

Cesta potravin na náš stůl

JAK
SE DOŠTANE
MLEKO
DO MEHO
HRNKU?

PRACOVNÍ LISTY K DVD

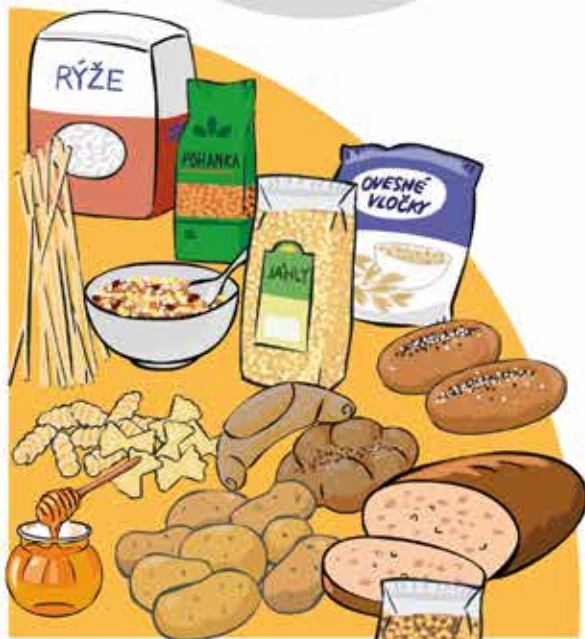


Pracovní listy k DVD

VÝŽIVOVÝ TALÍŘ

Na výživovém talíři najdeš důležité potraviny, které prospívají lidskému tělu. Míváš je také všechny na svém talíři?

Které máš
nejraději?



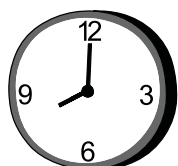
5P - RADY ZDRAVÉ 5

Ahoj děti. Už víte, jak se dostanou mléko, ovesné vločky, jablka, těstoviny, chleba, šunka, sýry a ryby na váš stůl. Jak jídlo co nejlépe poskládat na talíř, abychom byli zdraví, čilí a bystří? 5 P Zdravé pětky nám ukážou jak na to!

1.P ětkrát denně jíme 5 porcí ovoce a zeleniny, nejlépe 3 porce zeleniny a 2 porce ovoce.



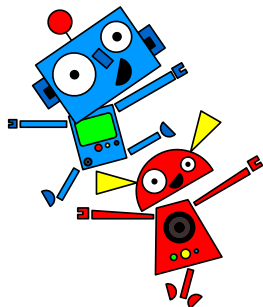
2.P ijeme často. Vodu, bylinkový čaj, vodou ředěné ovocné džusy. Vyhňeme se sladkým barevným limonádám.



3.P ravidelně jíme. Ráno začneme snídání, pokračujeme dopolední sváčou, obědem, odpolední sváčou a končíme večeří.

4.P

estře jíme podle výživového talíře. Hodně obilovin, těstovin, brambor, rýže, ovesných vloček. A ke každému jídlu co nejvíce ovoce a zeleniny. Ke svačině sýry, jogurt nebo tvaroh. K obědu nebo večeří plátek masa nebo porci čočky. A jenom občas si dopřejeme kousek dortíku, sušenky nebo čokolády.



5.P řijmu a vydám! Když hodně jím, musím se hodně hýbat. Jinak by se ze mě mohl stát cvalík!

Vážení pedagogové,

Pracovní listy jsou určeny jako pomůcka k oživení a procvičení vědomostí získaných z DVD „Jak se dostane mléko do mého hrnku“. Další užitečné a zábavné výukové materiály o zdravé výživě najdete na www.zdrava5.cz.

Kolektiv autorů

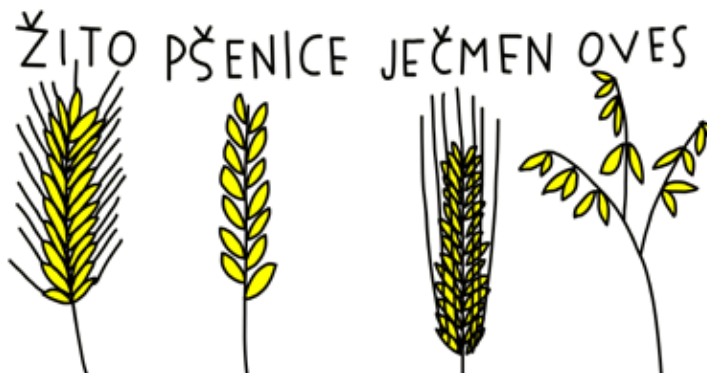
Pracovní listy k DVD „JAK SE DOSTANE MLÉKO DO MÉHO HRNKU?“ vznikly za finanční podpory Nadačního fondu Albert a vzdělávacího programu Zdravá 5.
Text: Blanka Neoralová, ilustrace Lukáš Urbánek, grafické zpracování Vlasta Ramplé.
Pedagogická spolupráce: Eva Wollnerová,
garant Zdravé 5: Petra Režná, Eva Nepokojová

Zdravá 5 je originální vzdělávací program pro děti, který již od roku 2004 přibližuje dětem zásady správného stravování. Zdravá 5 nabízí bezplatně hravé vzdělávací programy pro mateřské a základní školy, výukové materiály i akreditované semináře pro pedagogy. Více na www.zdrava5.cz.

K SNÍDANI JSOU DOBRÉ MÜSLI, SKVĚLE MI TO PO NICH MYSLÍ

Začínat den pořádnou snídaní je skvělé. K tomu se výborně hodí ovesné vločky nebo cereálie z ovesných vloček.

1. Z jakého druhu obilí se připravují ovesné vločky?



Označ
správný
obrázek.



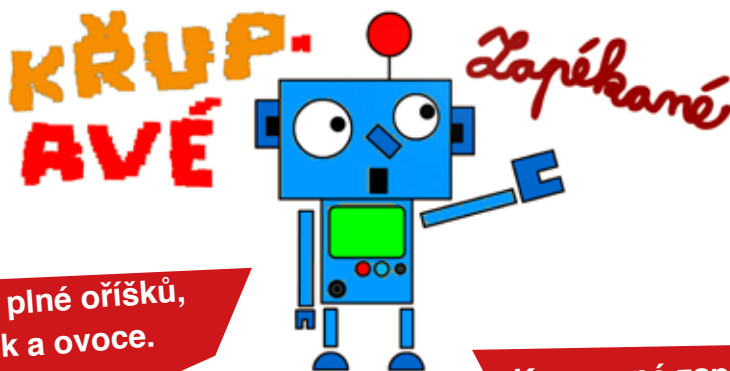
2. Celozrnné ovesné vločky obsahují:

- Oloupaná zrnka
- Zrnka se slupkou i klíčkem
- Jenom slupky

Podtrhni
správnou
odpověď

3. Známe mnoho druhů snídaňových cereálií.
Jaké jsou zdravější?

Zdravější jsou ty,
které mají méně
cukru a tuku.



Domácí plné oříšků,
vloček a ovoce.

Kupované zapečené,
plné cukru

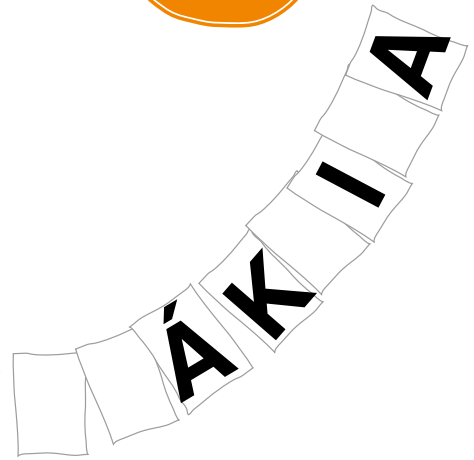
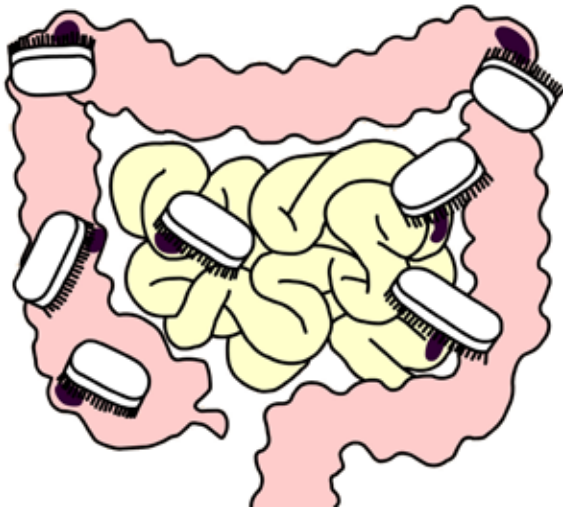
Podtrhni,
které jsou
zdravější



ČISTIT STŘEVA NÁM POMÁHÁ

Doplň
písmena

4. Jaká součást potravy
nám pomáhá čistit střeva?



5. Připrav si svou skvělou snídani!

Co do ní patří?

Vyznač
šipkou do
misky



MLÉKO NIČÍM NENAHRADÍŠ!



1. Mléko je první
potrava všech

Doplň

S		V	C	
---	--	---	---	--

Proto musí být hodně výživné.



2. Jak nám mléko a mléčné výrobky
pomáhají?

Spoj
užitečné látky
se správnou
částí těla



FOSFOR

BÍLKOVINY

VÁPŇÍK

3. Mléko nám dávají domácí zvířata. Která to jsou?

Napiš
správně

ZAOK

VCOE

VAKÁR

--	--	--	--

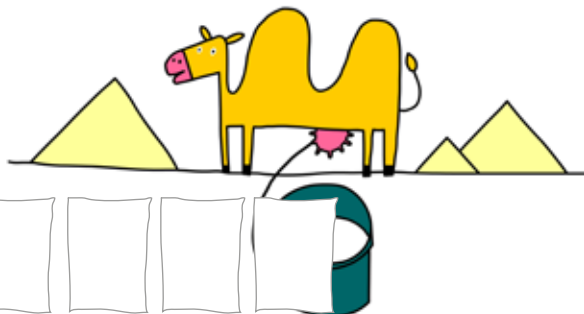
--	--	--	--

--	--	--	--	--

A v dálných zemích to můžou být i tato:

AMAL

BLVELDOU



--	--	--	--

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



4. Než se mléko dostane k tobě do hrnku, musí se zpracovat v **MLÉKÁRNĚ**.

Aby z něj zmizely škodlivé bakterie, musí se mléko

Vyber správnou odpověď



OBARVIT

OHŘÁT

Potom se zase hned ochladí.

Jak se jmenuje tento proces?

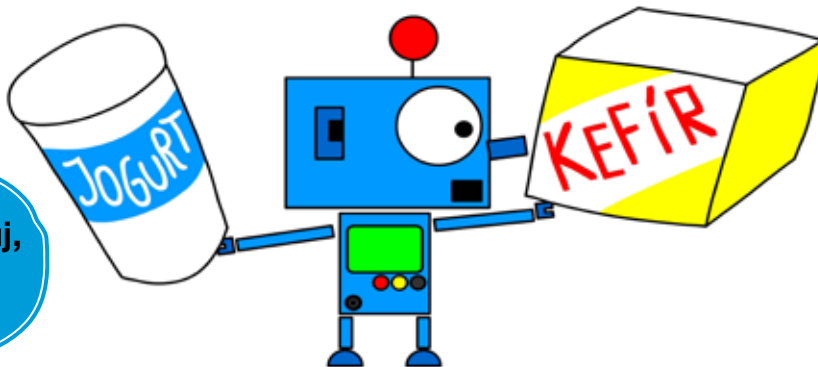
Doplň



P T I Z E

5. Z mléka se také připravuje jogurt nebo kefír

Zakroužkuj, co máš raději



JOGURT I KEFÍR JSOU PRO NAŠE TĚLO UŽITEČNÉ, DODÁVAJÍ DO STŘEV PROBIOTICKÉ BAKTERIE PRO SPRÁVNÉ TRÁVENÍ.

6. Jakého jídla se uvaří z **MLÉKA** ve známé pohádce příliš mnoho?

Vylušti tajenku

Zakysaný mléčný nápoj

			l'	
--	--	--	----	--

Mléko je první potrava všech

S				
---	--	--	--	--

S probiotiky je trávení

L				l'
---	--	--	--	----

Mládě krávy

			E
--	--	--	---



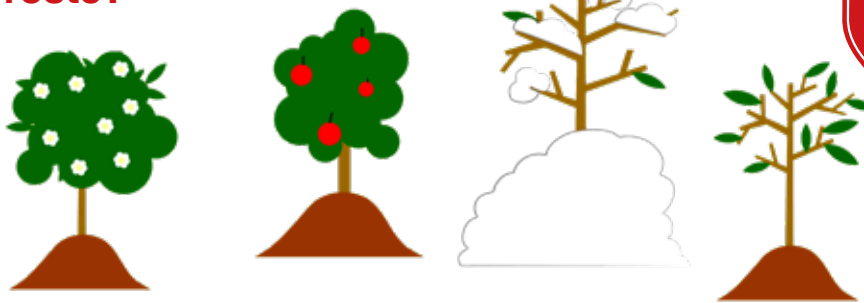
EXPERIMENT – UDĚLEJ SI SÁM

I doma si můžeš vyrobit svůj zakysaný nápoj. Do hrnku čerstvého vlažného mléka zamícháš 1 lžičku jogurtu a necháš stát na teplém místě. Pozoruj, jak mléko postupně zkysne a zhoustne.

JEDNO JABLKO DENNĚ, DOKTORA Z DOMU ŽENE!

Jablka se koulejí k nám na stůl z jabloňového sadu. Abychom získali zdravá, voňavá jablka, musíme se o jabloňku pořádně starat.

1. Jak jabloňka roste?



Napiš
k obrázkům
roční období

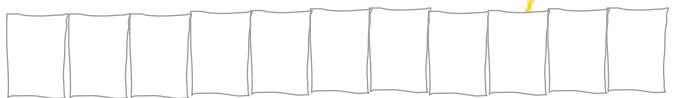
2. Doplně slova

Mladé jabloňky,
které plodí malá zelená jablka, se ,
aby na nich uzrála velká šťavnatá jablka.



Doplně
slova

Aby ke každému jablíčku mohlo ,
větve se .



Kmeny jabloňek se na zimu



na ochranu
před okousáním
lesními zvířaty.



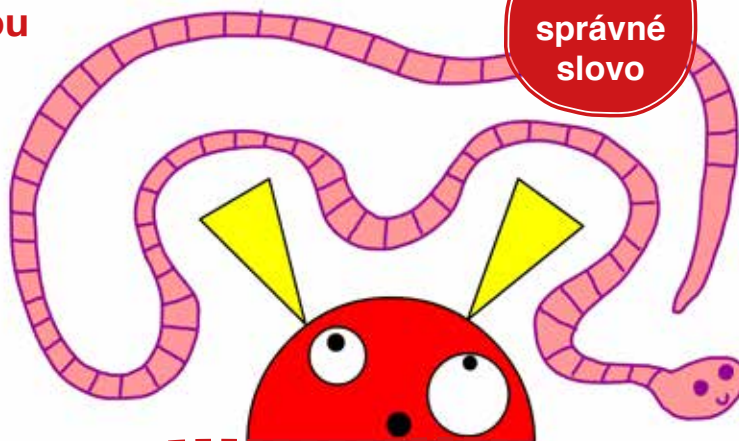
Nápověda:

OBALUJÍ, PROŘEZÁVAJÍ, ROUBUJÍ

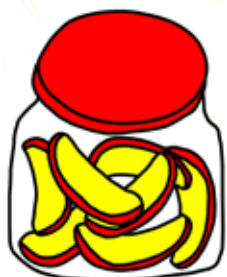
3. Sušením z jablek vzniknou

-  ŽÍŽALY
-  KŘÍŽALY
-  HVÍŽDALY

Zaškrtni
správné
slovo



4. Jak si křížaly správně připravíme?



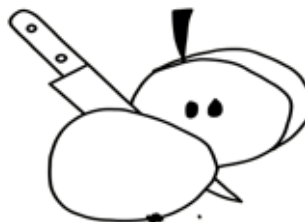
Uložíme do sklenice.

Rozložíme na plech.



Seřaď
obrázky
a věty, jak
jdou správně
za sebou

Umytá, oloupaná jablka nakrájíme na plátky.

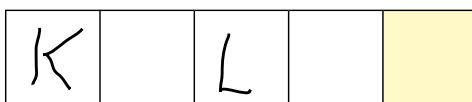


Usušíme na  nebo v sušičce na ovoce.

PRO MALÉ KUČHTÍKY: PŘIPRAV SI DOMA SVOJE KŘÍŽALY!

5. POZOR! Nahnílá jablka nikdy nejíme ani neokrajujeme! Může v nich být (tajenka) a další škodlivé látky.

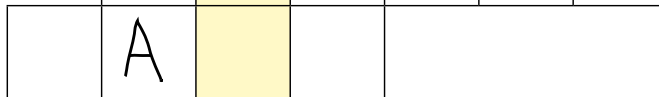
Pečená pochoutka



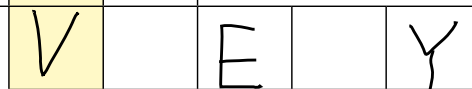
Zdravá látka v jablkách



Roční období, kdy jabloně kvetou



Kdo opyluje květy?



6. Denně jíme 5 porcí ovoce a zeleniny. Kdy si je dáš?

Spoj
čárou

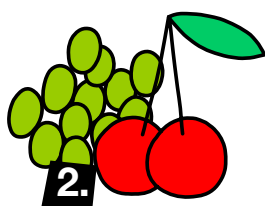
SNÍDANĚ

DOPOLEDNÍ
SVAČINA

OBĚD

ODPOLEDNÍ
SVAČINA

VEČEŘE



5. domaluj,
co máš
řád

KAŽDÝ DEN 5 PORCÍ OVOCE A ZELENINY SI DEJ!

Když si každý den pochutnáš na 5 porcích ovoce nebo zeleniny, budeš plný síly a žádné bacily si na tebe netroufnou. V každé porci budou ukryté jiné VITAMÍNY a další potřebné látky, které naše tělo potřebuje pro své fungování a neumí si je samo vytvořit. Těm říkáme MINERÁLY.

1) Pro zdravé oči potřebujeme VITAMÍN A. Ten najdeš v ovoci a zelenině s oranžovou nebo červenou barvou.

Které to jsou? Napiš správně.

KYRUMEŇ

VREKM



RIKYPAP

2) Pro zdravé kosti zase potřebujeme VITAMÍN K. Ten najdeme v této zelenině.

Přiřaď správně

Nápověda:

BÍLÉ ZELÍ

BROKOLICE



KAPUSTA

3) Vitamín C pomáhá v boji proti bacilům. Rýma i kašel se nám zdaleka vyhnou.

Obsahuje ho toto ovoce:

Rozdělíš je správně?

K ovoci dopiš

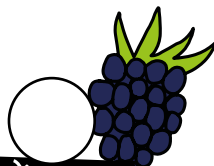
D - pro domácí

E - pro exotické

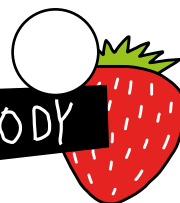
CITRONY



OSTRUŽINY



JAHODY



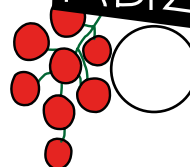
MALINY



GRAPEFRUITY



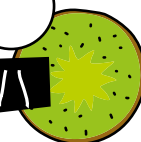
RYBÍZ



ŠÍPKY



KIWI





TĚSTOVINY OBĚDVÁM, SPOUSTU SÍLY POTOM MÁM!

Nezdravější jsou bezvaječné těstoviny. Vyrábějí se ze speciální tvrdé pšeničné mouky, která se jmenuje SEMOLINA. Aby dobře vyrostla, potřebuje hodně SLUNCE. Obsahuje spoustu výživných látek a vitamínů, po kterých máme hodně síly.

1) Jak se jmenuje země, ve které žijí největší milovníci těstovin?

Doplň
písmena

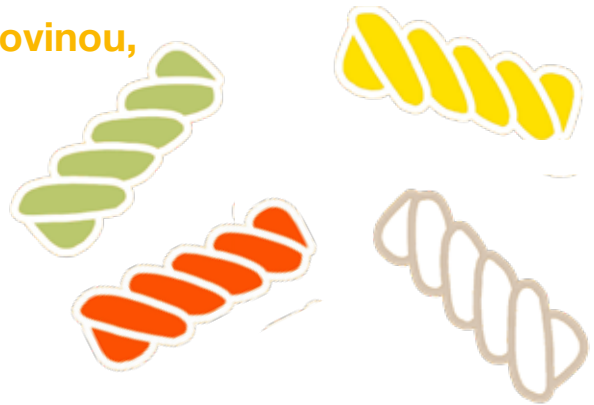
2. Spoj čarou barevné těstoviny se surovinou, která se do nich přidává

RÝŽOVÁ MOUKA

ŘEPA

ŠPENÁT

SEMOLINA



3. Jak se italsky jmenují těstoviny?

Odpověď najdeš v tajence, když doplníš správné názvy různých tvarů těstovin.

						N	N		
		P	P					L	L
		F			I				
		G			Y				
				K					Y

Nápověda:



ŠPAGETY

FUSILI



PENNE

MAKARONY

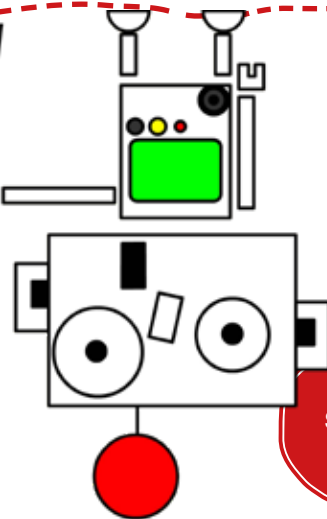


PAPPARDELLE



BEZ CHLEBA NELZE ŽÍT!

Chleba patří k našim základním potravinám od pradávna. Nejzdravější je ten tmavý, ze žitné celozrnné mouky. Chlebem se solí lidé v minulosti vítali vzácné hosty.



Napiš
správná
slova

1. Z čeho se peče chleba?

K O U M A

--	--	--	--	--

D Í Ž R O D

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

L Ů S

--	--	--	--

D O V A

--	--	--	--	--

K E K V Á S

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

2. Mouku lidé vyrábějí už po staletí. Vzniká mletím obilných zrněk ve mlýnech.

Celozrnná mouka vzniká mletím

Bílá mouka vzniká mletím



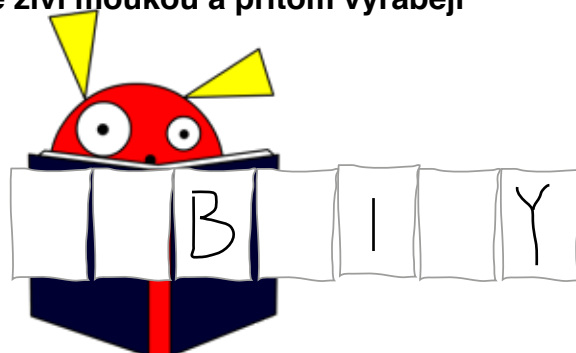
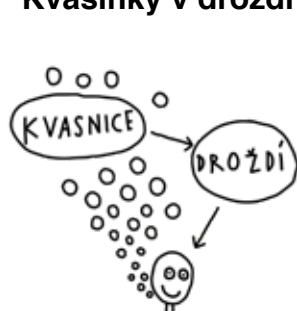
Spoj čarou
správnou
část zrna

EXPERIMENT

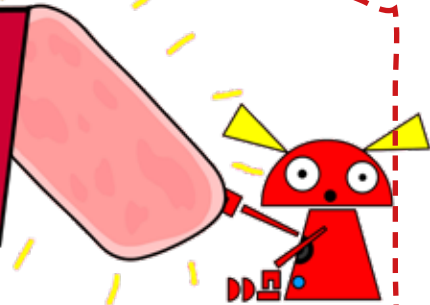
Smíchej ve větší misce $\frac{1}{2}$ kostky droždí, 3 lžíce mouky a jednu lžičku cukru. Přidej trošku vody, aby vznikla kašička. Podívej se za 20 minut, co se stane.

3. Proč kyne těsto?

Kvasinky v droždí se živí moukou a přitom vyrábějí



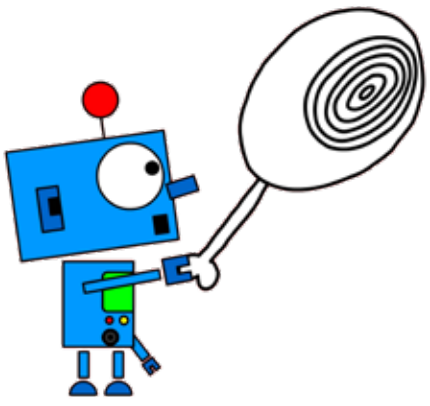
ŠUNČÍČKU RŮŽOVOU, TU JÁ MÁM NEJRADŠÍ!



1. Z jakého masa se připravuje šunka?

ŘEVOPVÁ TÝKA

Napiš správně



2. Dříve lidé neměli chladničky, maso museli uchovávat jiným způsobem. Proto maso nakládali do

SOLI

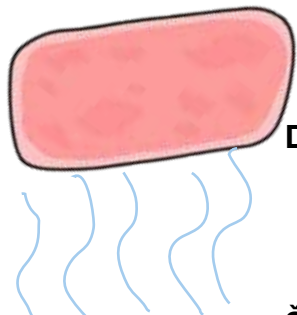
VODY

CUKRU

Zaškrtni správnou odpověď



3. Známý druh šunky se připravuje nejprve naložením do soli a dále se suší na slunci několik let. Jak se jmenuje, najdeš v tajence.



Druh plodové zeleniny

Druh ovoce

Šunka je libová, obsahuje málo

Aby v mase nezůstaly bacily, musí se

Dušená šunka se připravuje v

				A'		E
O		U		K		
	R			K		
		T				
V		Ř	I			



ZDRAVÍ SÍLU NAJDEŠ V SÝRU

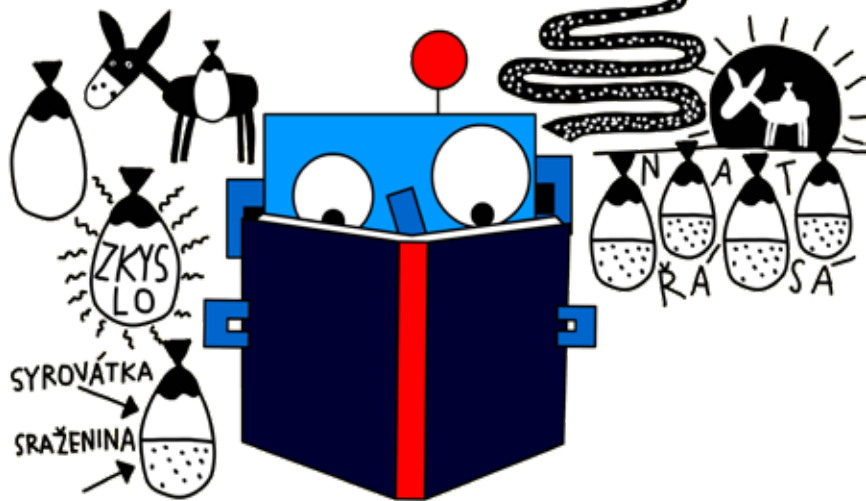
1. Z jakého mléka připravujeme sýr?

Podtrhni správnou odpověď

UVAŘENÉHO

SRAŽENÉHO

SUŠENÉHO



2. Aby se mléko správně srazilo, přidává se do něj tekutina, ve které jsou speciální bakterie. Jak se jmenuje?

Doplň

Y I D O

3. Na světě existuje mnoho druhů sýra. Které to jsou?

DIMEA

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

TEMELÁN

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

REZAMOLLA

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

SOZÍ KÝR

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

NIČULA

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

RÁNZAPAM

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



PŘED 700 LETY!

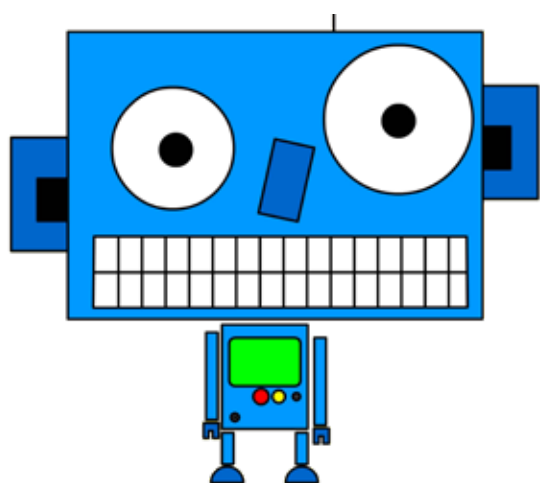
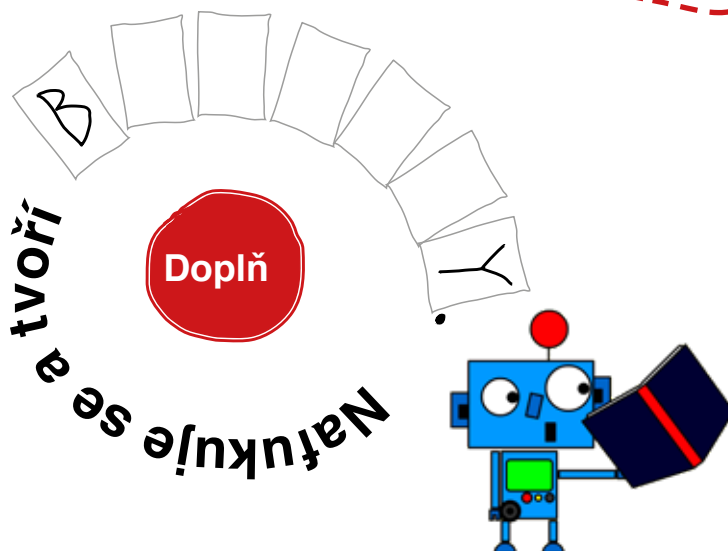
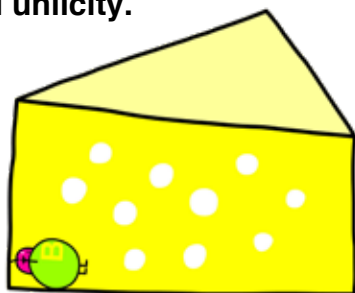
Napiš správně

Který je nejstarší? Zakroužkuj.



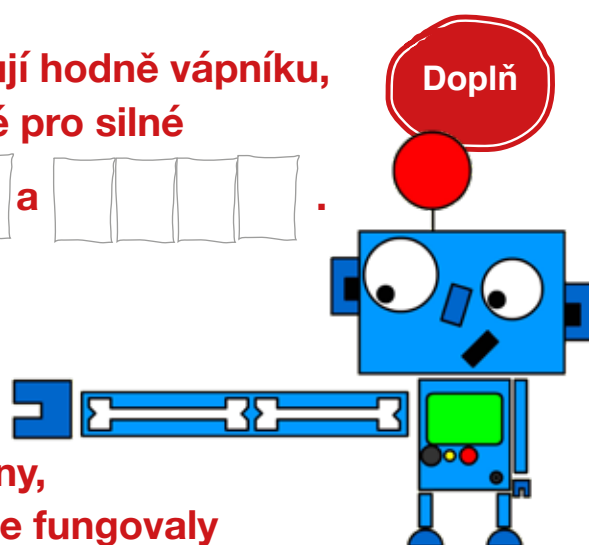
4. Nejznámější sýr s oky se jmenuje ementál. Jak oka vznikají?

V sýru se během zrání vytvoří plyn, jmenuje se oxid uhličitý.



5. Sýry obsahují hodně vápníku, jsou prospěšné pro silné

a .



A také bílkoviny,
aby nám dobře fungovaly

S .

EXPERIMENT

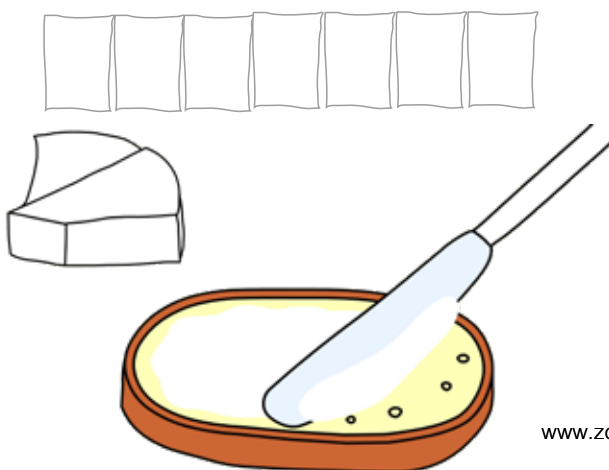
Připrav si doma svůj tvaroh:

Do hrnku nalej čerstvé mléko, ne trvanlivé! Nech stát v teple, po 2 dnech mléko zkysne. U dna se vytvoří sraženina, nahoře bude syrovátka. Obsah hrnku přeced' přes husté sítko nebo kousek čisté látky. Budeš mít svůj tvaroh!



6. Jeden druh sýra obsahuje tavicí soli, měli bychom ho jíst co nejméně. Který?

KÁNĚVAT



Napiš
správně



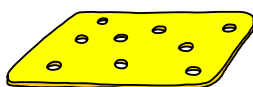
ČERSTVĚ A ZDRAVĚ

1. KTEROU BAGETU ZVOLÍŠ? Kupovanou nebo vlastnoručně připravenou?

Jaká je kupovaná, zabalená bageta

- zabalená do plastu
- s majonézou
- s nezdravými konzervačními látkami
- málo zeleninové oblohy
- málo sýra nebo šunky

Cena 50 Kč

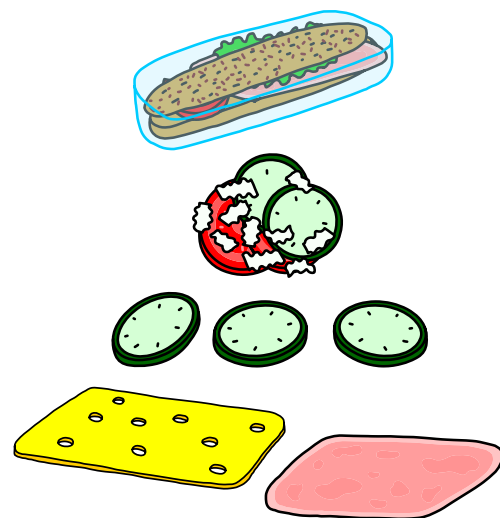


E333
E478
50Kč

Jaká je vlastnoručně připravená bageta?

- je zabalená do svačkové krabičky na mnoho použití
- je jenom z čerstvých surovin
- hodně zeleninové oblohy, kterou si vybereš
- hodně náplně, kterou si vybereš

Cena 20 Kč



20Kč

Podtrhni,
co si
vybereš

JAKÁ BUDE TVOJE BAGETA?

čerstvá

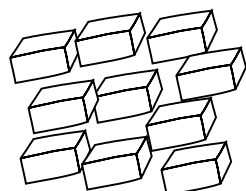
za méně peněz
v krabičce

s konzervanty

za hodně peněz
v plastovém obalu

Co uděláš s ušetřenými penězi? Můžeš jet třeba na výlet!

K bagetě se hodí nějaké pití. Když máš žízeň, může tě začít bolet hlava. Budeš unavený a učení ti půjde špatně. Dobré je nosit vlastní láhev na pití a nezatěžovat přírodu plasty. Pozor, při pití šetříme cukrem! Ze sladkých nápojů se kazí zuby a našemu tělu vůbec neprospívají.



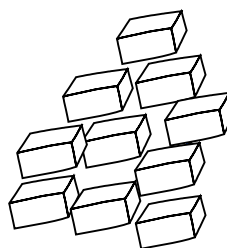
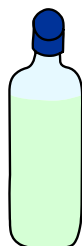
sladké
limonády
v plastové
láhvi



ČEHO SE NAPIJEŠ?



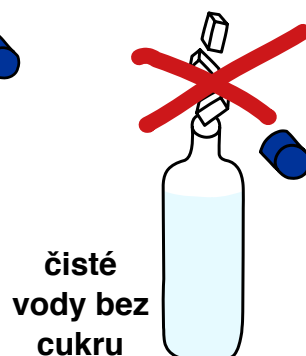
bylinkového
nebo ovocného
čaje či
zeleninového
džusu ve vlastní
láhvi na pití



sladké
limonády
ve vlastní
láhvi na pití



Spočítej
kostky cukru
a správnou
odpověď
zakroužkuj



čisté
vody bez
cukru



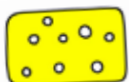
PŘIPRAVÍM SI SVAČINY NA CELÝ TÝDEN

U každého dne zaškrtni surovinu, kterou si vybereš. A nezapomeň i ovoce!

NA BAGETU



ŠUNKA



SÝR



PLÁTKY
RAJČAT



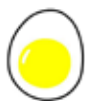
PLÁTKY
OKURKY



NAKRÁJENÁ
PAPRIKA



LISTRY
SALÁTU



KOLEČKA
Z VAJÍČKA
NA TVRDO



KOUSKY
TUŇÁKA



BANÁN



JABLKO



HRUŠKA



MANDARINKA



KŘÍŽALY

MONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK

OVOCE

Bonbóny nech raději na výjimečné příležitosti. Lépe si pochutnáš na sušeném ovoci. Má báječnou chuť a nebudou se ti po něm kazit zuby. Křížaly si přece umíš připravit sám!

**NEZAPOMEŇ NA LÁHEV
S ČERSTVOU VODOU!**



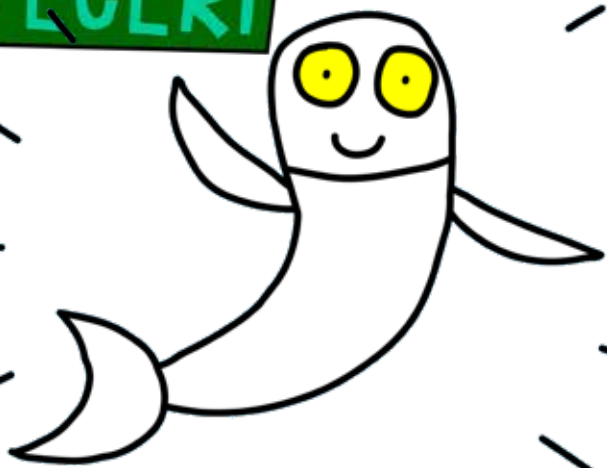
JEDNOU VÍCKRÁT V ROCE NA VÁNOCE KAPRA MÁME K VEČEŘI

Jak přicházejí malé rybky na svět? Samička naklade jikry, které samec oplodní mlíčím. Za nějaký čas se vykulí malá rybička.

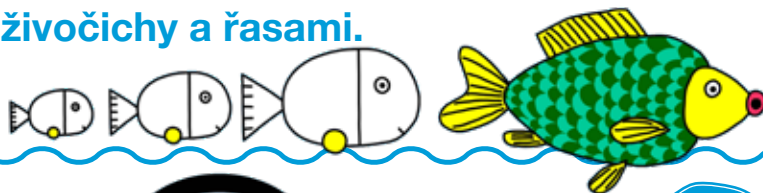
1. Malé rybky žijí v

S D ,

Doplň



živí se planktonem – maličkými živočichy a řasami.



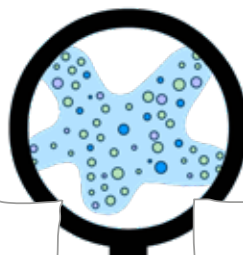
2. Z čeho se plankton skládá?

YASŘ

VYRAL

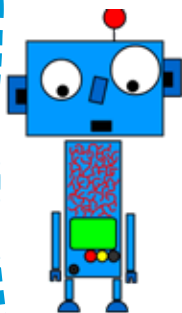
ŠIRÝKO

Napiš
správně



3. Rybí maso obsahuje správný tuk, který prospívá našemu

Doplň



S D I a C Á .

4. Některé ryby žijí v moři, některé v řekách.

MOŘE

CANDÁT

ÚHOŘ

ŠTIKA

ŘEKY

LOSOS

PSTRUH

TŘESKA

SUMEC

KAPR

TUŇÁK

Spoj
jména ryb
s místem,
kde žijí



KAŽDÝ DEN 5 PORCÍ POHYBU SI DEJ!

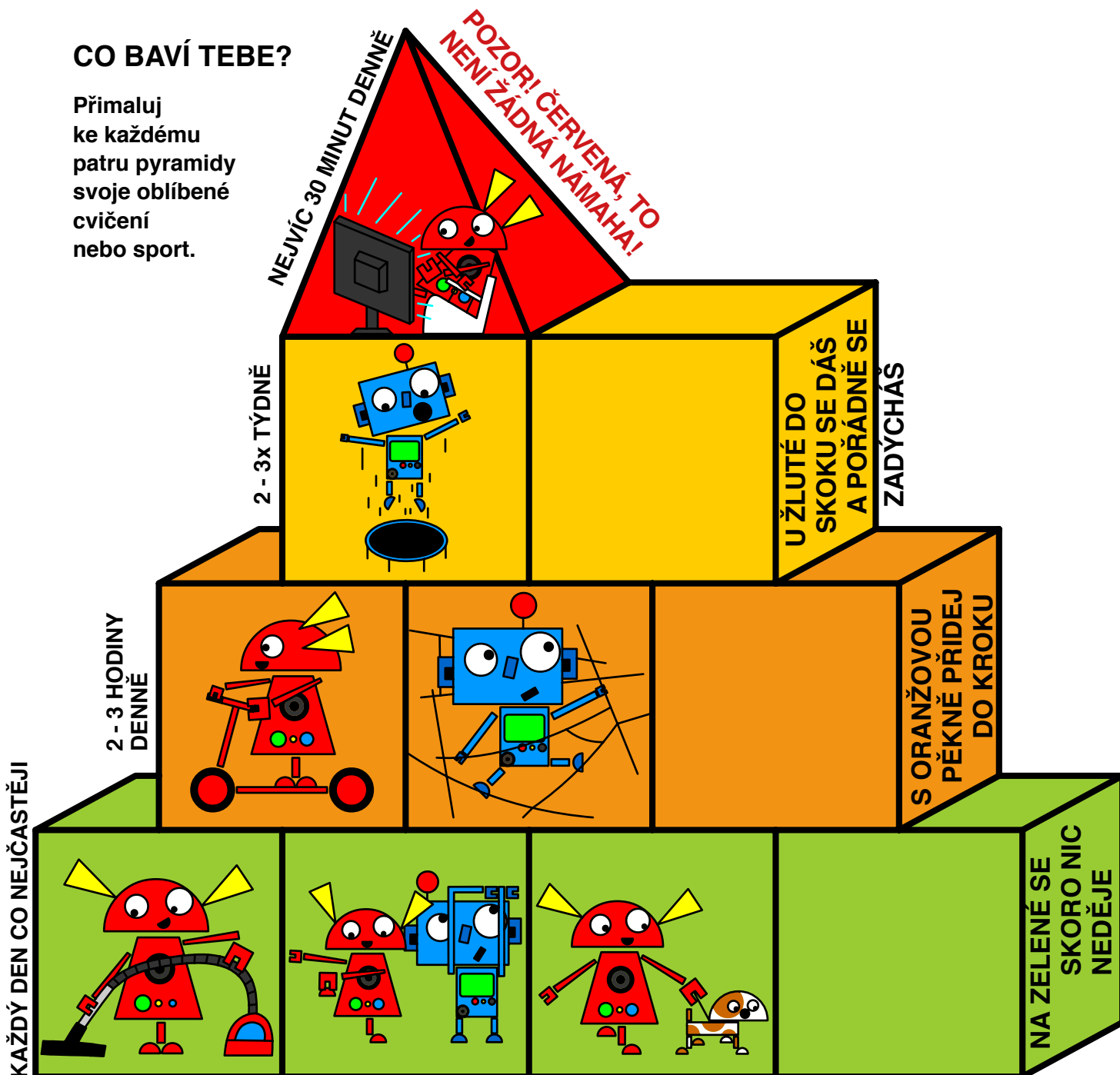
Pro zdravé tělo je pohyb stejně důležitý jako výživné a zdravé jídlo.

Vyber si každý den od každé barvy jednu činnost na pohybové pyramidě, kterou protáhneš svoje svaly.

Procvičit potřebují všechny svaly – na ruku, na nohu, na břicho. I ty na zádech, abychom stáli pěkně rovně! Každá porce pohybu, kterou svaly potřebují, má trvat alespoň 15 minut, stejně jako velká přestávka.

CO BAVÍ TEBE?

Přimaluj ke každému patru pyramidy svoje oblíbené cvičení nebo sport.



ZDRAVÁ 5 NABÍZÍ

MATEŘSKÝM I ZÁKLADNÍM ŠKOLÁM HRÁVÉ,
ZÁBAVNÉ A POUČNÉ VÝUKOVÉ PROGRAMY

- Děti se zapojují pod vedením lektorky do her a soutěží a společně naleznou cestu ke správné výživě
- Naučí se správně sestavit svačinu, efektivně na ni nakoupit a mnoho dalšího



→ Hrátky Zdravé 5 pro MŠ



→ Škola Zdravé 5 pro 1. stupeň ZŠ



→ Párty se Zdravou 5 pro 2. stupeň ZŠ

VŠECHNY PROGRAMY ZDRAVÉ 5 JSOU ZDARMA

Více na www.zdrava5.cz

nebo www.facebook.com/zdrava5/

