

Vyvážená strava



Úloha 1. Vyvážená strava

Vyvážená strava je pestrá a obsahuje potraviny z týchto kategórií: ovocie, zelenina, mäso, mliečne výrobky, strukoviny, obilniny, orechy a semená, huby v primeranom množstve.

Poskladajte správne slabiky a zistite, ktoré potraviny patria do jednotlivých kategórií.

OBILNINY	MÄSO	OVOCIE	ORECHY A SEMENÁ	MLIEČNE VÝROBKY	ZELENINA	HUBY	STRUKOVINY

Úloha 2. Nakrmte draka

Spojte názvy potravín so správnou hlavou draka.
K vhodným (telu prospešným) sacharidom nakreslite 😊.

SLADKÝ NÁPOJ

CUKRÍKY

RYŽA

ČOKOLÁDA

ŠOŠOVICA

ZEMIAKY

MED

Ja jem
JEDNODUCHÉ
CUKRY!

Ja jem
ZLOŽITÉ
CUKRY!

UHORKA

BANÁN

JABLKO

HRÁŠOK

PAPRIKA