**Zdravé stravovanie** 3.D

Meno a priezvisko: .................................

Človek získava z potravy, ktorú prijíma, rôzne látky, potrebné na stavbu organizmu a ako zdroj energie. Zdrojom energie sú **cukry** a **tuky**.

Dôležitou stavebnou látkou pre človeka sú **bielkoviny**, ktoré sú potrebné najmä na ***stavbu a rast kostí, tkanív, svalstva a obnovu organizmu***. Človek získava z potravy aj ***vitamíny, minerály, vlákninu a vodu***.

Človek, ktorého strava obsahuje **príliš veľké množstvo cukrov a tukov**, môže trpieť **obezitou**, kedy si telo zásoby ukladá v podobe tukov.

**Potravinová pyramída** predstavuje zdravé a vyvážené zastúpenie jednotlivých jedál na našom jedálnom lístku.

 cukor,

 sladkosti,

 sladké pečivo,

 sladené a sýtené nápoje

 mäso (hydiny, teľacie, jahňacie, hovädzie,

 bravčové), vajcia a syry, mliečne výrobky

 ovsené vločky, ryby, ryža, zemiaky a cestoviny

 zelenina, strukoviny, celozrnné pečivo, ovocie

1. Prečiarkni nezdravé potraviny.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dibujos Para Pintar Queso #dibujos #dibujosparapintar #pintar #queso |  Coloring pages, Cheese cartoon, Emoji coloring pages | Ručně kreslenými vektorové ilustrace -hamburger. skica kolekce. fototapeta  • fototapety hranolky, špachtle, fast food | myloview.cz | Mlieko patrí do našich jedálničkov | Ako nakupovať | | Vyřezávací šablona - Vyřezávací šablona - Ryba 3 - kreslení - vyšívání, náš  koníček |
| Sladkosti - Předškoláci - omalovánky, pracovní listy » Předškoláci -  omalovánky, pracovní listy | Omaľovánky – ovocie a zelenina | Tvorivo s deťmi | Vychovávame |  Babetko.Rodinka.sk | Silikónové pečiatky - cukríky - Crafty.sk - kreatívne potreby | playmobil coloring book - Hledat Googlem | Bottle drawing, Coloring pages,  Coloring for kids | Coloriage à imprimer : La barquette de frites |

2. Pred sebou máš prázdny tanier. Tvojou úlohou je nakresliť zdravý obed, na ktorom by si si rád pochutnal. Vedľa taniera môžeš primaľovať i nápoj. Obrázok si môžeš vyfarbiť podľa svojej fantázie.



3. Vyfarbi rovnakou farbou, čo k sebe patrí. Urči, ktoré potraviny sú zdravé a ktoré nezdravé.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ovocie | zelenia | mliečne výrobky | sladkosti | pečivo |
| Bread Sketches Hand Drawing Vector Set Stock Illustration - Download Image  Now - iStock | Fotografie spirála lízátko kreslený | fotobanka Fotky & Foto | Matematické operácie, slovné úlohy | Pepper vegetable coloring page for kids, printable | Vegetable coloring  pages, Fruit coloring pages, Coloring pages for kids | Dessiné à la main libre noir et blanc image vectorielle par lineartestpilot  © Illustration #96247808 |