

1. cyklus

# Vyvážená strava





## Aktivita

Hádaj, na čo myslím – POTRAVINY?

ÁNO?



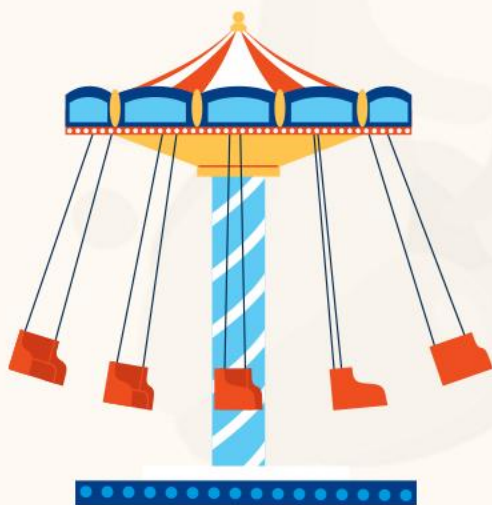
NIE?



- **Prečo sme túto hru zamerali práve na potraviny?**
- **Je dôležité zamýšľať sa nad stravovaním?**
- **Je dôležité stravovať sa zdravo, pravidelne, jesť primerané množstvo potravín?**
- **Ktoré potraviny najradšej jete?**



# Aktivita KOLOTOČ



**Prečo  
jeme?**

**Čo  
jeme?**

**Kol'ko  
jeme?**

**Moje  
najobl'úbenejšie  
maškrty /  
zájedky.**

# Úloha 1 v pracovnom liste

## Vyvážená strava

OBILNINY	MÄSO	OVOCIE	ORECHY A SEMENÁ	MLIEČNE VÝROBKY	ZELENINA	HUBY	STRUKOVINY

**HO**

**DA**

**JA**





## Aktivita

5 rozprávkových bytostí = 5 živín



✓ **SME TÝM,**   
**ČO JEME?**  


**Video z aplikácie**

## Úloha 2 v pracovnom liste

### Nakrmte draka

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

#### 1. Dvojhlavý drak - SACHARIDY

**ČOKOLÁDA**

**CUKRÍKY**

**SLADKÝ NÁPOJ**

**RYŽA**

**ŠOŠOVICA**

**ZEMIAKY**

**MED**

Ja jem  
**JEDNODUCHÉ  
CUKRY!**

Ja jem  
**ZLOŽITÉ  
CUKRY!**

**UHORKA**

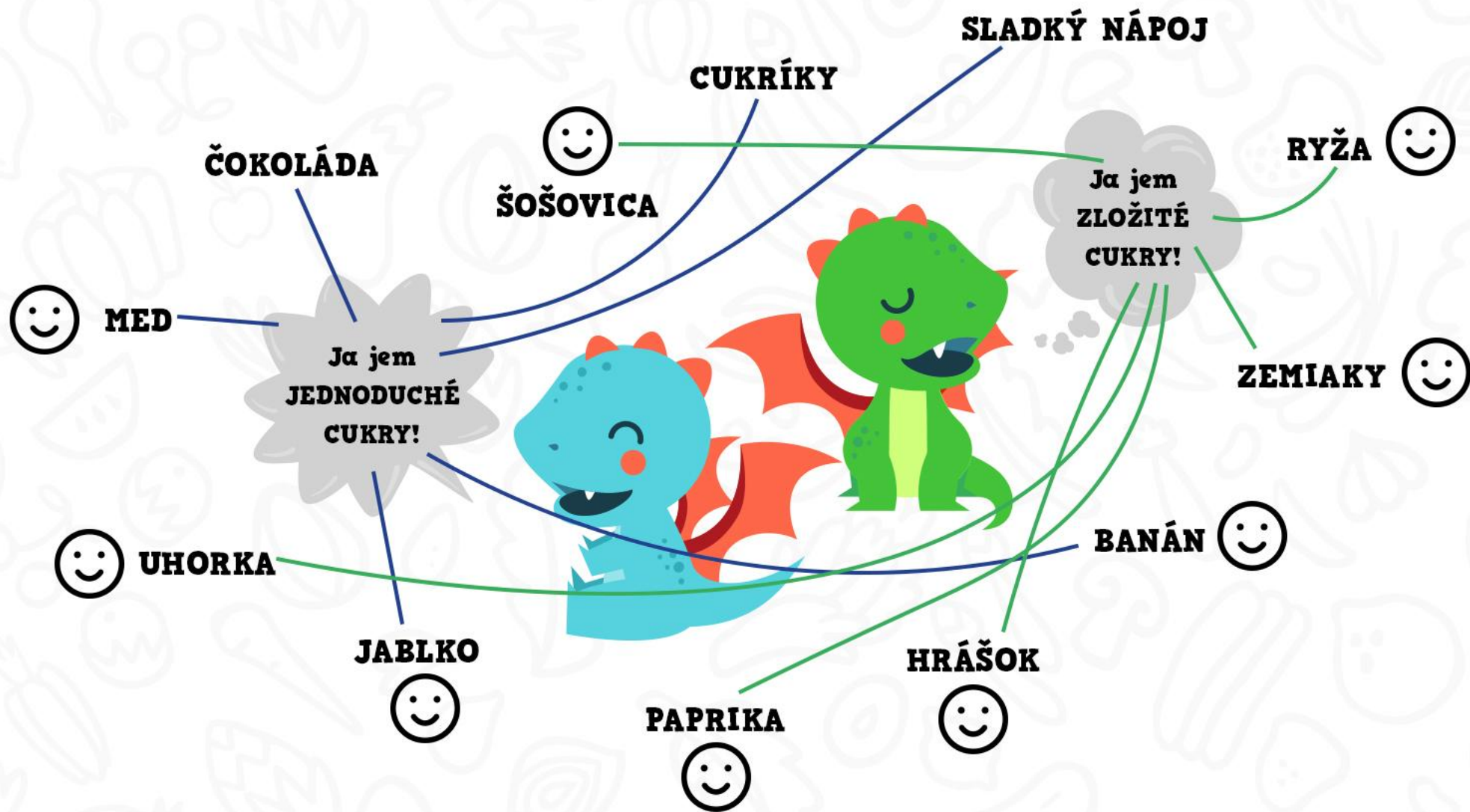
**BANÁN**

**JABLKO**

**HRÁŠOK**

**PAPRIKA**

Zvládli sme to 😊



## Úloha 3 v pracovnom liste

### Valibukove maškrtky

Zapamätali ste si najobľúbenejšie Valibukove potraviny obsahujúce bielkoviny? Napíšte ich do okienok. Ak ste na niektoré zabudli, pomôže vám obrázok.

#### 2. Valibuk - BIELKOVINY



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

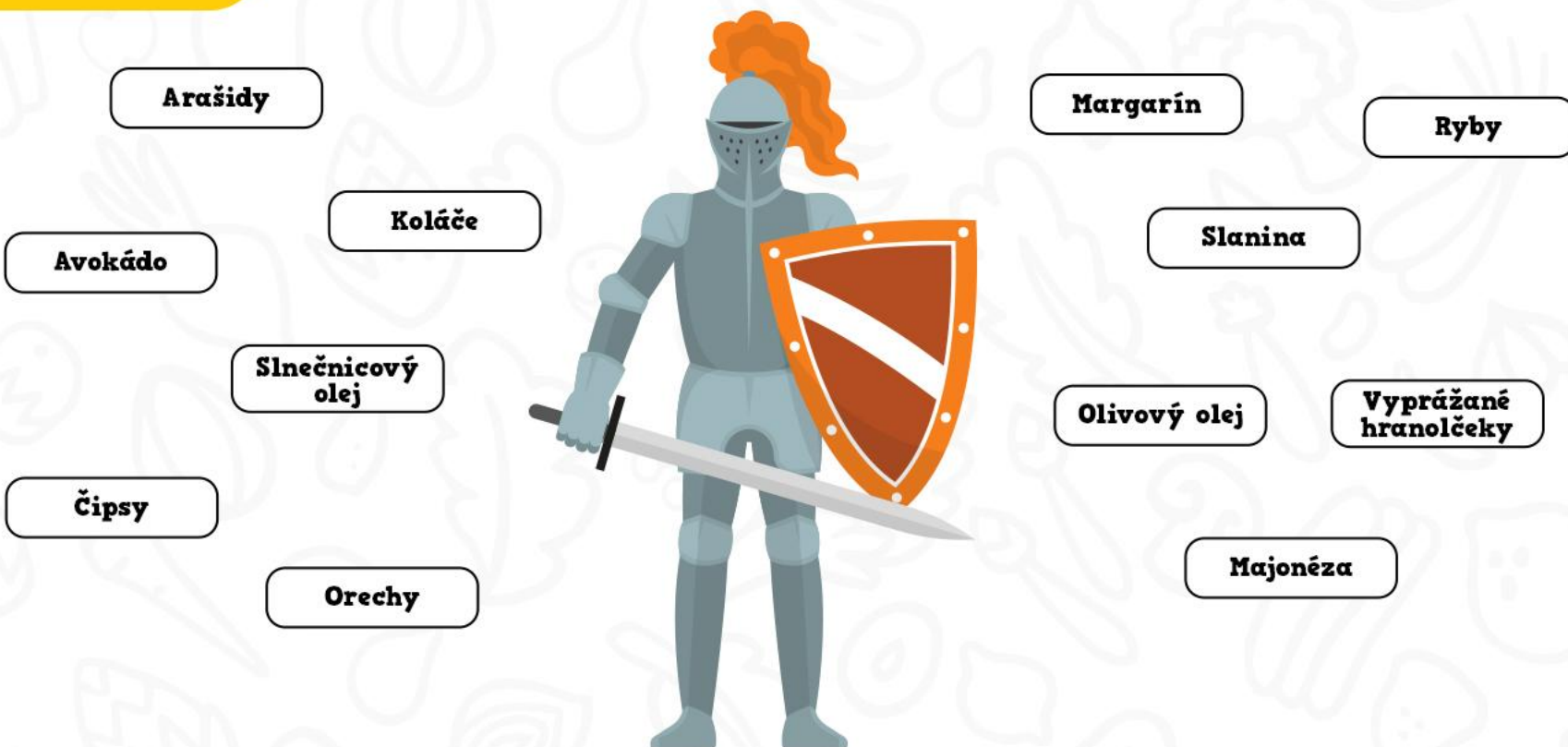


## Úloha 4 v pracovnom liste

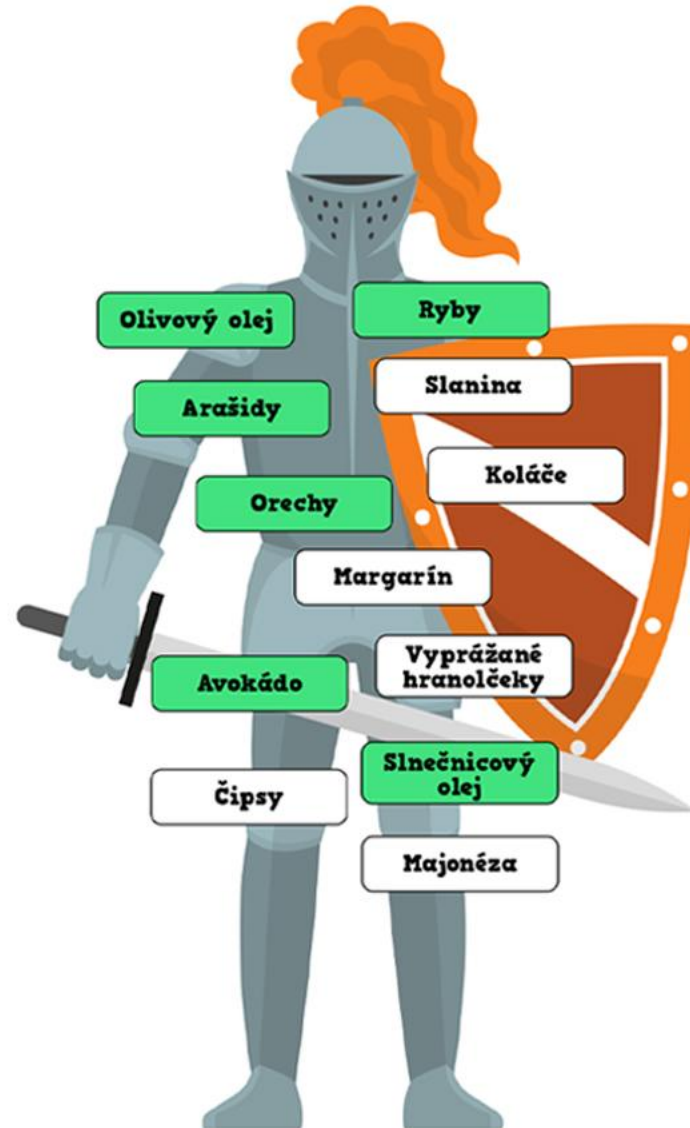
### Rytier a jeho brnenie

Zapamätali ste si, ktoré zdravé tuky v primeranom množstve chránia naše vnútorné orgány a podporujú ich činnosť? Zdravé tuky presuňte na rytierovo brnenie.

#### 3. Rytier - TUKY



# Správne riešenie:

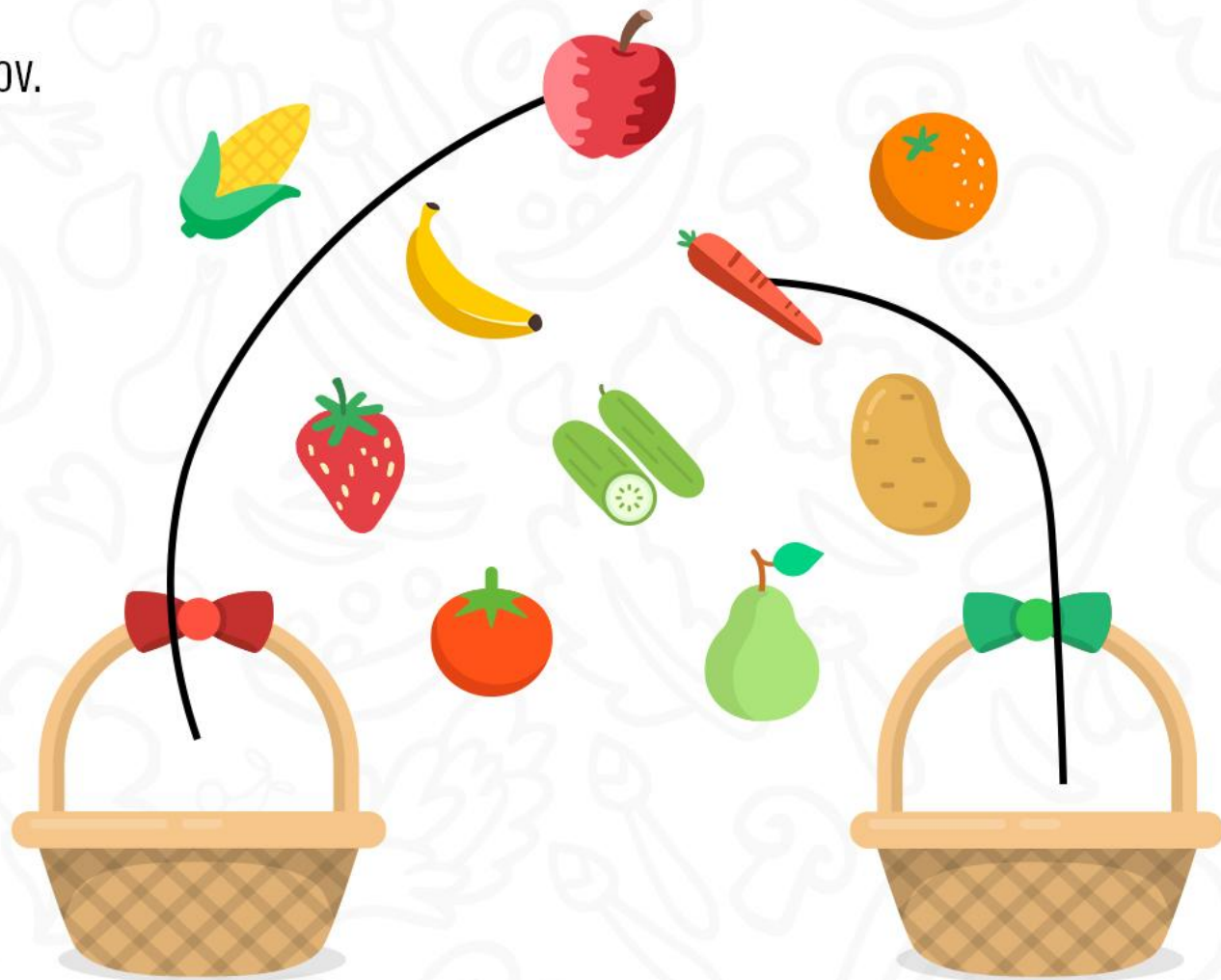


## Úloha 5 v pracovnom liste

### Triedime ako Popoluška

Roztried'te ovocie a zeleninu do košíkov.

#### 4. Popoluška - VITAMÍNY



**OVOCIE**

**ZELENINA**

## Úloha 6 v pracovnom liste

### Čo pijeme?

Vyfarbte fľaše s nápojmi, ktoré je vhodné a zdraviu prospešné a máme ich piť každý deň.  
Nakreslite hviezdičku ku fľaši s nápojom, ktorú so sebou nosíte do školy najčastejšie.

#### 5. Vodník Čľupko - VODA



**Energetický  
nápoj**



**Ovocná  
šťava**



**Čaj**



**Voda**



**Káva**



**Cola**



## Bonusová aktivita A

### Náš jedálny lístok

1. RAŇAJKY

2. DESIATA

3. OBED

4. OLOVRANT

5. VEČERA

**ZDRAVÉ**

**NEZDRAVÉ**

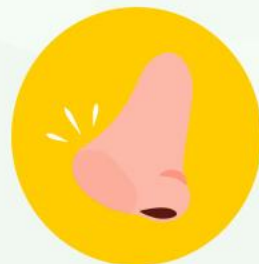


# Bonusová úloha B

## Minikvíz

Čo na to naše zmysly?

CHUŤ	HMAT	ČUCH	ZRAK	SLUCH





# ZDRAVÝ TANIER



### Zelenina

Čím viac rozmanitej zeleniny zjete, tým lepšie, pričom najzdravšia je surová. Hranolčky a zemiaky sa k zelenine nepočítajú. Zaradujeme ich skôr k prílohám.

### Ovocie

Najzdravšie je jesť sezónne ovocie, to znamená ovocie, ktoré v danom období práve dozrieva. Príjem ovocia môžeme čiastočne nahradiť zeleninou.

### Tuky

Najmenšiu, ale tiež veľmi dôležitú časť na tanieri tvoria oleje a tuky. Najhodnotnejšie sú tie rastlinné, ktoré sa prirodzene nachádzajú v orechoch či avokáde. Dobré je aj kvalitné maslo, tuk obsiahnutý v rybách a tekuté rastlinné oleje.



### Prílohy

Prílohy sú potraviny, ktoré nám dodávajú sacharidy a vlákninu. Zaradujeme medzi ne zemiaky, ryžu, ovsené vločky, cestoviny alebo pečivo. Pečivo z bielej múky by sme mali jesť čo najmenej a nahradiť ho radšej celozrnným.

### Bielkoviny

Bielkoviny nám pomáhajú správne rásť. Najlepšie ich získame z rýb, strukovín, orechov, semiačok, vajec či mäsa.

### Voda

Tekutiny by sme mali telu dodávať celý deň, aby telo správne fungovalo a nebolela nás hlava. Najlepšia je voda a nesladené nápoje.

# Čo ty na to?

Snažím sa jesť pravidelne.

Na desiatu mám radšej ovocie ako sladkosti.

Prejedám sa.

Zdravé jedlá mi väčšinou nechutia.

Chutia mi zdravé potraviny.

Nezdravé maškrtky jem len príležitostne.

Do jedla sa musím nútiť, nerád jem.

Nedarí sa mi jesť pravidelne.

Nedarí sa mi odolávať nezdravým maškrtám.

Na desiatu mám radšej sladkosti ako ovocie.

# Múdre okienko



## Vyvážená strava

je strava prijímaná do organizmu v správnom pomere základných živín.

## Zdravý tanier

je pomenovanie zloženia nášho jedla počas celého dňa v zdravom a vyváženom stravovaní. **Na zdravom tanieri by nemali chýbať: ovocie, zelenina, bielkoviny, sacharidy, vlákniny a tuky. Dôležitý je aj pitný režim.**