



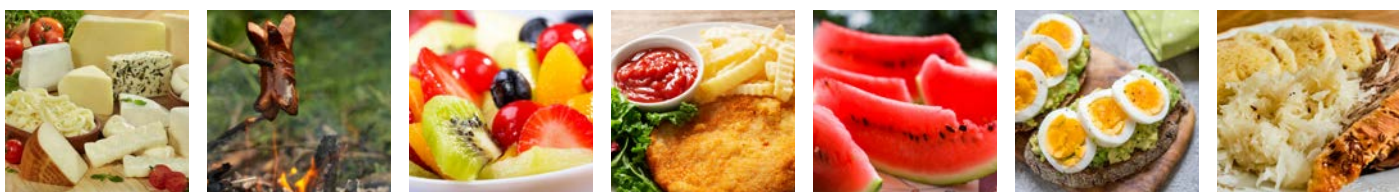
# LÉTO



Léto je období, na které se všichni těší, hlavně děti, protože mají prázdniny a zažívají mnohá dobrodružství. V létě bychom měli konzumovat potraviny, které právě rostou, ideální příležitost dopřát si dostatek zeleniny, ovoce a čerstvých bylinek. Nezapomínáme také na pitný režim, který je v létě obzvlášť důležitý.

## 1 ÚKOL

Při vysokých teplotách se nám může stát, že nemáme moc hlad. Volíme tedy potraviny, které jsou pro tělo lehce stravitelné. **Zakroužkuj potraviny, které jsou vhodné jíst v létě:**



SPRÁVNÁ ODPOVĚD: ovoce, zelenina, vejce, míčné výrobky

## 2 ÚKOL

Letní prázdniny nás lákají k aktivitám, k pobytu venku a u vody. Musíme ale dbát na velkou bezpečnost i při hraní a koupání. **NEZAPOMEŇ, ŽE PŘI KOUPÁNÍ MUSÍŠ BÝT VELMI OPATRNÝ.**

**ZKUS NAPSAT, CO MŮŽE BÝT PŘI KOUPÁNÍ NEBEZPEČNÉ.**

.....

.....

.....

.....

.....

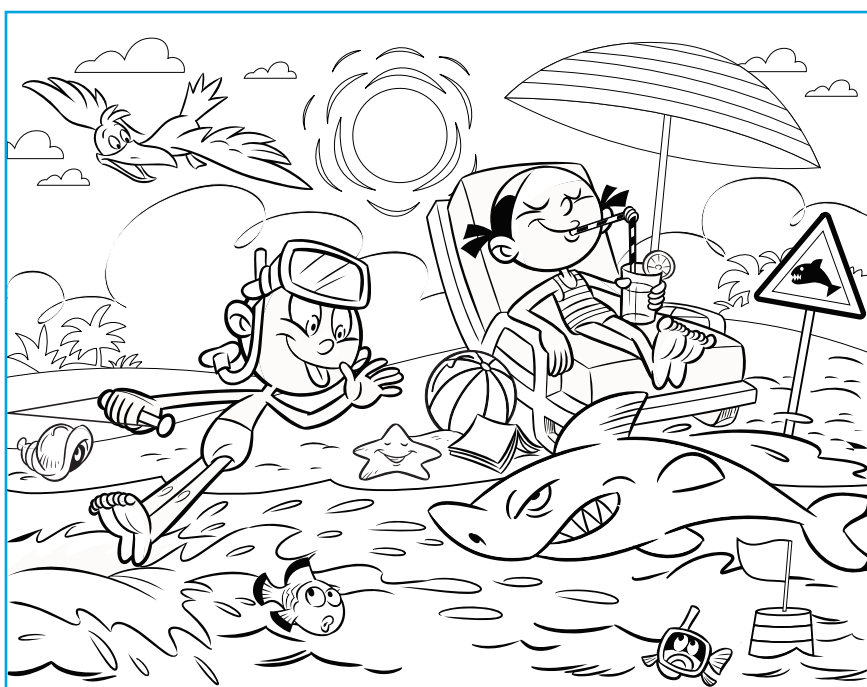
.....

.....

.....

.....

.....



### 3 ÚKOL

V létě máme také víc energie a častěji sportujeme, posilujeme tak naše tělo a zvyšujeme si fyzickou kondici. Všichni naši kamarádi ze Zdravé 5 také rádi sportují. **Rozlušti, který sport naše kamarády baví nejvíc a napiš druh sportu ke každému jménu.**

**BAJTÍK**



**BINGO**



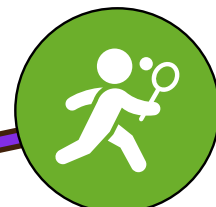
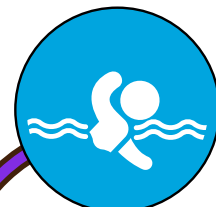
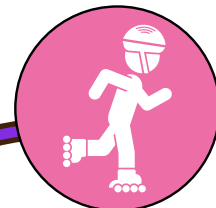
**BLIK**



**BERTIČKA**



**BÁJA**



### 4 ÚKOL

**Nezapomínej dodržovat pitný režim.**

**Odpověz ANO / NE**

- a) **ANO** **NE** Pijeme průběžně celý den.
- b) **ANO** **NE** Stačí se napít, když máme žízeň.
- c) **ANO** **NE** Pijeme nejméně 5 sklenic denně, v horku a při sportu ještě více.
- d) **ANO** **NE** Dehydratace znamená odvodnění těla, tzn. že tělo trpí nedostatkem tekutin.
- e) **ANO** **NE** Nejvhodnějším nápojem je coca cola, protože nám dodají energii.
- f) **ANO** **NE** Nejvhodnějším nápojem je voda, protože bez vody se nedá žít.

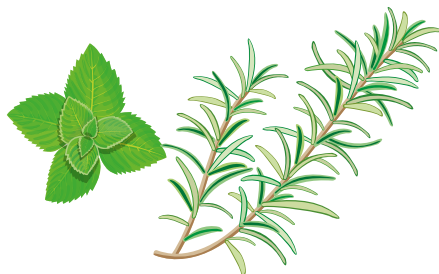


## 5 ÚKOL

V létě roste spousta bylinek, hodí se do všech pokrmů, obsahují vitamíny, dodají chuť a vůni a ještě nám jídlo krásně ozdobí, můžeme je přidávat do pomazánek, salátů, nápojů i sladkých pokrmů.

### NAJDI NÁZVY BYLINEK V OSMISMĚRCE:

pažitka  
bazalka  
rozmarýn  
máta  
meduňka  
šalvěj



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| O | S | V | A | T | P | E | J | Š |
| Ž | E | U | B | A | E | K | O | M |
| P | P | A | Ž | I | T | K | A | E |
| R | O | Z | M | A | R | Ý | N | D |
| A | T | Á | M | V | Ž | Ž | A | U |
| J | Š | A | T | L | E | A | S | Ň |
| U | M | V | A | N | L | H | O | K |
| T | I | J | Ě | V | L | A | Š | A |

## 6 ÚKOL

Koupání v bazénu je moc fajn, ale nezapomeň, že i tam svítí sluníčko a může se ti stát, že se tvoje tělo spálí nebo přehřeje. Pak bolí hlava, bříško, jsi ospalý a malátný, máš spálenou kůži, někdy můžeš i zvracet. Co máš dělat, aby k přehřátí těla nedošlo? **ANO / NE**



- a) **ANO** **NE** Nosit i do vody kšiltovku.  
b) **ANO** **NE** Nezapomínat jíst hodně ovoce, zeleniny a pít vodu.  
c) **ANO** **NE** Schovat se na chvíli do chládku a odpočinout si od sluníčka.  
d) **ANO** **NE** Důkladně se namazat ochranným krémem.

SPRAVNÁ ODPOVĚD: všechny odpovědi ANO

## 7 ÚKOL

Připrav si domácí jahodovou zmrzlinu.

### CO BUDEŠ POTŘEBOVAT:

- 600 g jahod
- šťáva z 1 citronu
- 120 g třtinového cukru
- 100 ml vody

### POSTUP:

V hrnci zahřejeme vodu s cukrem, můžeme mírně povařit, aby se nám cukr rozpustil. Cukrový odvar necháme vychladnout. Jahody zbavíme stopek, vložíme do mísy, přidáme citronovou šťávu a cukrový odvar. Vše rozmixujeme, nalijeme do tvořítek na zmrzlinu a vložíme do mrazáku.

