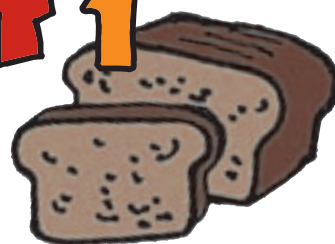




PYRAMIDÁČEK PRACOVNÍ LIST 1



Chleba to je základ stravy, vybírej si ale tmavý.
Když si celozrnný dáme, nejlépe si pochutnáme.

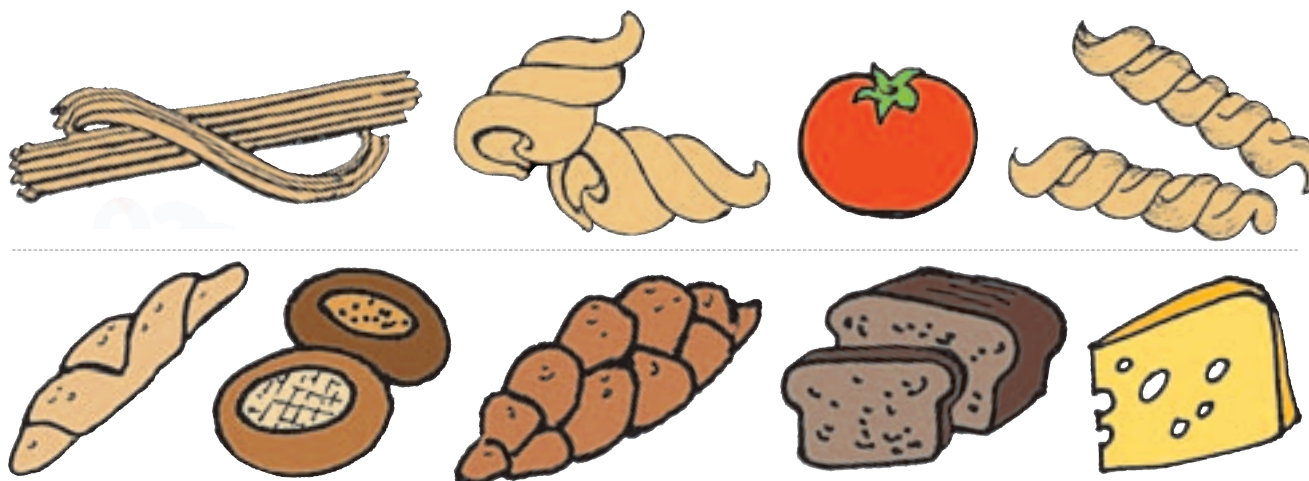
1. V průběhu dne nesmíte vynechávat žádné jídlo. Proto musí být dán správný denní stravovací režim. Co do něj patří? Doplňte k jednotlivým hodinám.



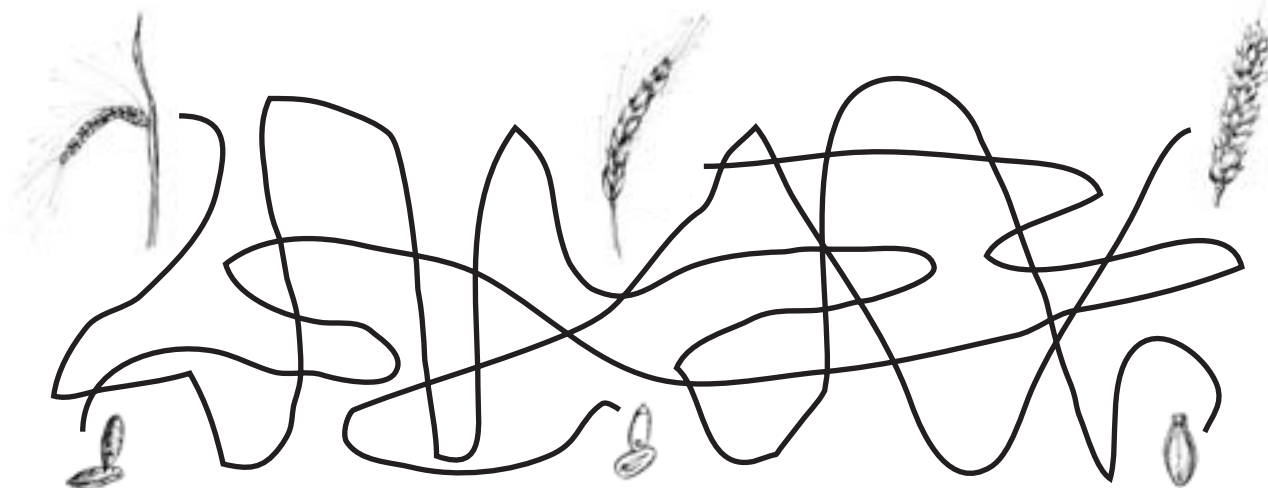
2. Přeškrtněte potraviny, které nepatří do spodní části pyramidy – obiloviny, těstoviny, rýže, pečivo



3. Zatoulané potraviny. Do řádků s potravinami se nám zatoulala jedna, která tam nepatří. Najděte ji.



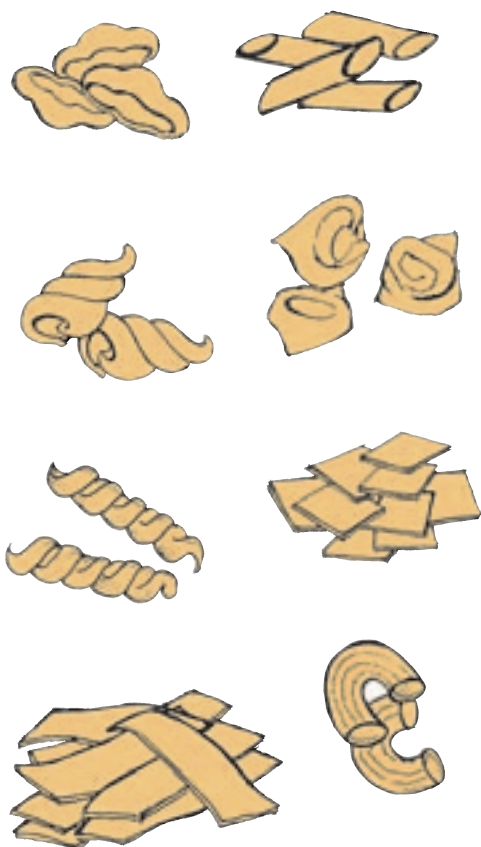
4. Víte která obilka patří ke kterému klasu. Můžete si pomoc, pokud najdete tu správnou cestu.



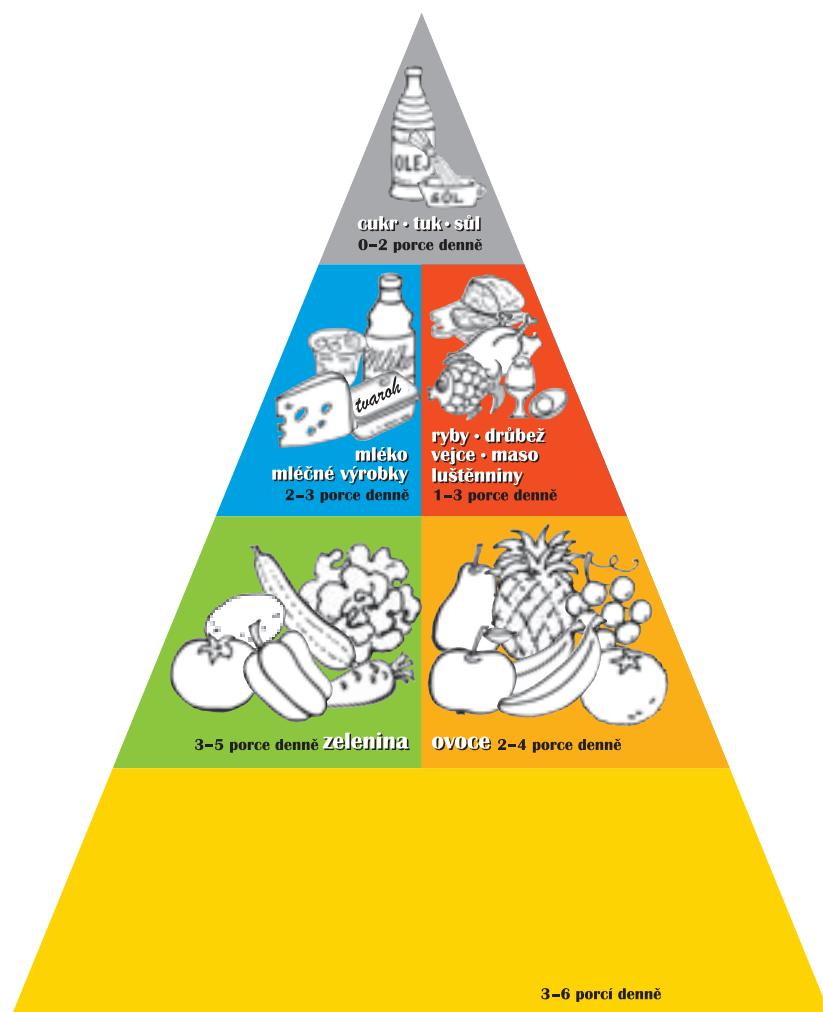
5. Ve které světové kuchyni se těstoviny nejvíce používají? Odpověď najdete pokud správně poskládáte popletená písmenka.

T I A I L E

6. Jaké druhy a tvary těstovin znáte? Odvoďte název těstovin od jejich tvaru.



7. Do volného políčka pyramidy dopište (nebo dokreslete) chybějící potraviny.





PYRAMIDÁČEK PRACOVNÍ LIST 2

Zelenina nesmí chybět, to by nebyl správný oběd.
Květák, mrkvička či zelí, osvěžení na den celý.



1. Písmenka se nám rozutíkala a seřadila pozpátku. Seřadte písmenka správně do slov a potom označte potraviny, které do skupiny nepatří a napište proč.

A K I R P A P

A T E K U C

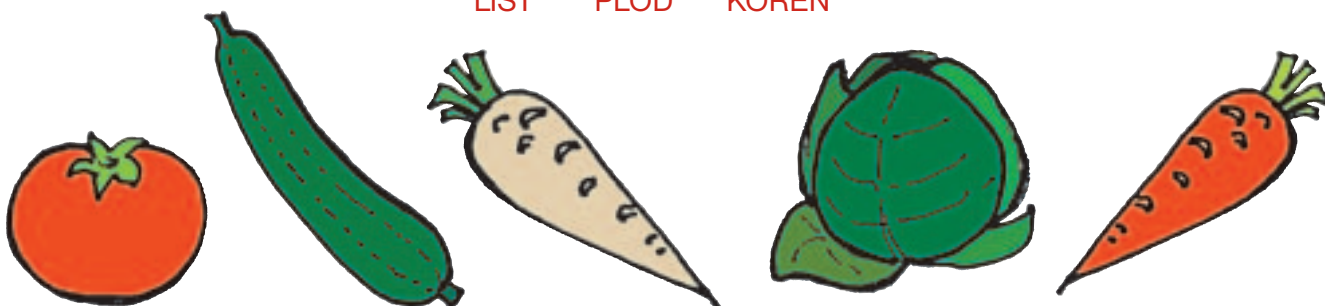
A D O H A J

E Č J A R

A K Š U R M

2. Spoj čarou zeleninu a část, kterou z ní jíme.

LIST PLOD KOŘEN



3. Doplňte větu. Pod každý obrázek napište název zeleniny a číslo pod obrázkem, vám řekne, které písmenko vepíšete do doplňovačky.

ZELENINA NÁM DÁVÁ SPOUTU

--	--	--	--	--	--	--	--



2



5



5



2



4



4



7



3

4. Najděte ve slovech ukryté zeleninové pokrmy.

SAMÍ TULÁSA

.....

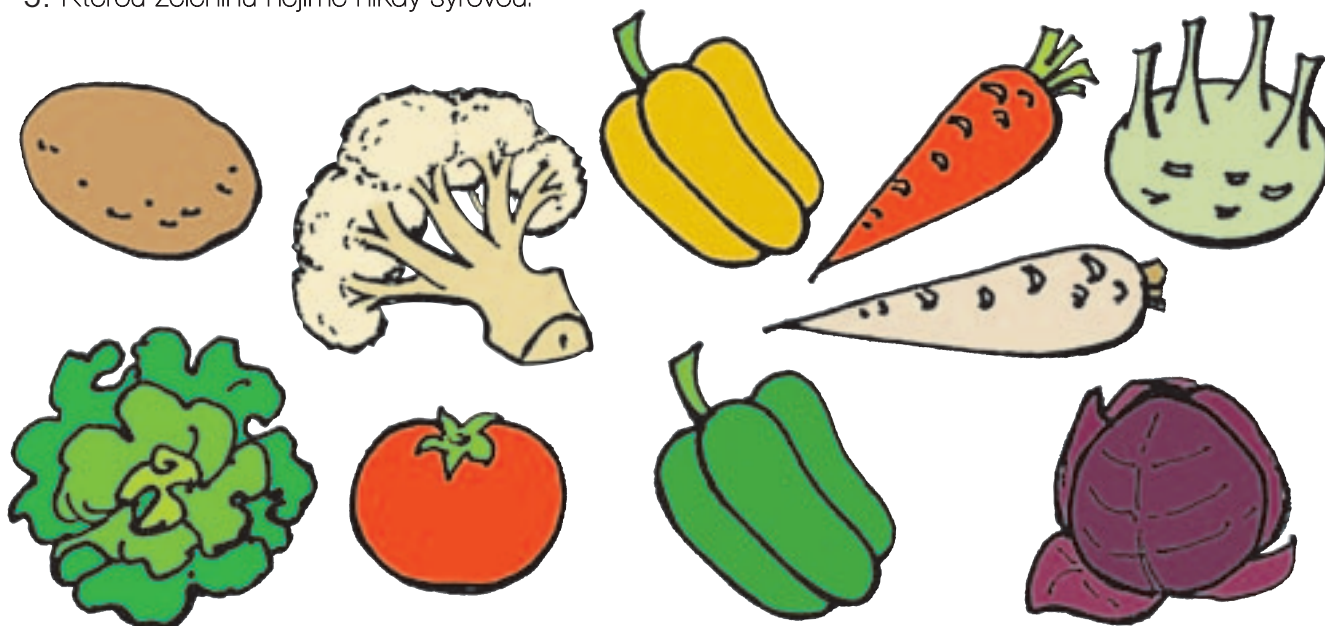
VÁKOTÁKVĚ KALÉVPO

.....

SKÉCOUZFRAN RYBOBRAM

.....

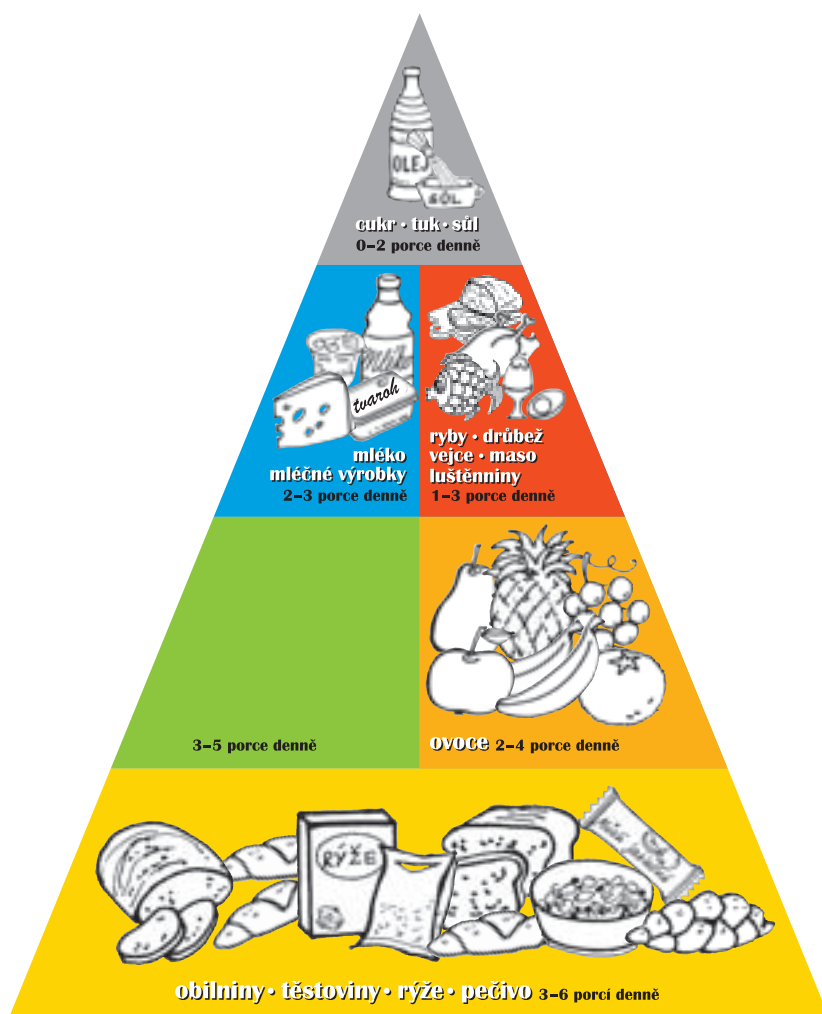
5. Kterou zeleninu nejíme nikdy syrovou.



6. Seřadte zeleninu podle obsahu vitamínu C. Na pomoc Vám bude velikost písma.

brambory
rajče
mrkev
zelená paprika
zelí

7. Do volného políčka pyramidy dopište nebo dokreslete chybějící potraviny.



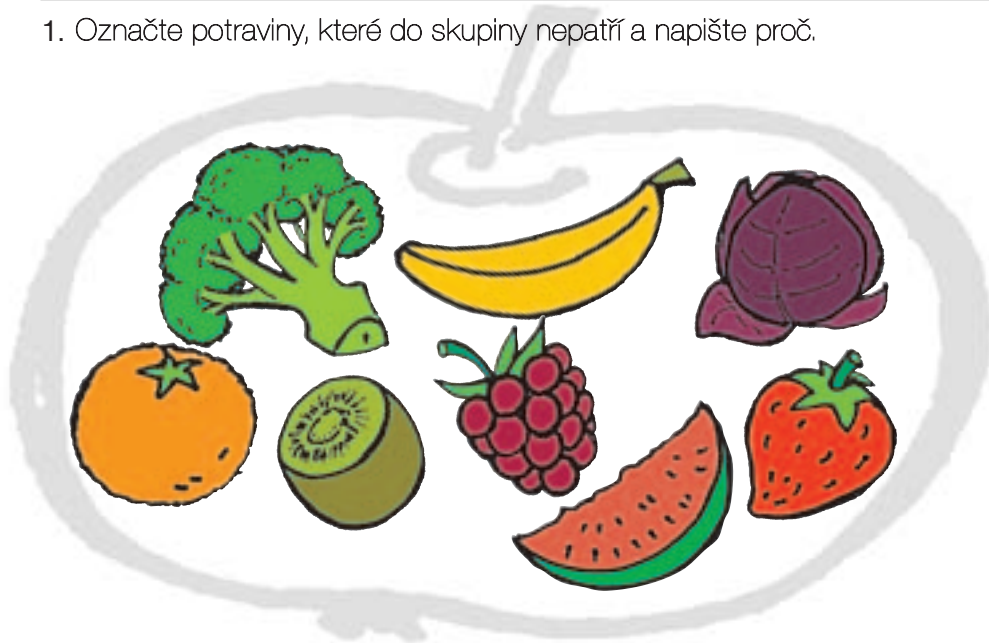


PYRAMIDÁČEK PRACOVNÍ LIST 3



Jak se bránit nemoci? Sílu najdeš v ovoci.
Hrušky, švestky, banány, chutnější než bonbony.

1. Označte potraviny, které do skupiny nepatří a napište proč.



2. Dopište do okýnek počet ovoce a jejich součet.

 +  =

 +  +  =

 +  +  +  =

3. V tajence najděte ukryté ovoce v různých směrech. Poté určete o jakou skupinu ovoce se jedná.

M	P	O	M	F	G	E	T	R	I	P	E
R	O	V	A	N	B	T	L	O	D	V	F
K	M	A	N	D	A	R	I	N	K	A	J
D	E	O	L	O	N	U	M	E	D	V	R
E	R	C	I	L	G	R	E	P	R	E	T
V	A	E	N	M	C	I	T	R	O	N	Z
T	N	R	J	A	H	L	K	O	L	E	K
E	Č	T	K	V	E	D	A	V	T	N	K
V	E	T	A	O	S	T	R	J	H	T	U

C Y

1. →

2. →

3. →

4. ↓

5. ↓

4. Myslíte si, že rodiče a děti dělají správně? Pokud ne, pozměňte věty.

- * Ondra se již nemohl dočkat velké přestávky, jakmile zazvonilo, vytáhl si z batůžku velké šťavnaté jablko a zakousl se do něj.
- * Maminka ke snídani připravila jahodový džem. Když otevřela víčko, objevila na povrchu šedou plíseň, kterou odebrala lžičkou a vyhodila. Džem potom namazala na chléb.
- * Jana si všimla, že její kamarádka Irena si po použití toalety neumyla ruce. Nic jí ale neřekla, protože se bála, že by se Irena urazila a přestala s ní kamarádit.
- * Tatínek chtěl dětem udělat radost, rozhodl se, že jim koupí meloun. Požádal prodavače na stánku, aby mu jeden meloun rozkrojil a půlku dětem koupil.

5. Rozdělte ovoce do skupin.

Ovoce, které najdete v lese

Ovoce, které najdete na zahrádce

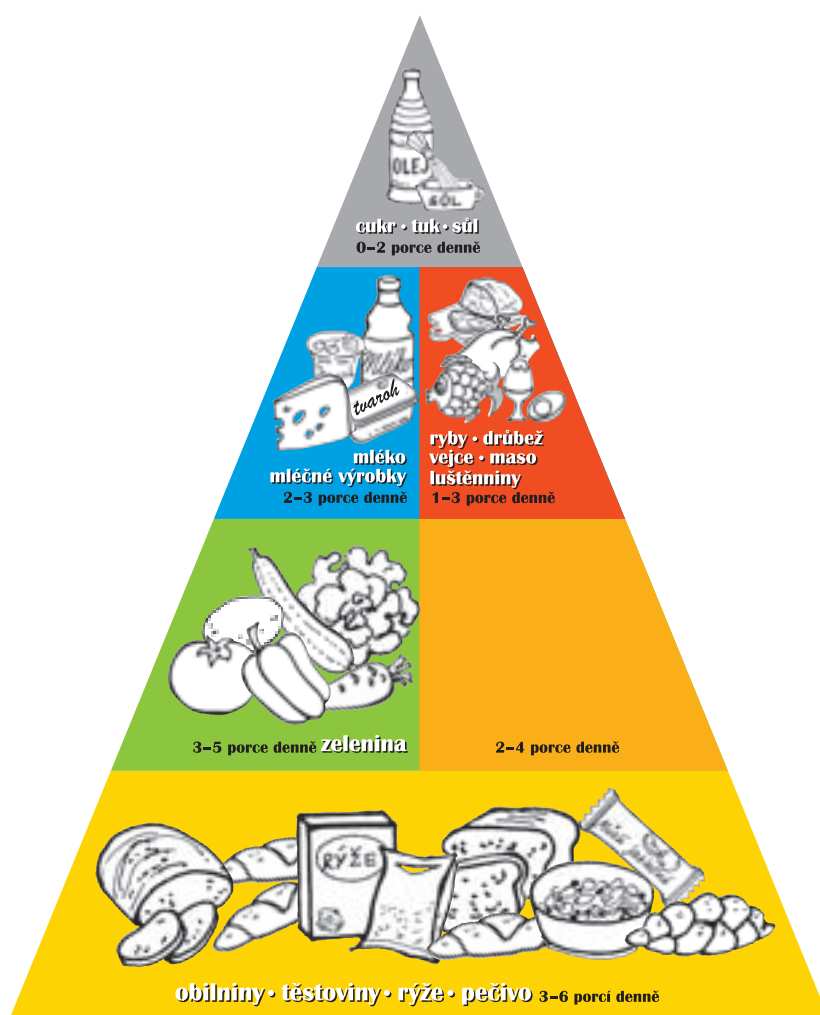
Ovoce, které dovážíme z teplých krajín



6. Seřad'te ovoce podle obsahu vitamínu C.

jahoda
citron
černý
pomeranč
kyvi
banán
rybiž

7. Do volného políčka pyramidy dopište nebo dokreslete chybějící potraviny.





PYRAMIDÁČEK PRACOVNÍ LIST 4



Snídej s kamarádem mlékem. Pro růst kostí pravým lékem,
a k svačině jogurt bílý dodá tělu více síly.

1. Písmenka se rozutíkala a špatně poskládala. Seřaďte písmenka správně do slov a potom označte potraviny, které do skupiny mléčných výrobků nepatří.

HORAVT

EŘUK

YKŽŮRAVT

ANATEMS

ÍLEZ

KÍLHOR

RÍFEK

TRUGOJ

OLDÁS

2. Kterou minerální látku obsahují mléčné výrobky? Odpověď najdete vyluštěním doplňovačky. Pod každý obrázek napiš správné písmenko. Číslo v políčku určuje, kolikáté písmenko z názvu obrázku máte do okénka doplnit. Potom už jen písmenka správně poskládejte.

--	--	--	--	--	--



4



2



6



3



4



2

3. Přiradte k vápníku potraviny, které jej obsahují.



vápník



4. Který hrníček s mlékem chybí? Doplňte jej a poté barevně zvýrazněte hrníček, který vám říká kolik mléčných výrobků by jste měli sníst za den.



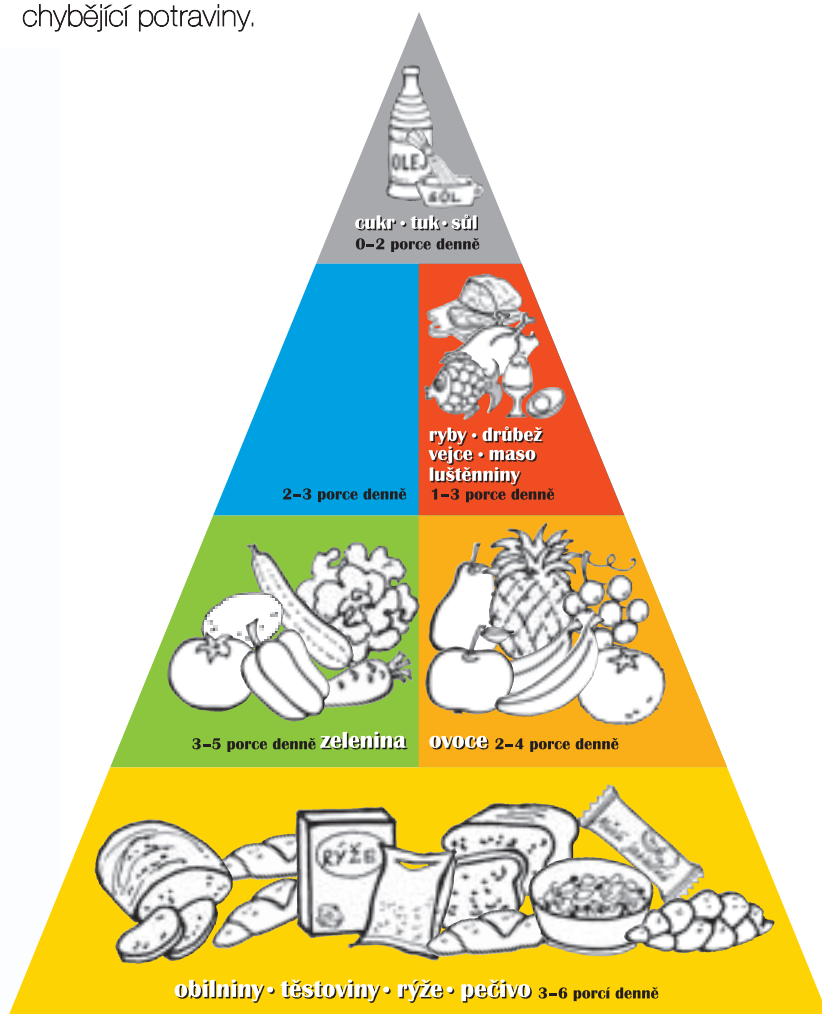
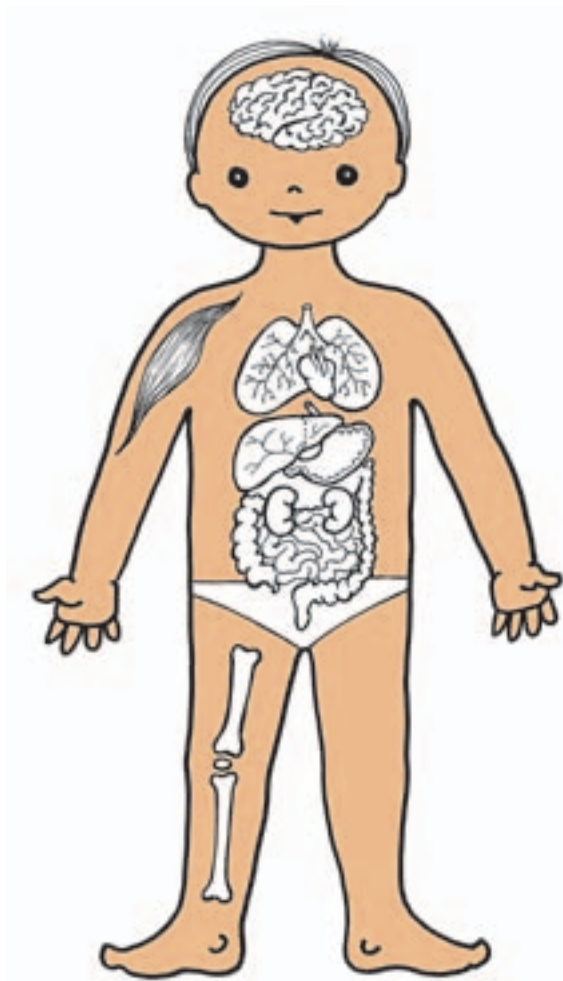
5. Napište 5 nejoblíbenějších potravin z této skupiny.

6. Při sněžení každého mléčného výrobku si vybarvěte jedno políčko. Víte, že by jste měli sníst 3 každý den.



7. Označte části těla, kterým mléko a mléčné výrobky prospívají.

8. Do volného políčka pyramidy dopište nebo dokreslete chybějící potraviny.





PYRAMIDÁČEK PRACOVNÍ LIST 5



Nejíst maso, to je chyba, nejlepší je drůbež, ryba.
Uzeniny omezíme, těmi zdraví nezlepšíme.

1. Jaké druhy masa znáte.

K



R



H

J

K

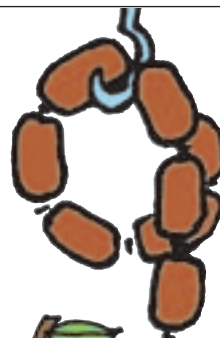


K

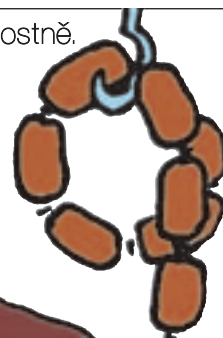
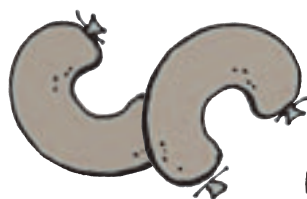


V

2. Škrtněte potraviny nepatřící do tohoto políčka pyramidy.



3. Rozdělte potraviny na ty, které máme jíst pravidelně a které jen příležitostně.



4. Najděte druhy ryb ukryté v tajence a určete zda jsou sladkovodní či mořské, dle toho kde žijí. Kterou rybí dobůtku byste si vybrali?

P	L	A	T	W	I	K	L
S	A	K	D	R	P	U	O
D	X	E	A	C	S	E	S
E	V	E	F	P	T	L	H
V	M	O	V	L	R	K	B
B	A	O	K	O	U	N	R
H	K	D	G	S	H	J	E
Ž	R	N	Z	O	K	R	D
L	E	V	Y	S	L	F	V
U	L	E	S	G	V	E	R
M	A	L	V	D	E	R	C
N	D	R	E	B	N	U	E
A	S	T	L	S	N	H	U

K

P

L

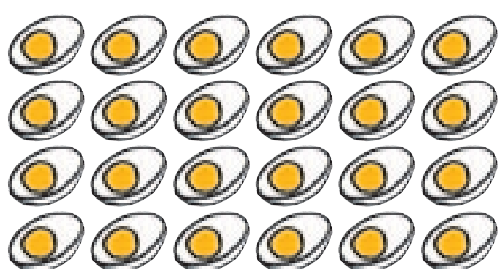
M

O

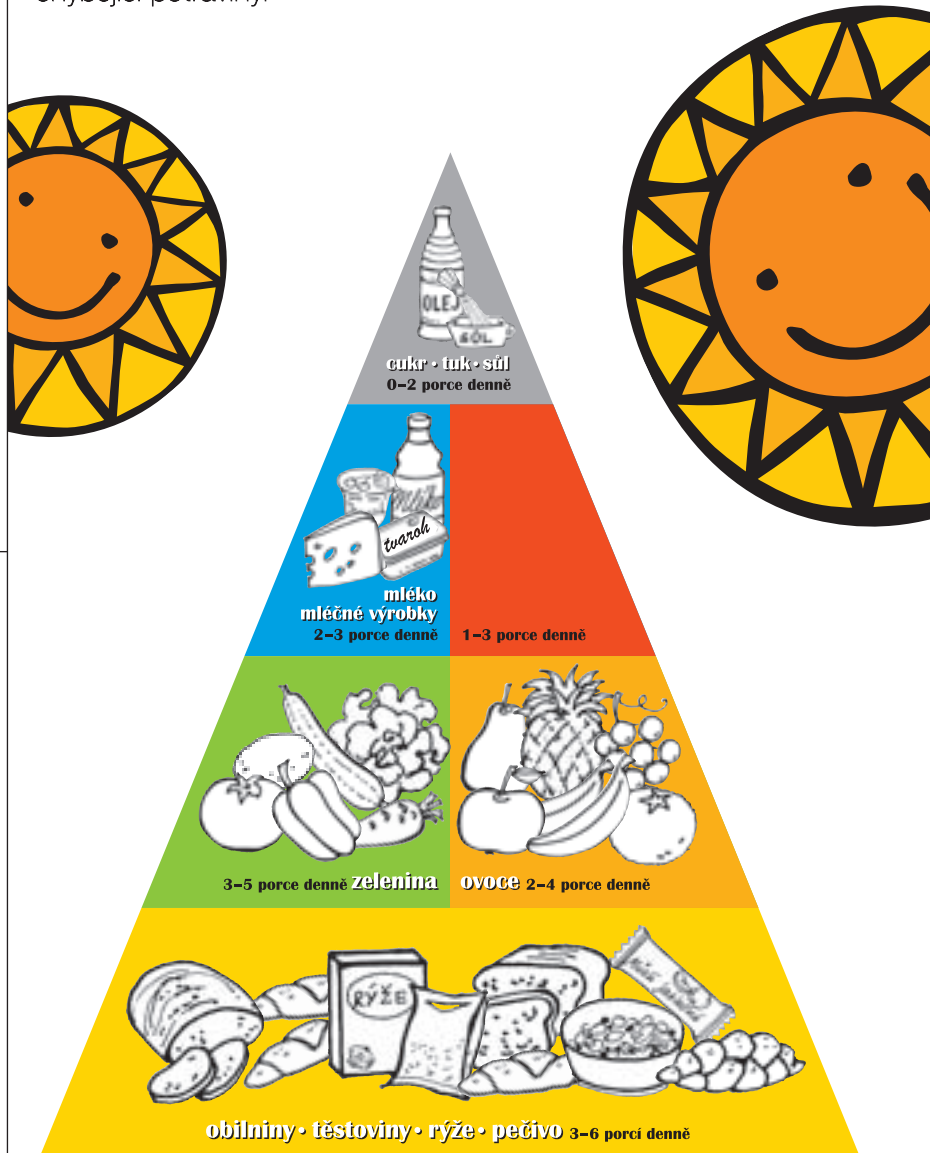
5. Přiradte správně luštěninu či obilninu k plodu.



6. Kolik vajíček je prospěšné sníst za týden?



7. Do volného políčka pyramidy dopište nebo dokreslete chybějící potraviny.





PYRAMIDÁČEK PRACOVNÍ LIST 6

Cukr láká! Pozor na něj! Zuby po něm křičí ouvej!
Dorty, buchty, knedlíky. A jsi mezi tlouštíky.
Tuky potřeba jsou také, přijde na to, ale jaké.
Sádla, majonézy, špeku, varujme se v každém věku.



1. Rozdělte tuky, které jsou v potravinách do dvou skupin,
na rostlinné a živočišné.



2. Písmenka se rozutíkala a popleteně seřadila do slov. Poskládejte písmenka a určete podtrhnutím nejzdravější tuk.

ÁL MOS

VIVOLÝO LOJE

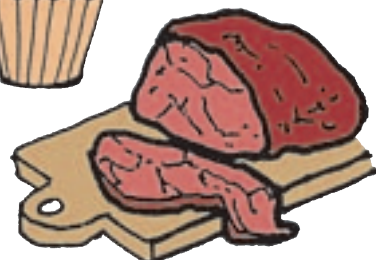
DOLÁS

NOCUSILVEČNÝ JOEL

3. Podtrhněte potraviny, které obsahují tuky. Pozor, některé tuky se v potravinách ukryly a nejsou na první pohled vidět.



4. Zakroužkujte potraviny, které nám mohou způsobovat zubní kaz.



5. Určete co udělali děti špatně a proč.

Tatínek si u oběda osolil polévku a Petřík si ji osolil také, aniž ji předem ochutnal.

Janička si každý den, když jde ze školy kupuje sáček chipsů.

Kamil si pokaždé přisolí jídlo, protože mu připadne málo slané, i když maminka solí dost.

6. Které problémy můžete mít, pokud budete jíst hodně sladkostí? Odpověď najdete v tajence.

R	G	H	K	I	T	E	V	A	C	K
U	V	E	R	A	T	C	D	B	N	L
H	L	V	E	A	D	T	E	T	E	O
O	T	T	O	B	E	V	N	I	V	H
N	Z	U	B	N	Í	K	A	Z	O	G
M	E	T	E	O	R	E	T	H	L	U
B	V	D	Z	U	R	T	V	E	N	A
G	V	B	I	F	T	C	S	D	O	T
R	T	J	T	I	O	L	J	H	S	D
E	G	J	A	I	L	O	K	E	T	B
B	O	L	E	S	T	B	Ř	I	CH	A

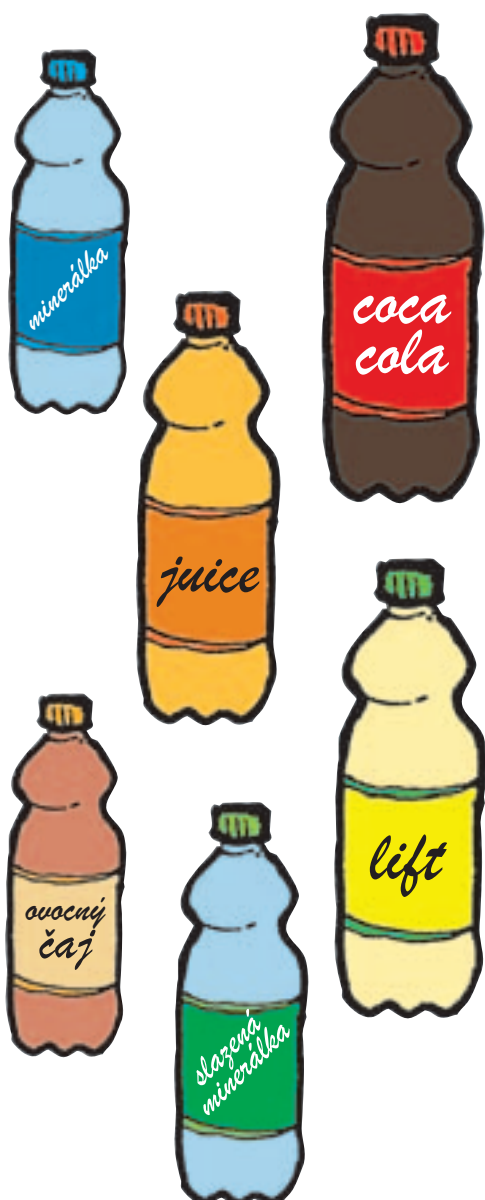
Z K

N

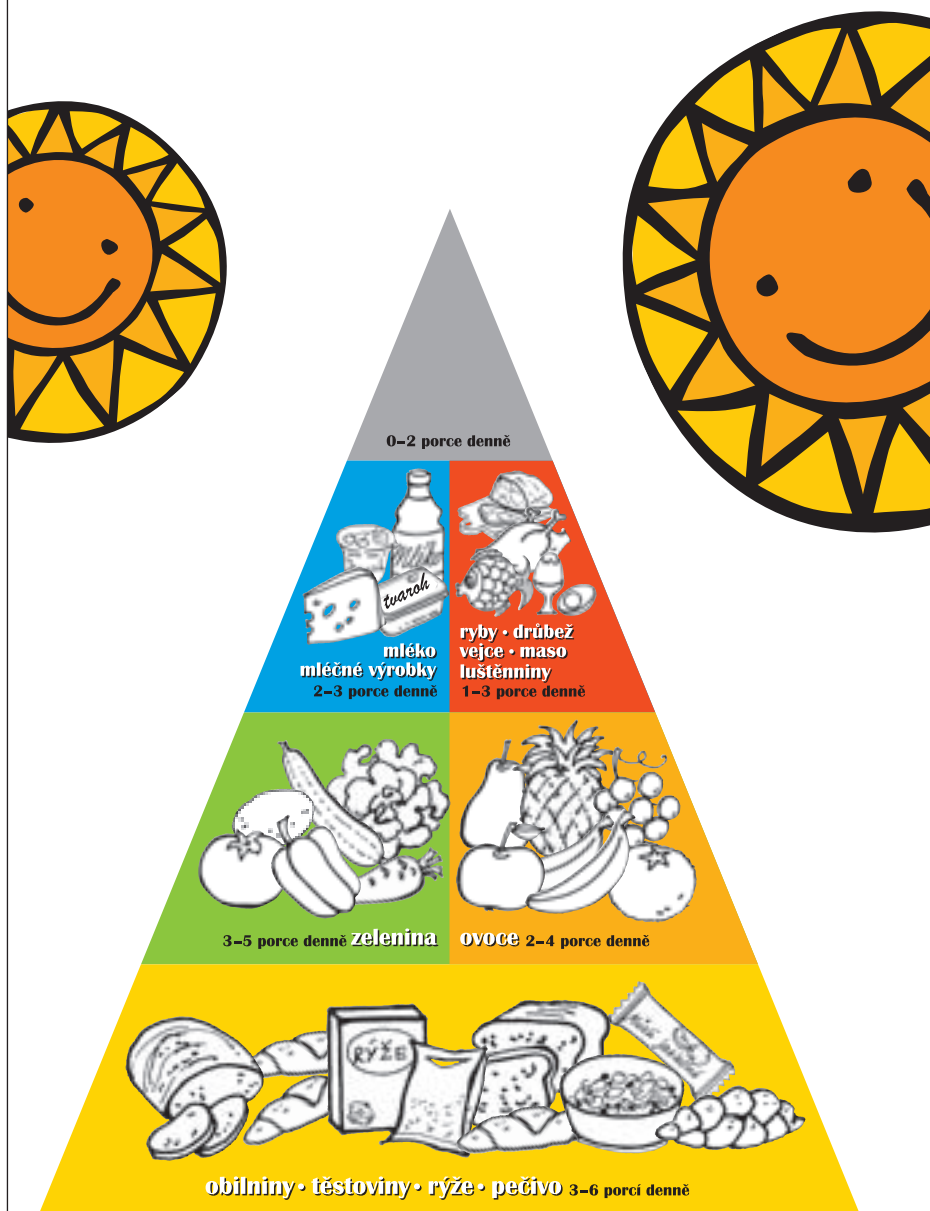
O

B B

7. Určete nápoje číslem 1 – 5 od nejméně sladkých po ty nejsladší.



8. Do volného políčka pyramidy dopište nebo dokreslete chybějící potraviny.





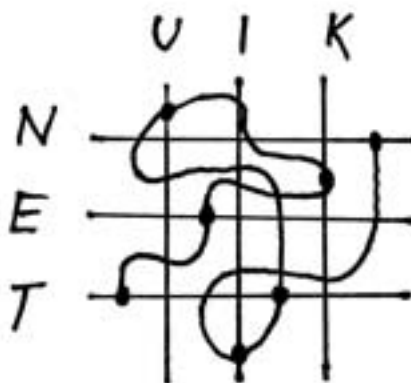
PYRAMIDÁČEK PRACOVNÍ LIST 7



1. Aby vás nebolela hlava
musíte pít hodně

Odpověď zjistíte
doplněním písmenek
do prázdných políček
podle křivky grafu.

--	--	--	--	--	--	--



2. V paprscích sluníčka se rozutíkala a ukryla písmenka. Seřad'te písmenka, tak aby vám vyšly 4 názvy
nápojů. Určete jeden, který je nevhodný pro děti a podtrhněte jej. Poradíme vám první písmenka a také
jeden nápoj.



Č . . .

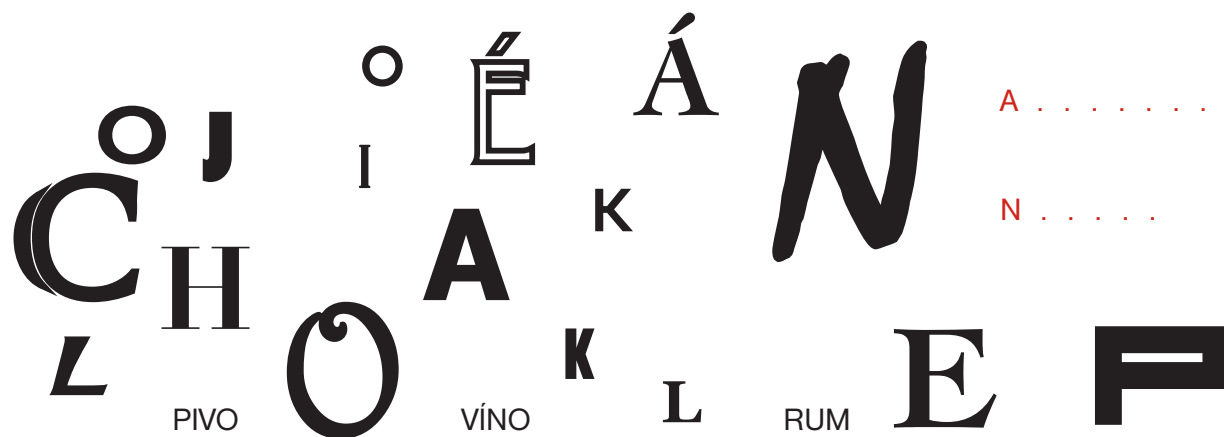
P

J U I C E

F

M

3. Které nápoje nesmí pít děti? Odpověď zjistíte poskládáním rozházených písmenek do slov.



A

N

4. Pro děti jsou nevhodné ještě kolové nápoje a káva. Kterou látku obsahují? Odpověď zjistíte poskládáním rozházených písmenek do slova.

N E O
F I K

.....

5. Najděte v pyramidě 5 nápojů. Určete, které nápoje obsahují kofein?

l i m o n a d a
c o l a i n o v á
c o c a c o k á v a

.....

.....

.....

.....

6. Kolik větších skleniček tekutin by jste měli za den vypít?



7. Ve kterých pokrmech a potravinách je obsažena voda?



8. Kdy by jste měli vypít více tekutin než obvykle? Na pomoc máte obrázky.



.....

.....

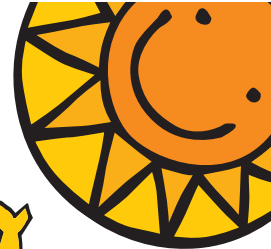
.....

.....



PRACOVNÍ LIST 1

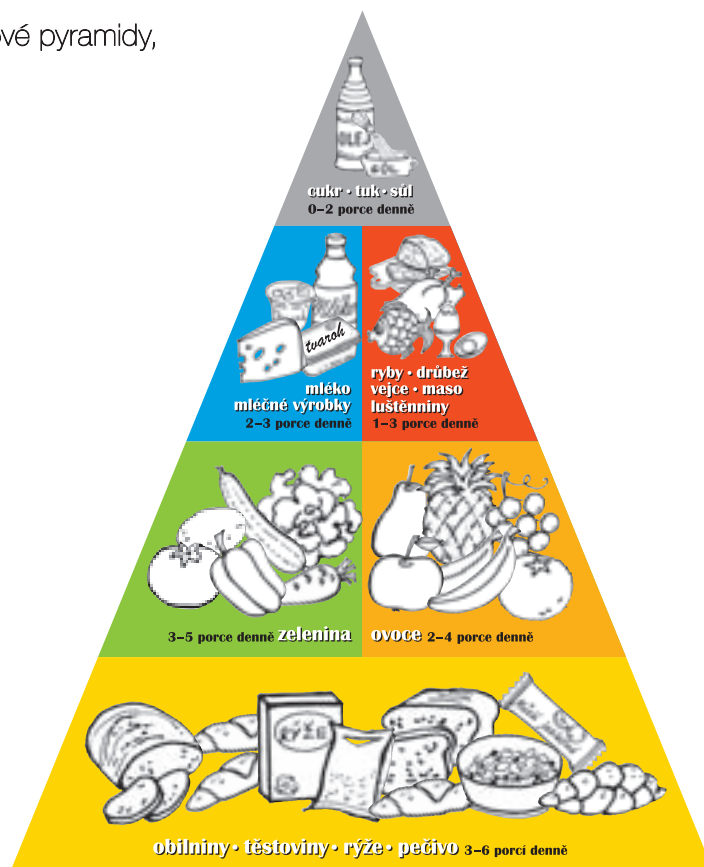
PYRAMIDÁČKOVY RADY A ÚKOLY



* Potravinová pyramida.

Potravinová pyramida se skládá z šesti potravinových skupin rozdělených do čtyř pater. Základ pyramidy tvoří skupina obilnin, pečiva, těstovin, nad touto základnou jsou položeny skupina zeleniny a skupina ovoce. Ve třetím patře pyramidy se nachází skupina mléka a mléčných výrobků a skupina, kde je zastoupena drůbež, ryby, maso, vejce a luštěniny. Na vrcholku pyramidy jsou sladkosti, tuky a sůl. Už tvar pyramidy nám udává, že potraviny na základně máme konzumovat nejčastěji a potraviny na vrcholu omezovat.

- 😊 Sestavte správný jídelníček podle potravinové pyramidy, kterou již velice dobře znáte.



- 😊 Určete, kdo snídál zdravě.

- Jana si k snídani namazala slunečnicový chléb se sýrem a posypala pažitkou, k tomu si dala ovocný čaj.
- Petr si nachystal bílý rohlík s anglickou slaninou a k tomu si dal sklenici limonády.
- Kája si na snídani nachystala misku jogurtu s ovocem a posypala ji lžící ovesných vloček a jablečný juice.
- Martin si na snídani připravil smažená vajíčka s chlebem a k tomu si přidal rajče a okurku, žízeň neměl, proto nic nepil.

*** Pamatujte, že stejně jako Pyramidáček musíte dodržovat zásady správné výživy.**

- Jezte pravidelně 5x denně (nevynechávejte snídani, ale ani nejezte mezi jednotlivými jídly)
- Snažte se, aby byl Váš jídelníček každý den podle pyramidy správné výživy
- Vybírejte si celozrnné pečivo
- Kontrolujte si zda jíte dostatek ovoce a zeleniny
- Nezapomínejte na mléko a mléčné výrobky
- Snažte se omezovat sladkosti, ale také slané chipsy, hranolky a smažená jídla
- Pijte denně alespoň 2 litry tekutin

- 😊 Určete potraviny, které zdraví spíše prospívají a které zdraví spíše neprospívají.
Potraviny zdraví spíše prospívající zakroužkujte.



- 😊 Denně bychom měli vypít alespoň 2 litry tekutin pravidelně během dne. Kolik je to hrníčků?



- 😊 Kdy bychom měli pít ještě více?

- | | | |
|-------------------------------|------------------------------|---------------------|
| - když je horko | - když je zima | - když jsme nemocní |
| - když máme rýmu nebo horečku | - když se díváme na televizi | - když sportujeme |
| - když jezdíme na kole | - když čteme knížku | - když máme průjem |

- 😊 Rozdělte tekutiny dle semaforu na vhodné, nevhodné a tekutiny, které můžete pít s mírou a přiřaďte.

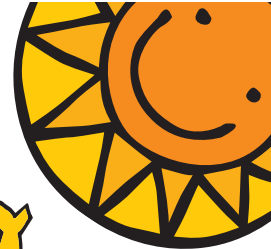


PYRAMIDÁČKOVY ZAJÍMAVOSTI

Víte, že vaše tělo je složeno asi 15 litry vody, což je kýbl a půl vody.

PRACOVNÍ LIST 2

PYRAMIDÁČKOVY RADY A ÚKOLY



* Sacharidy

Cukry, neboli cizím slovem sacharidy jsou pro lidské tělo velmi důležitou živinou, neboť dodávají energii, pomáhají stavět buňky našeho těla a dodávají důležitou vlákninu. Cukr, kterým jsme zvyklí sladit se vyrábí z cukrové řepy a denně bychom ho neměli sníst více než 45 g, což je asi 9 kostek cukru. Většinou, ale jíme cukru mnohem více a vůbec si to ani neuvědomujeme, kromě sladkostí je totiž schován také v různých nápojích, pečivu, kompotech, zmrzlíně, sirupech, marmeládách ale také např. v pivu.

😊 Cukr může zapříčinit také spoustu potíží, víte které? Dva největší potíže najdete poskládáním rozutíkaných písmenek stejných stylů písma.

B A E B U K I N Z
í T Z A O

PYRAMIDÁČKOVY ZAJÍMAVOSTI:

Víte, že:

Cukr se v těle mění na tuk.

Cukr byl v minulosti velmi drahý a mohli si jej dovolit jen bohatí lidé, byl tedy považován za pochoutku.

Upřednostňování sladké chuti má svůj původ již v prehistorii. Sladká chuť volně rostoucího plodu totiž znamenala, že plod není jedovatý. Chuť trpká, hořká či kyselá byla signálem nebezpečí.

Upřednostňování sladké chuti je nám tedy naprogramována do genů již našimi pravěkými předky.

Kromě toho je cukr také okamžitým zdrojem energie pro naše svaly a mozek

* Vláknina

Vláknina – je nestravitelná část rostlin a je obsažena jen v potravinách rostlinného původu. Působí na střevo jako kartáč a očisťuje ho od nečistot.

😊 Určete které potraviny obsahují vlákninu.



* Nakupování

Při nakupování je dobré dodržovat pár zásad, abychom nekoupili nepotřebné potraviny.

😊 Zásady se ukryly do spirály. Najděte je a vyplňte do řádků.

1.

2.

3.

4.

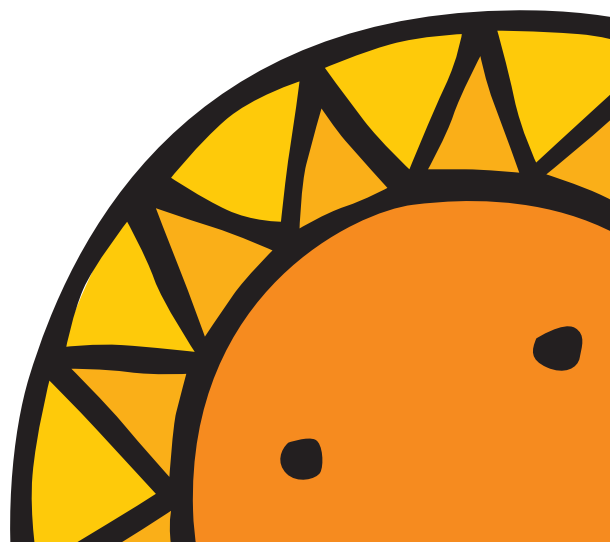
5.

Nakupujte jen to co potřebujete
Nakupujte jen zeleninu a ovoce
Nakupujte jen čerstvé
Nakupujte jen když jste hladní
Nakupujte podle seznamu

* Reklama

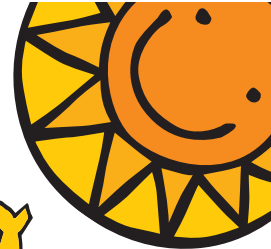
Často vidáme reklamu na nezdravé výrobky jako jsou sladkosti a kolové limonády. Výjimečně nejsou reklamy na nejrůznější vitaminové preparáty, které nás přesvědčují, že je nutně pro své zdraví potřebujeme. To ale není pravda, pokud se budeme řídit pyramidou a jíst dostatek ovoce a zeleniny.

😊 Zkuste navrhnout nějakou reklamu nebo reklamní slogan na ovoce a zeleninu.



PRACOVNÍ LIST 3

PYRAMIDÁČKOVY RADY A ÚKOLY

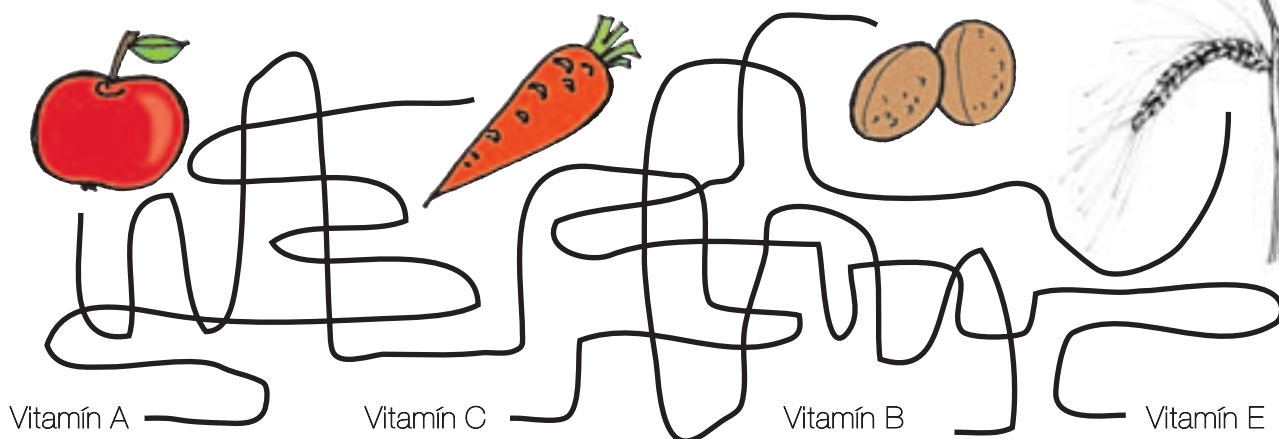


* Vitamíny

Vitamíny – patří mezi živiny a jsou pro naše tělo velmi důležité. Díky nim nám vše v těle dobře funguje a současně nám pomáhají chránit tělo před nemocemi. Vitamíny jsou označovány písmeny abecedy a protože jsou různé vitamíny obsaženy v různých potravinách je důležité jíst dostatek ovoce, zeleniny, celozrnného pečiva, pít mléko a nezapomínat na maso a luštěniny.

Vitamín C – najdeme ho hlavně v syrovém ovoci a zelenině. Je pro nás důležitý zejména jako ochránce před infekcemi (nachlazením, chřipka, angína) a také nám pomáhá se rychleji uzdravovat, když už jsme nemocní.

- 😊 Ve kterých potravinách najdete vitamín A, vitamín B, vitamín C, vitamín E?
Najděte cestu od vitamínu k potraviny



- 😊 Přiradte text k obrázku.



má spoustu vitamínu C, a proto
nás chrání např. před chřipkou

pro naše tělo je zdrojem vitamínu A,
působí příznivě na náš zrak a kůži



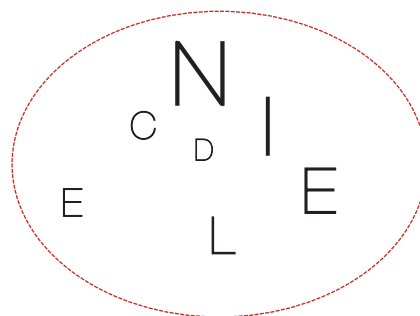
PYRAMIDÁČKOVY ZAJÍMAVOSTI

Víte jak se jmenuje nemoc z nedostatku vitamínů, kterou trpěli mořeplavci před dávnými léty. Mořeplavci na dálných cestách neměli zásoby ovoce a zeleniny, protože se rychle kazily. Tento nedostatek vitamínů se projevila nemocí zvanou kurděje, kdy byli mořeplavci unavení, nemocní, bolela je hlava, vypadávaly jim zuby, neměli chuť na jídlo a nemoc končila smrtí. Této nemoci se říkalo "metla moří", protože na ni umíraly stovky námořníků.

Víte, že vařením se ztrácí z ovoce a zeleniny vitamíny. Proto bychom je měli jíst převážně syrové. Nejvíce vitaminů se ztrácí při vaření, smažení, dušení, sušení, méně potom při konzervování, vakování a úplně nejméně při mražení.

😊 Uchovávání potravin

Kde bychom měli uchovávat dané potraviny? Přiřaďte potraviny k místu, kde se mají uchovávat. Místo rozluštíte správným poskládáním popletených písmenek.

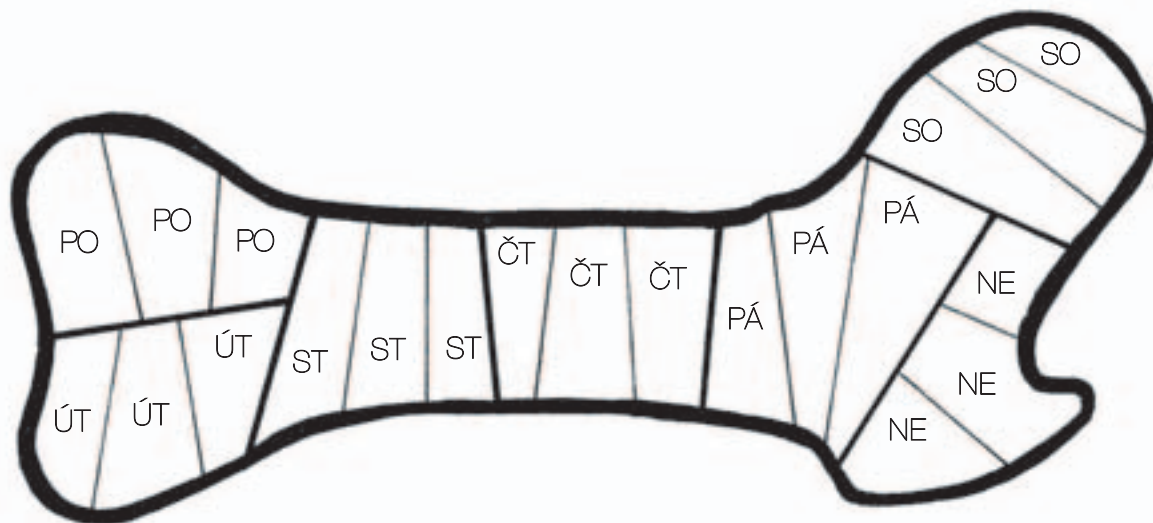


😊 Uchovávali děti potraviny správně?

- Petr si ráno po cestě do školy koupil tvrdý sýr na svačinu. Na svačinu ho nesnědl, zapomněl na něj, a až do druhého dne ho měl v tašce. Druhý den ho snědl na večeři.
- Jana si rozdělala na snídani jogurt, snědla jen jednu lžičku, jogurt nechala na stole u topení a odešla do školy.
- Kája nesnědl celý oběd, schoval si jej proto před maminkou do mikrovlnné trouby, že si ho dojí k večeři.

[illegible]

☺ Každý den si vybarvíte jedno políčko, když sníte nebo vypijete mléčný výrobek. Podle toho jak bude po týdnu kostička barevná, poznáte jestli má vaše tělo dost vápníku pro pevné kosti. Denně bychom měli sníst 3 porce mléka a mléčných výrobků. Pokud jich např. v úterý bude více, vůbec nevadí, ale nevyplňujte si jiné políčko navíc.



* Nakupování – Informace na obalech

Při nakupování potravin je velice důležité dbát na to aby byly potraviny čerstvé, nebyly shnilé, či jinak poškozené. Ovoce a zelenina by měla být zralá. U baleného zboží je nutné kontrolovat poškození obalu, aby nebyla krabice otevřená, propíchnutá či mokrá.

Dále kontrolujeme vždy datum spotřeby. To je doba, do které se má výrobek sníst. Pokud již tato doba byla překročena, výrobek nikdy nekupujeme.

☺ Informace na obalech. Víte jaké údaje by měly být na obalech obsaženy?

datum výroby

informace o skladování

obsah sacharidů, tuků a bílkovin

obsah soli

množství energie

množství složení

zdravotní upozornění (nevhodné pro diabetiky)

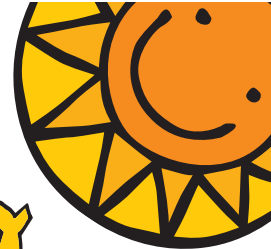
datum použitelnosti nebo spotřeby

PYRAMIDÁČKOVY ZAJÍMAVOSTI:

Minerální látky si tělo nedokáže samo vytvořit, jelikož jde o chemické prvky.

PRACOVNÍ LIST 5

PYRAMIDÁČKOVY RADY A ÚKOLY



* Bílkoviny

Bílkoviny – jsou ve všech našich buňkách – ve svazech, kůži, vlasech, krvi. Musíme je pravidelně přijímat v potravě, aby v těle věci správně fungovaly.

- 😊 Bílkoviny jsou také živiny a najdeme je v potravinách rostlinných i živočišných. Víte které potraviny obsahují bílkoviny nejvíce? První písmenko vám napovíme, další naleznete ukryté v paprscích sluníčka. Musíte je však správně poskládat do slov.



M

V B

M V

* Hygienické zásady

Protože potravinové nákazy mohou závažně poškodit zdraví, je nutné dodržování hygienických zásad.

- 😊 Jaké jsou hygienické zásady? Zjistíte poskládáním vět.

MELDÍJ DEŘPECURISSETJEVÝMU

YTEKITEELDETJEVÁVOCHUYNIVARTOP

ETJYMUMELDÍJDEŘPISUNINELEZAECOVO

ÍBODÁNIUCHOLPÍNVOCARPETJEVÝMU

UNINELEZANÉNTATSOMASAOSAMÉVORYSANOKNÉKRPÉNTATSOMASETJĚM

* Tepelná úprava potravin

Syrové potraviny bychom měli vždy dostatečně tepelně upravit, abychom nebyli nemocní. Neměli bychom nikdy jíst syrové maso a vajíčka.

- 😊 Jakých chyb se lidé dopustili?
- Tomáš byl na návštěvě u tety. Ta mu k večeři uvařila vejce na hnílčko.
 - Babička mi k narozeninám pekla dort. Když připravovala krém, rozmíchala máslo s cukrem a potom přidala syrový žloutek a kakao.
 - Maminka připravila k obědu sekanou. Nevěděla, jestli směs syrového masa, vejce, housky a koření dostatečně osolila, tak malý kousek ochutnala.
 - Zákaznice v obchodě kupovala vepřové maso na řízky, 20 dkg šunky a 20 dkg tvrdého sýru. Prodavač nakrájel maso, stejným nožem ukrojil sýr a pak navážil šunku. Zákaznice vše zaplatila a v obchodě dále pravidelně nakupovala.
 - Vendula chtěla mamince pomoci a uvařit sama nedělní oběd. Na prkénku nakrájela kousky masa, které dala dusit. Potom připravila zeleninový salát. Zeleninu důkladně omyla a nakrájela na malé kousky na stejném prkénku.
 - V létě na dovolené jsme šli celá rodina společně do restaurace na oběd. Tatínek si objednal tatarský biftek (pokrm se syrového masa).
 - Lenka šla ze záchodu a neumyla si ruce.
 - Honza si koupil na trhu třešně a hned po cestě domů je snědl.

😊 Která tepelná úprava potravin je nejzdravější?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

opékání

smažení

vaření

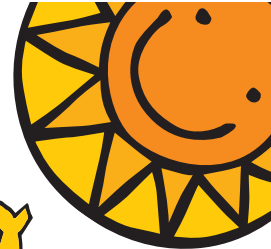
grilování

pečení

dušení

PRACOVNÍ LIST 6

PYRAMIDÁČKOVY RADY A ÚKOLY

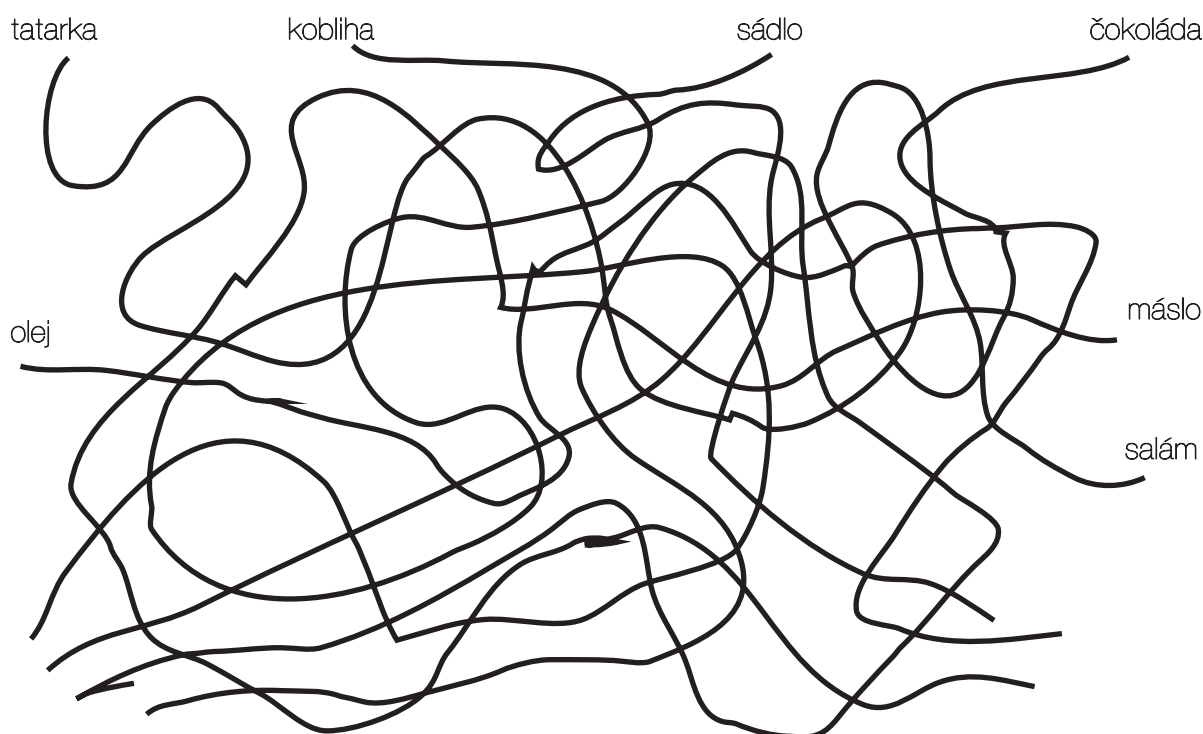


* Tuky

Tuky jsou živiny, které nám dávají nejvíce energie (více než sacharidy a tuky). Jejich úkolem je chránit naše vnitřní orgány, udržují teplo našeho těla a zabraňují vysychání pokožky. Díky tukům dokáže naše tělo využít některé vitaminy. Ale pozor, velké množství tuků ve stravě způsobuje obezitu a řadu problémů s ní spojenou.

Víte, že ve spoustě potravin jsou tuky skryté, takže je možná vaše oko nevidí?

😊 Najděte cestu od potravin do domečků a rozhodněte, které tuky jsou skryté a které zjevné.



😊 Které vitamíny se rozpouštějí v tucích? Víte, že vitamíny označujeme písmenky z abecedy. O jaké písmenka tedy jde. Vyluštěte tajenku a první písmeno udává vitamín – doplňte k názvům.

1. taška, ve které nosíte učebnice do školy

--	--	--	--	--	--	--	--

vitamín .

2. lékař

--	--	--	--	--	--	--	--

vitamín .

3. nálepka na potravinách, na které je uvedeno složení, datum spotřeby

--	--	--	--	--	--	--	--

vitamín .

4. fotbal

--	--	--	--	--	--	--	--

vitamín .

* Sůl

Tak jak to bylo řečeno v pohádce sůl nad zlato, už tomu bohužel není. Lidé si přisolují potraviny, ještě před ochutnáním, čím více soli, tím méně jsou schopni vnímat chuť jídla. Spoustu soli sní zároveň s pečivem, s uzeninami, v hotových jídlech a konzumují také příliš slané potraviny jako jsou brambůrky, tyčinky, hranolky, atd..

Jak omezit příjem soli:

- Učte se vychutnávat neslané příchutě jídel (např. neosolené rajče, vajíčko) a učte se místo soli používat jiné ochucovací přísady, jako jsou bylinky, citrón, petrželová nať, cibule atd.
- Omezte spotřebu slaných potravin jako jsou uzeniny, masové konzervy, slané sýry, smažené bramborové lupínky – chipsy, slané arašidy, polévky ze sáčku, ochucovací přísady (kečupy, sojové omáčky).
- Používejte více čerstvé a mražené zeleniny než konzervovanou či ochucenou zeleninu, která obsahuje přidanou sůl.
- Jídlo na talíři nesolte nebo jen velmi málo. Nikdy nesolte dřív než ochutnáte a ochutnejte dřív než zatřepete solničkou!
- Připravujte pokrmy s malým množstvím přidané soli. (Požádejte maminku, aby omezila množství soli přidávané během vaření).

PYRAMIDÁČKOVY ZAJÍMAVOSTI

Sůl byla v dávných dobách vyhledávané zboží, za které byl každý ochoten bohatě zaplatit. Bylo to díky tomu, že solení byl nejvhodnější způsob uchovávání potravin – konzervace potravin. V určité době sloužila sůl jako platidlo – jako žold římských vojáků.

* Semafor

Potraviny dělíme do tří skupin podle barev semaforu. Červené potraviny jsou velmi tučné či sladké. Tělu dodávají velké množství energie, i když jich moc nesníme. Tyto potraviny bychom měli jíst jen zřídka. Žluté potraviny nám nedávají tolik energie jako červené, ale přesto si musíme hlídat jejich množství v jídelníčku. Zelené potraviny nám dávají energie nejméně, ale zato nám dávají spoustu vitamínů, minerálů a vlákninu. Zelené potraviny můžeme konzumovat bez omezení.

😊 Rozdělte potraviny podle semaforu. Napoví vám velikost písma.



