



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Autor: Iveta Motyčková

Datum: 19. 2. 2013

Škola: Integrovaná ZŠ a MŠ Trnová, Trnová 222, okres Plzeň - sever

Šablona: V/2 - Inovace a zkvalitnění výuky v oblasti přírodních věd

Vzdělávací oblast: Člověk a jeho svět

Číslo sady: 02

Název sady: Prvouka

Číslo DUM: 12

Název DUM: Zdravá výživa

Anotace:

Potraviny, nápoje, návrh jídelníčku.

Prezentace je určena žákům 1. ročníku.

ZDRAVÁ VÝŽIVA



Potravinová pyramida



MLÉKO

ZDROJ VÁPŇÍKU

RYBY

DŮLEŽITÝ OBSAH JÓDU

CELOZRNNÉ PEČIVO

ZDROJ VLÁKNINY A VITAMÍNU B

OVOCE A ZELENINA

ZDROJ VITAMÍNŮ

Doplň pyramidu



Zdravá výživa?



Zdravé nápoje?



POTRAVINY

Vyber potraviny vhodné pro výživu člověka



Sestav jídelníček

	JÍDLO	NÁPOJ
SNÍDANĚ		
SVAČINA		
OBĚD		
SVAČINA		
VEČEŘE		

jogurt, celozrnné pečivo, ovoce
celozrnné pečivo, sýr, zelenina
zeleninový salát
těstovinový salát se zeleninou
vepřové maso, bramborová kaše, zelenina

ryba, brambory, zelenina
kuřecí maso, rýže, zelenina
krůtí maso, těstoviny, zelenina
cereálie, ovoce

minerální voda
ovocný čaj slazený medem

mléko
jogurtový nápoj

ovocný džus
pitná voda

Navrhni jídelníček

SNÍDANĚ	DOPOLEDNÍ SVAČINA	OBĚD	ODPOLEDNÍ SVAČINA	VEČEŘE

Zdroje obrázků:

[cit. 2013-02-19]. galerie eBeam a www.flickr.com

Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Iveta Motyčková.