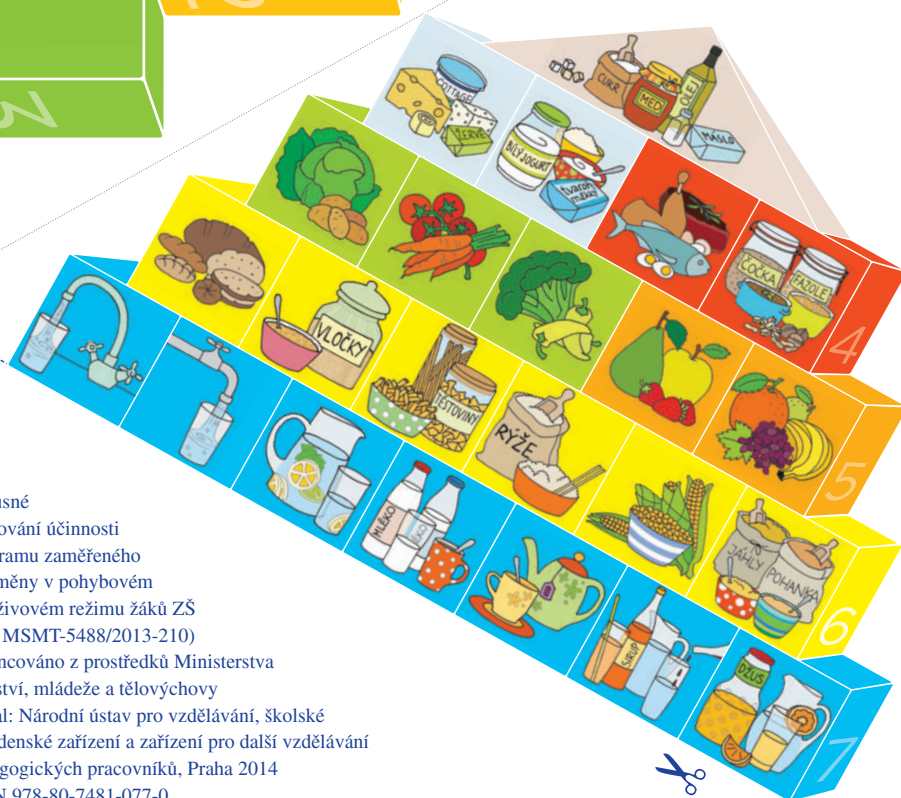
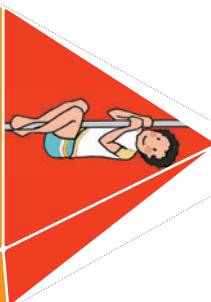
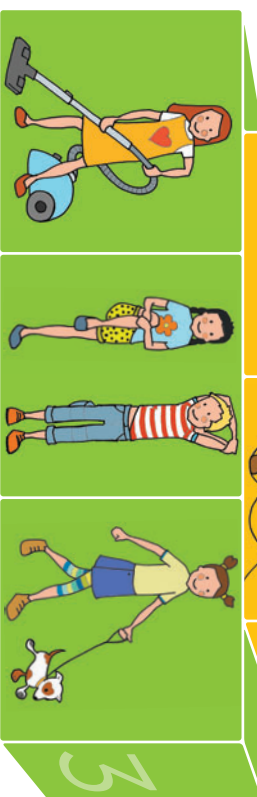
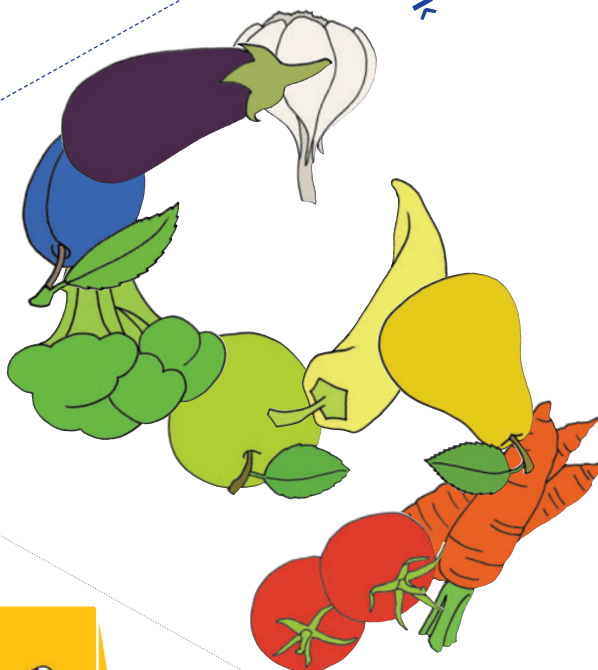
## POSKLÁDEJ SI PYRAMIDU NA SVŮJ STŮL:

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



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 školství, mládeže a tělovýchovy Vydal: Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, Praha 2014 ISBN 978-80-7481-077-0



### 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.