

Základní škola a mateřská škola Mladotice, okres Plzeň-sever, příspěvková  
organizace

Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.4.00/21.2786

## Název materiálu:

# Péče o zdraví- výživa pracovní list

Šablona:	V/2	č. materiálu:	VY_52_INOVACE_09
Jméno autora:	Jana Eschnerová		
Ročník:	3.		
Typická věková skupina:	7 – 9 let		
Cílová skupina:	Žák		
Stupeň a typ vzdělání:	Základní vzdělávání – první stupeň- první období		
Datum vytvoření:	6. 2. 2012		
Vzdělávací oblast:	Člověk a jeho svět		
Vzdělávací obor:	Prvouka		
Tematická oblast:	Člověk a jeho zdraví		
Jazyk:	Čeština		
Anotace:	Žáci si procvičují znalosti o zdravé výživě.		
Klíčová slova:	zdraví, výživa, strava		
Druh učebního materiálu:	Pracovní list		
Druh interaktivity:	Aktivita		
Speciální vzdělávací potřeby:	Žádné		



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám

# PÉČE O ZDRAVÍ – VÝŽIVA

## 1. Doplň:

**Výživa** – musí být přiměřená, pestrá a rozmanitá.

- musí obsahovat dostatek živin:
- B \_ \_ K \_ \_ IN \_ , C \_ \_ RY, TU \_ \_ , VI \_ \_ \_ I \_ Y,
- získáváme je z rostlin: O \_ \_ CE, ZE \_ \_ N \_ \_  
A, O\_ILÍ
- z živočichů: M \_ \_ O, V \_ \_ CE, M \_ \_ KO

## 2. Podtrhni správné věty:

- ve stravě musí být vyváženost všech jejích složek,
- ve stravě musí převládat cukry, aby nám chutnala,
- musíme jíst střídavě a zdravě,
- zeleninu ani ovoce nejíme, protože nám vitamíny škodí,
- pijeme málo, abychom nemuseli často na WC,
- člověk není všežravec, proto mu maso škodí,
- dodržujeme pitný režim,
- při každém jídle se přejídáme, až je nám špatně,
- jídlo hltáme a jen minimálně žvýkáme,
- pokud si myslíme, že jsme obézní, přestaneme úplně jíst,
- před každým jídlem si myjeme ruce.



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám

**ŘEŠENÍ:**

## **PÉČE O ZDRAVÍ – VÝŽIVA**

### **1. Dopln:**

**Výživa** – musí být přiměřená, pestrá a rozmanitá.

- musí obsahovat dostatek živin:
- **BÍLKOVINY, CUKRY, TUKY, VITAMÍNY,**
- získáváme je z rostlin: **OVOCE, ZELENINA, OBILÍ**
- z živočichů: **MASO, VEJCE, MLÉKO**

### **2. Podtrhni správné věty:**

- ve stravě musí být vyváženost všech jejích složek,
- ve stravě musí převládat cukry, aby nám chutnala,
- musíme jíst střídavě a zdravě,
- zeleninu ani ovoce nejíme, protože nám vitamíny škodí,
- pijeme málo, abychom nemuseli často na WC,
- člověk není všežravec, proto mu maso škodí,
- dodržujeme pitný režim,
- při každém jídle se přejídáme, až je nám špatně,
- jídlo hltáme a jen minimálně žvýkáme,
- pokud si myslíme, že jsme obézní, přestaneme úplně jíst,
- před každým jídlem si myjeme ruce.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám