

Cesta potravin na náš stůl

JAK
SE DOŠTANE
MLEKO
DO MEHO
HRNKU?

PRACOVNÍ LISTY K DVD

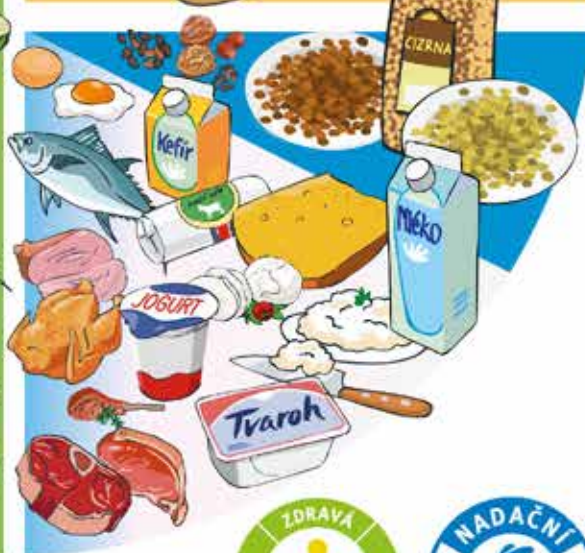


Pracovní listy pro MŠ k DVD

VÝŽIVOVÝ TALÍŘ

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

Které máš
nejraději?



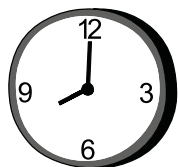
5P - RADY ZDRAVÉ 5

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.



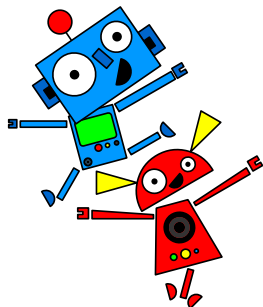
2.P ijeme často. Vodu, bylinkový čaj, vodou ředěné ovocné džusy. Vyhnete se sladkým barevným limonádám.



3.P ravidelně jíme. Ráno začneme snídaní, 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.

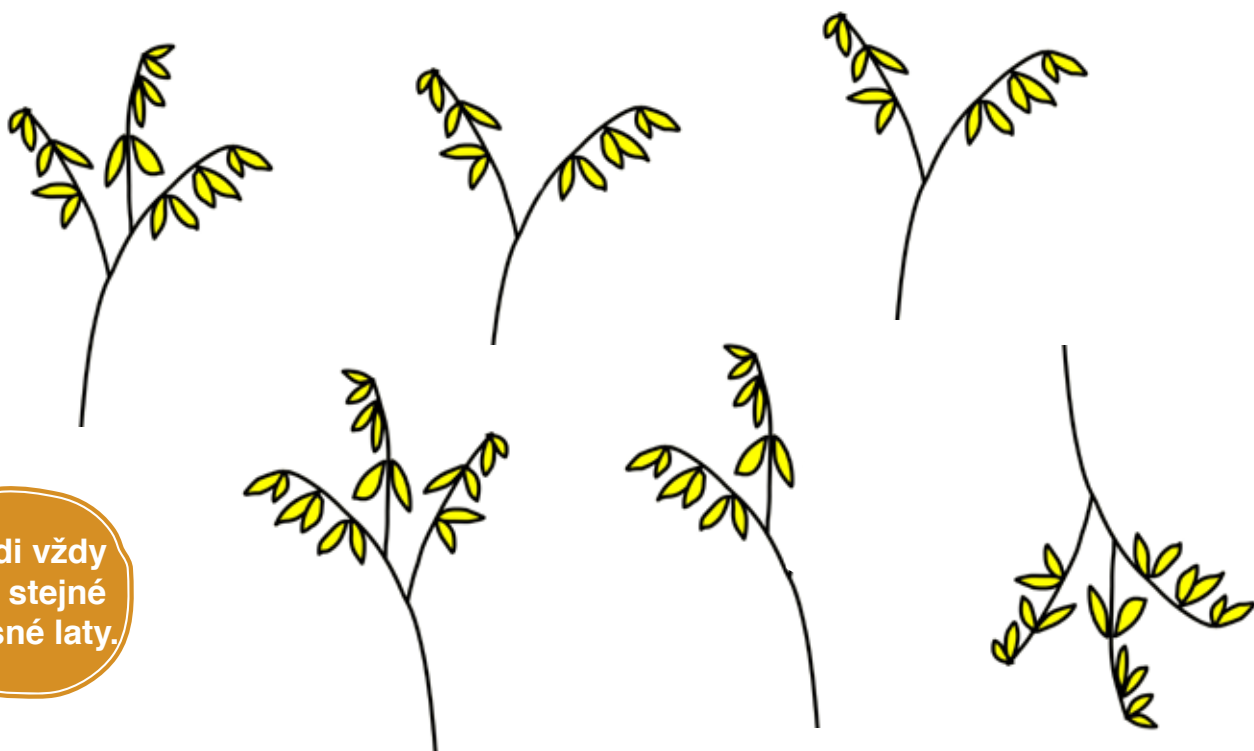
Kolektiv autorů

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.

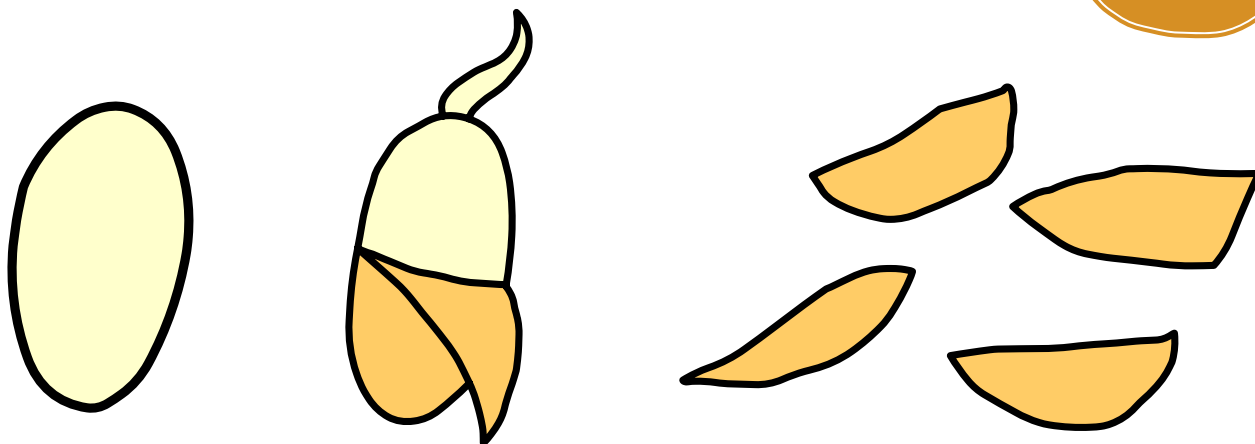


Najdi vždy
dvě stejné
ovesné laty.

Celozrnné ovesné vločky obsahují:

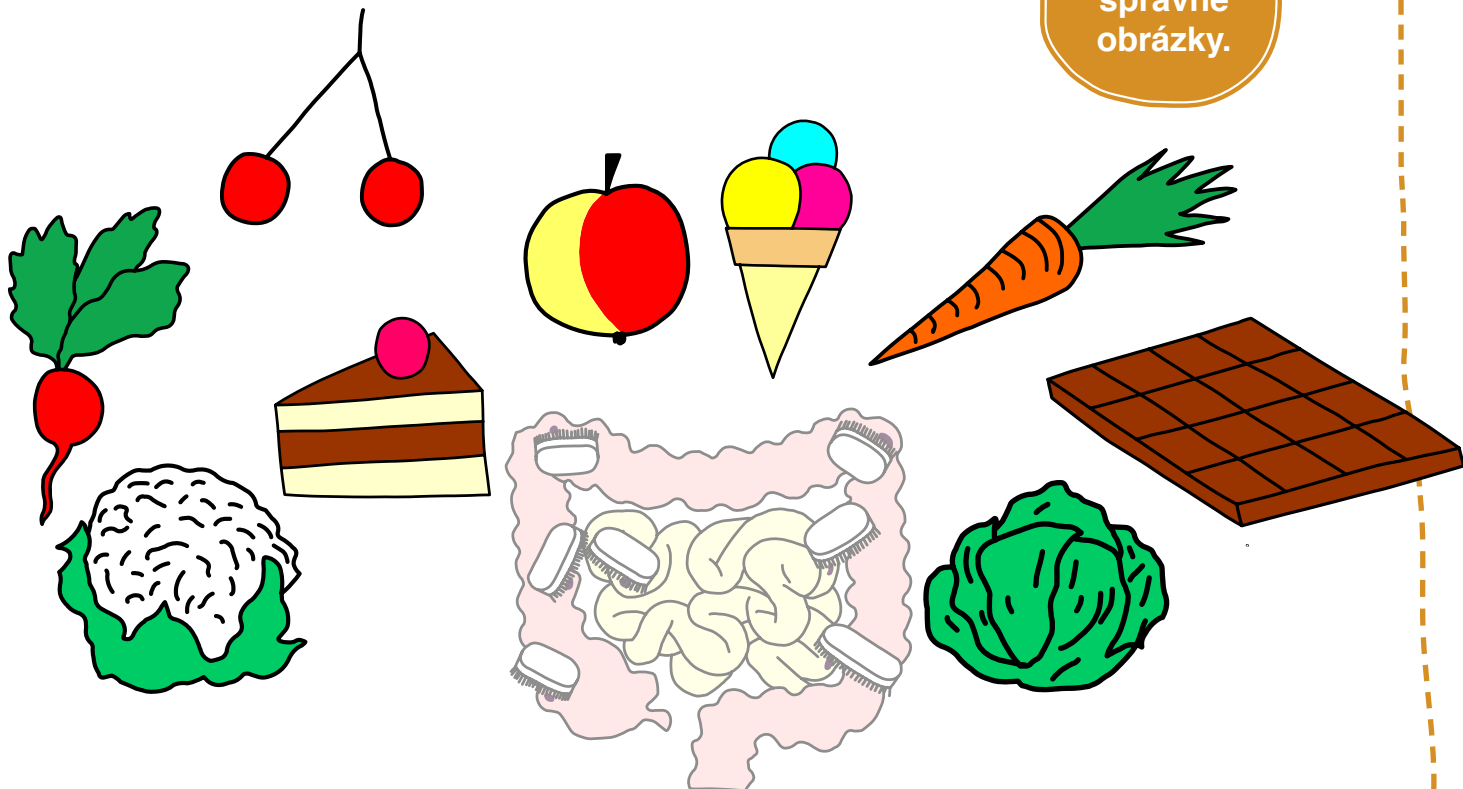
-  Oloupaná zrnka
-  Zrnka se slupkou i klíčkem
-  Jenom slupky

Označ
správný
obrázek.



Jaké potraviny nám pomáhají čistit střeva?

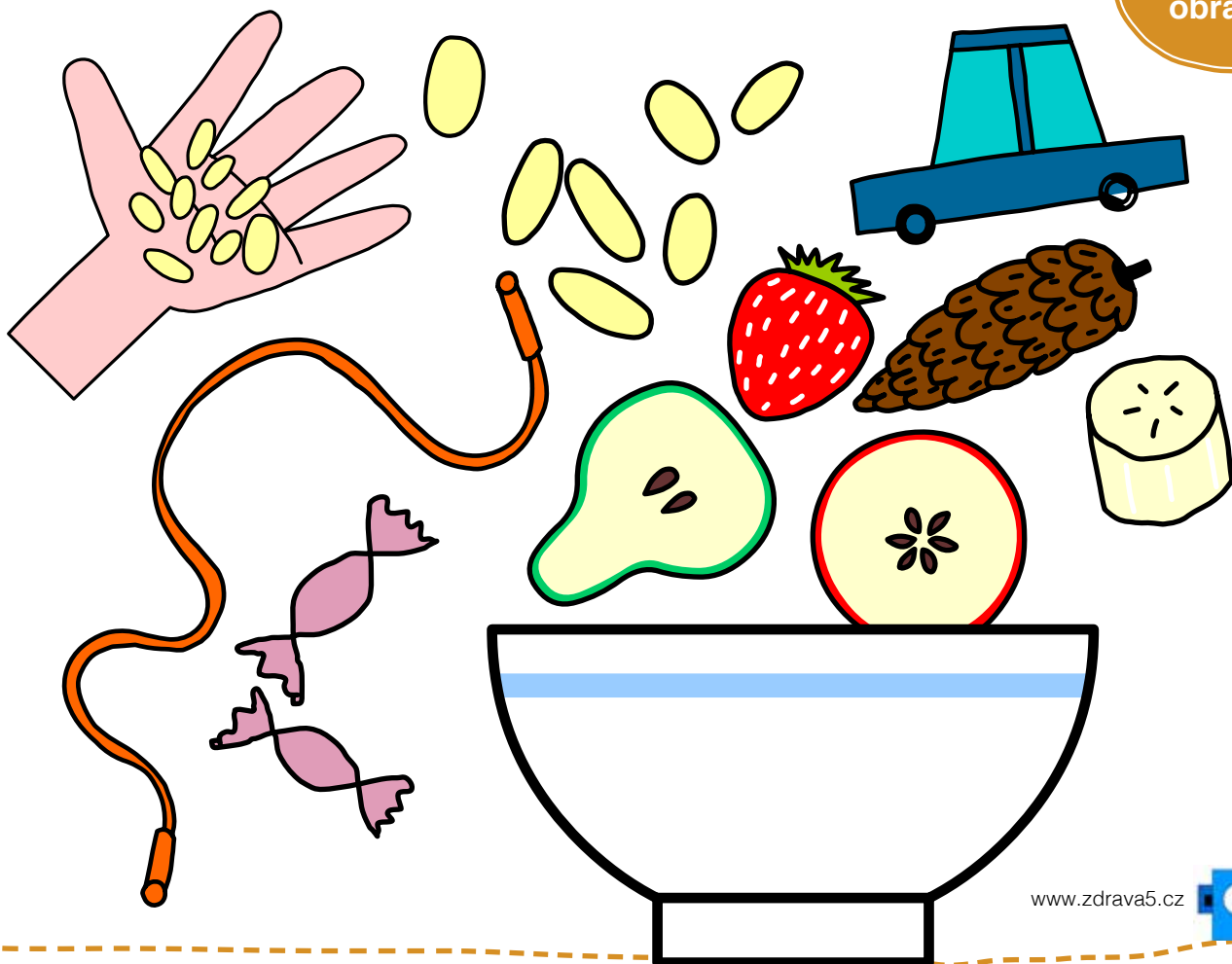
Zakroužkuj
správné
obrázky.



Připrav si svou skvělou snídani!

Co do ní patří?

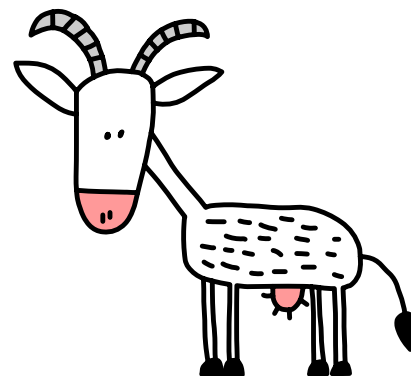
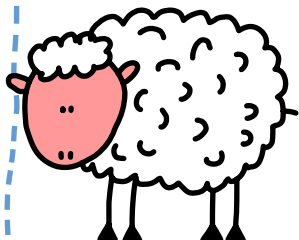
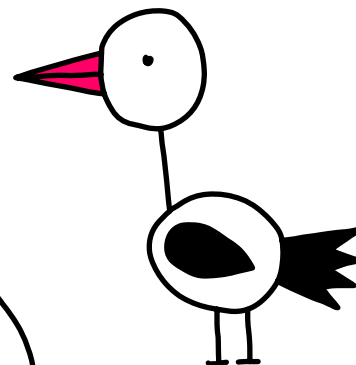
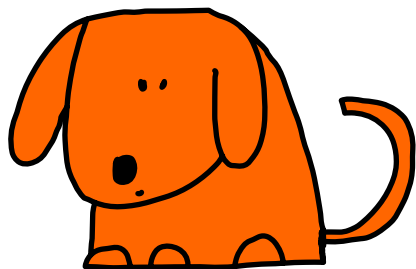
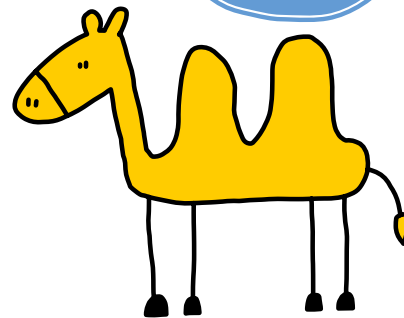
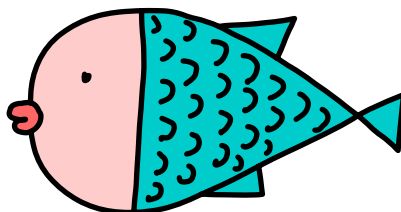
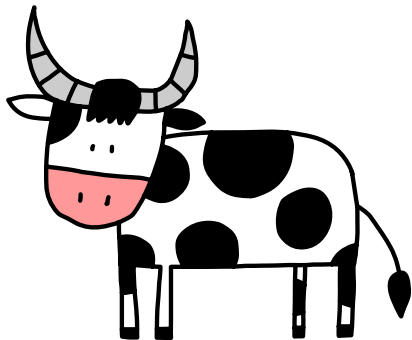
Zakroužkuj
správné
obrázky.



MLÉKO NIČÍM NENAHRADÍŠ!

Mléko je první potrava všech savců, proto je tak prospěšné. Které zvíře na obrázku je savec?

Zakroužkuj
správné
obrázky.

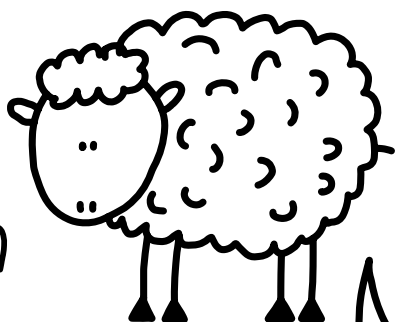
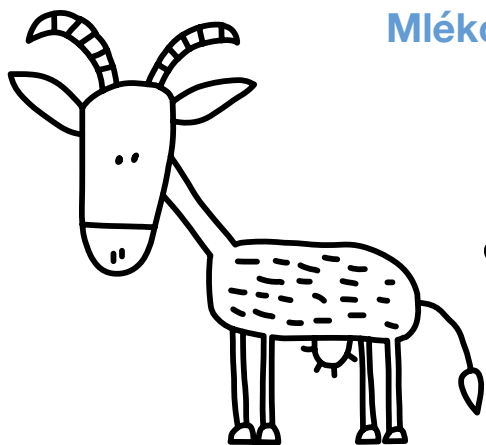


Z mléka a mléčných
výrobků roste a sílí naše tělo.

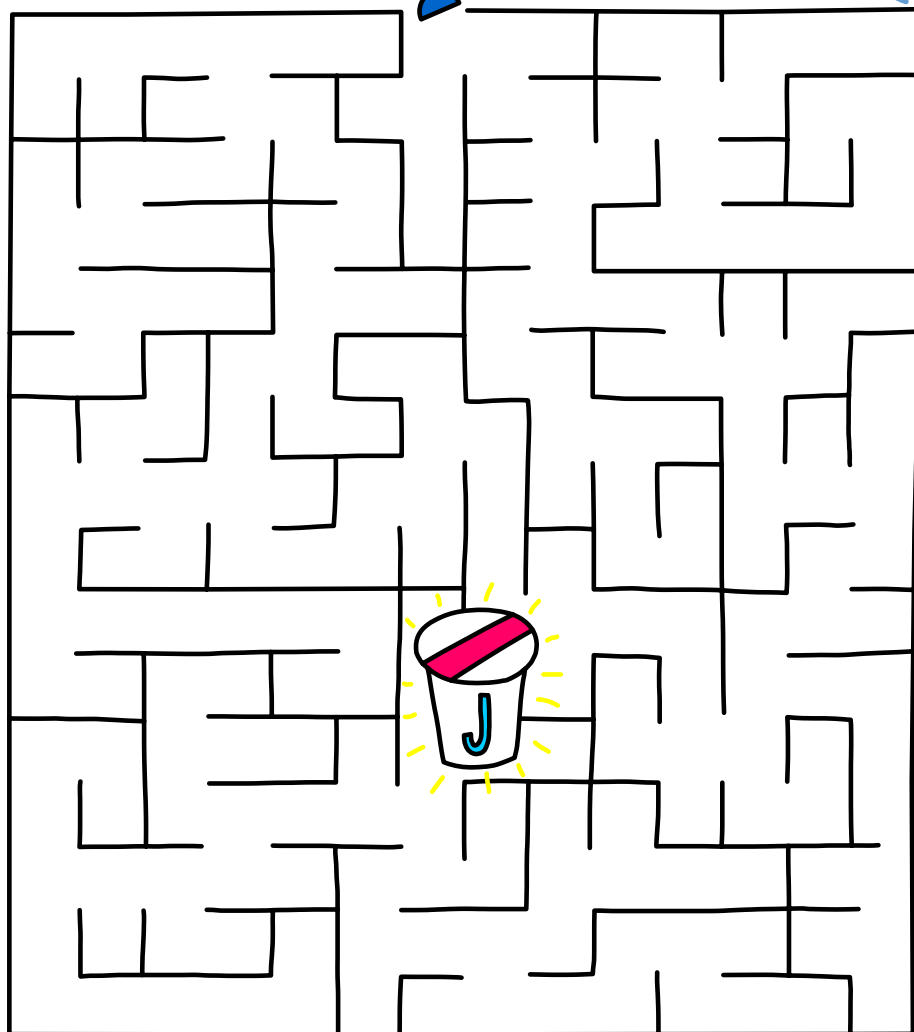
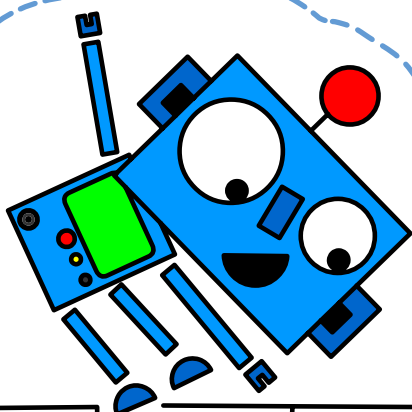
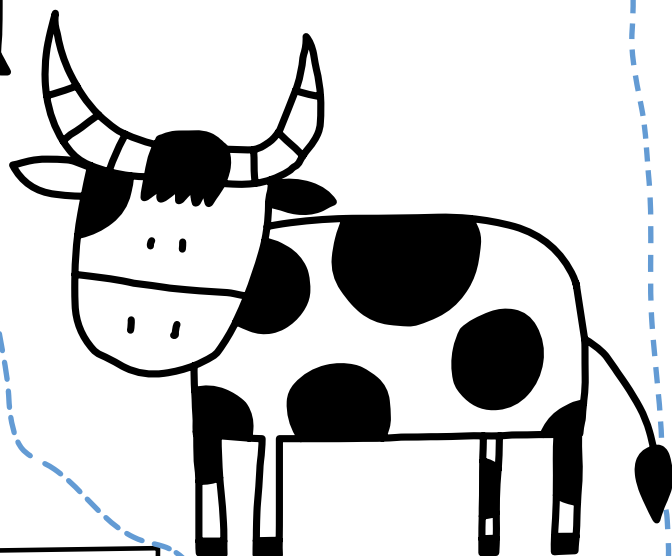
Vybarvi části
lidského těla,
kterým prospívá
mléko a mléčné
výrobky.



Mléko nám dávají domácí zvířata.



Vybarvi
obrázky
a pojmenuj,
která to jsou.



Z mléka se
také připravuje
JOGURT.

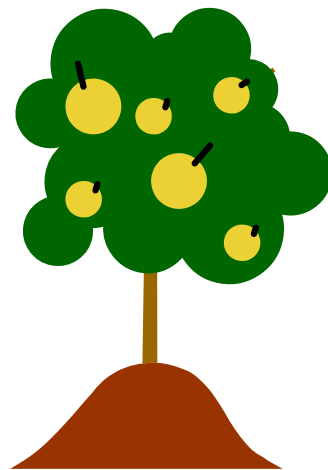
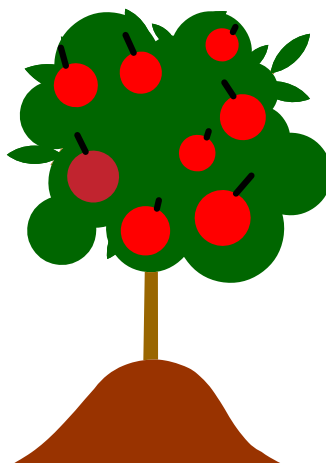
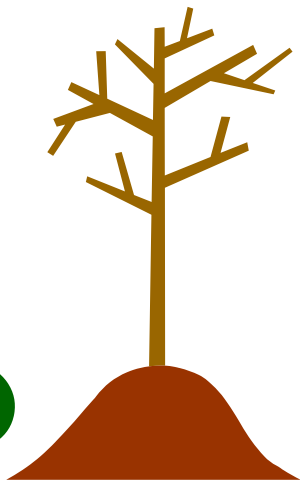
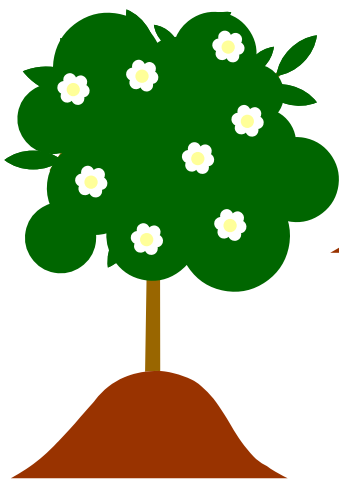
Najdeš
robotkovi
cestu k jeho
jogurtu?



JEDNO JABLKO DENNĚ, DOKTORA Z DOMU ŽENE!

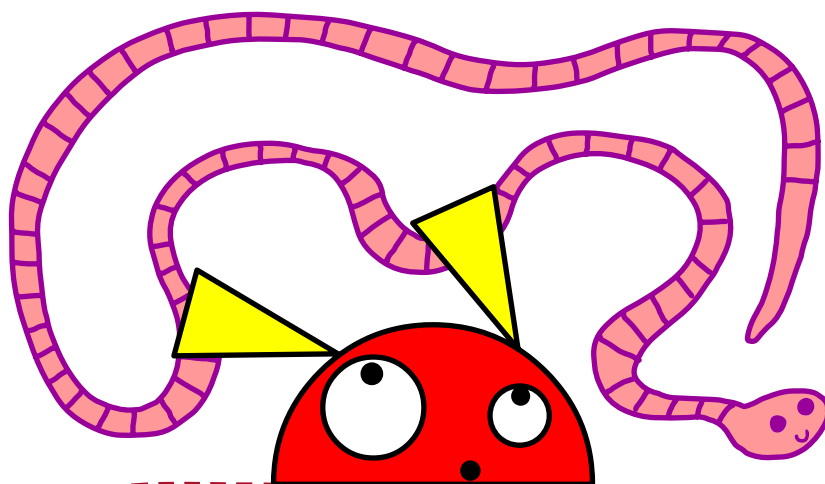
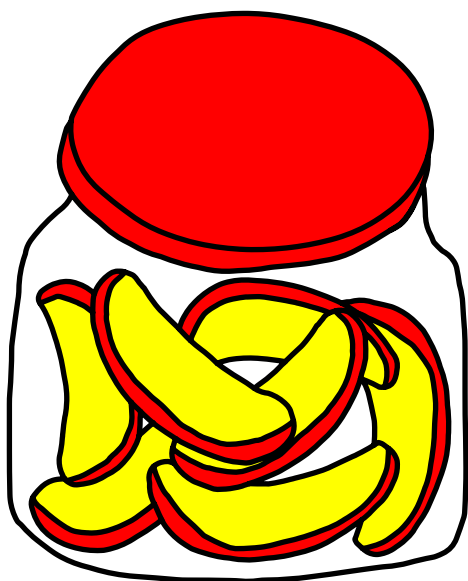
Jablka se koulejí k nám na stůl z jabloňového sadu.

Pojmenuj
obrázky
podle
ročních
období.



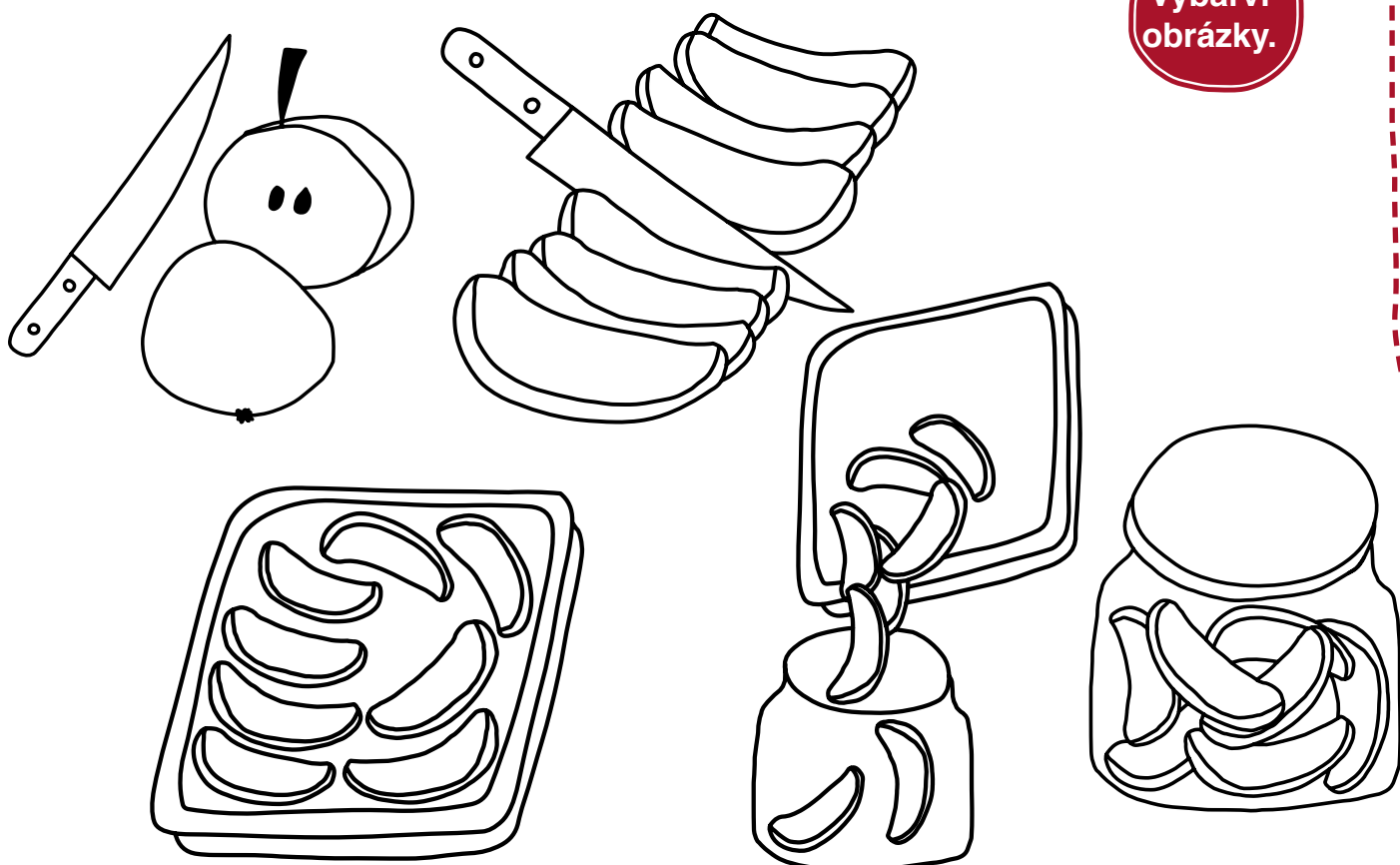
Sušením plátků z jablek vzniknou žížaly nebo
křížaly?

Zakroužkuj
správný
obrázek.



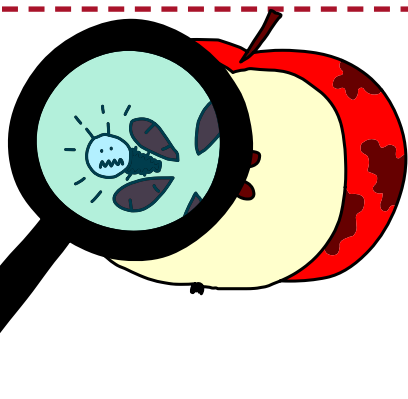
Křížaly si můžeme připravit sami doma.

Vybarvi
obrázky.



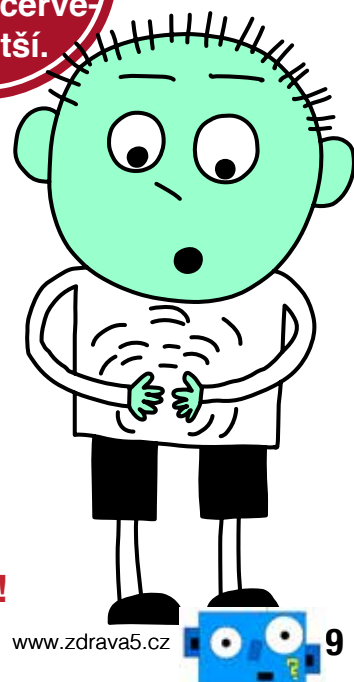
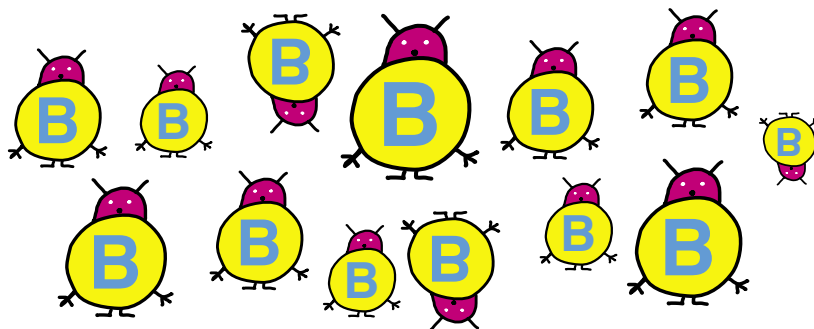
POZOR!

Nahnílá jablka
nikdy nejíme ani
neokrajujeme. Může
v nich být červ.



Najdeš tu
největší
a nejmenší?
Zakroužkuj modře
nejmenší a červe-
ně největší.

nebo
škodlivé
bakterie.

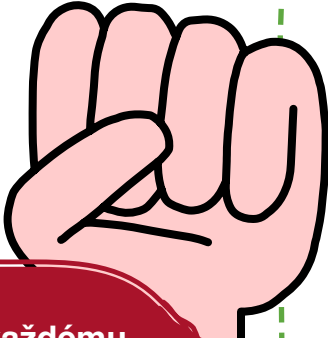


A to by nás moc bolelo břicho!

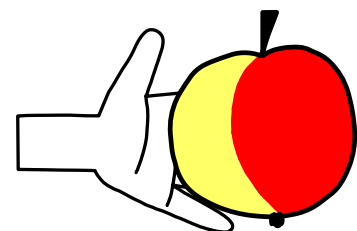
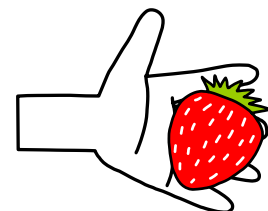
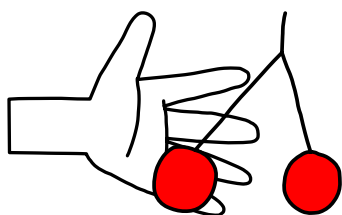
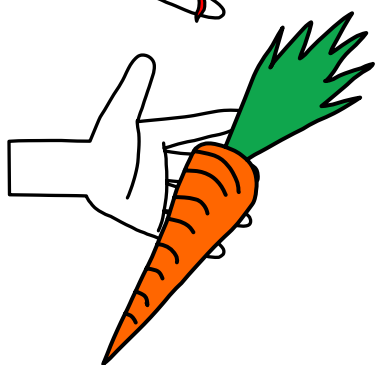
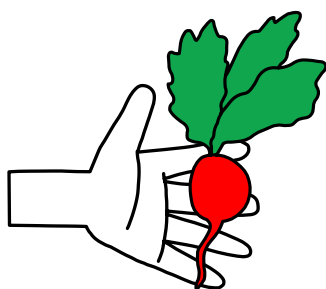
KAŽDÝ DEN 5 PORCÍ OVOCE A ZELENINY SI DEJ!

Když si každý den pochutnáš na 5 porcích ovoce a zeleniny, budeš plný síly a bacily si na tebe netroufnou. Jedna porce má být velká asi jako tvoje pěst.

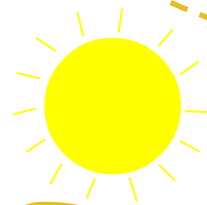
5 porcí ovoce a zeleniny je stejně jako 5 prstů na ruce.



Ke každému druhu ovoce a zeleniny přimaluj ještě tolik kousků, aby jich byla správná porce, velká jako tvoje pěst.

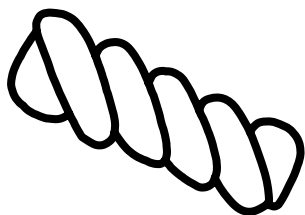


TĚSTOVINY OBĚDVÁM, SPOUSTU SÍLY POTOM MÁM!

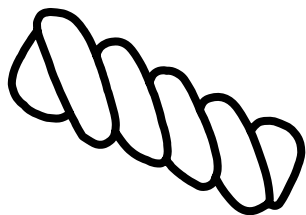


Vymaluj
správnou
barvou
těstoviny.

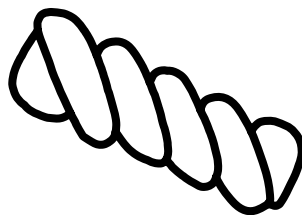
Domaluj
svou vlastní
těstovinu.



ŠPENÁTOVÉ



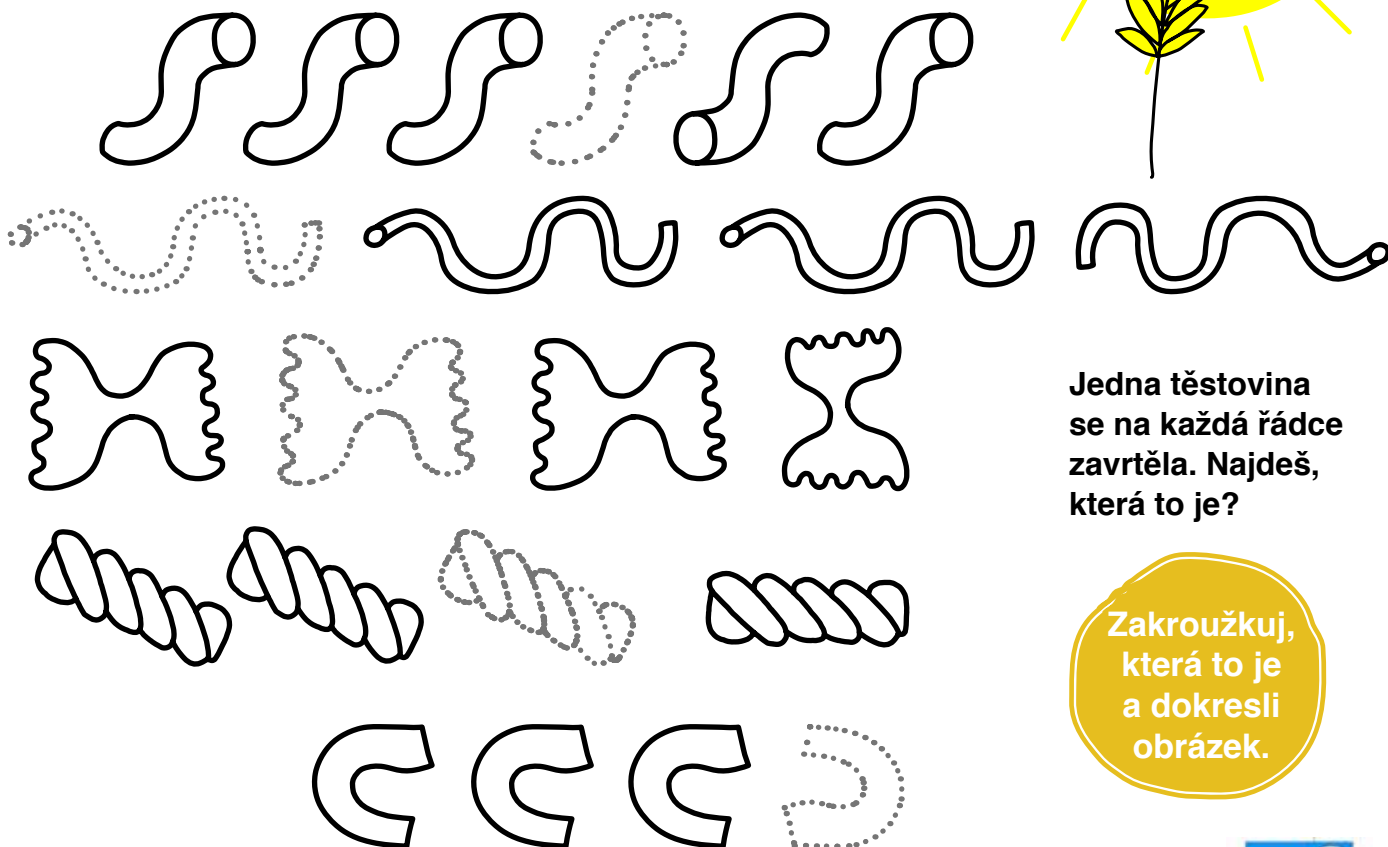
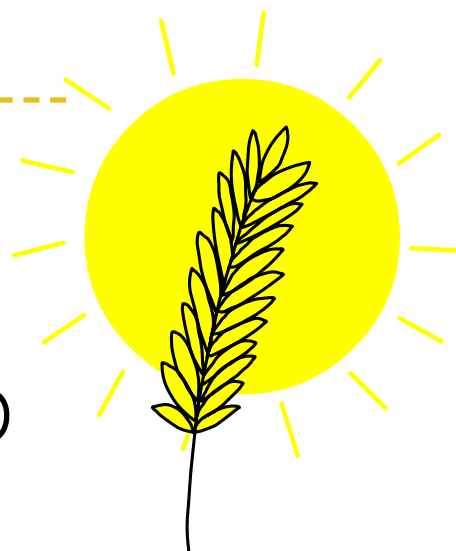
RAJČATOVÉ



MOUKA SEMOLINA

Na obrázku jsou různé
druhy těstovin.

Umíš je
správně
pojmenovat?

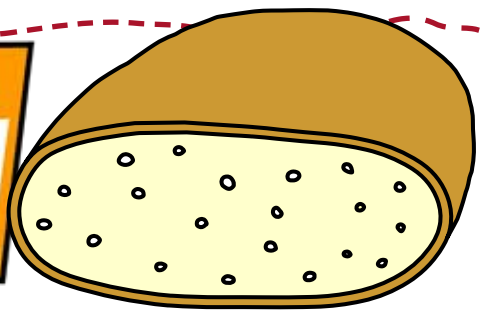


Jedna těstovina
se na každá řádce
zavrtěla. Najdeš,
která to je?

Zakroužkuj,
která to je
a dokresli
obrázek.

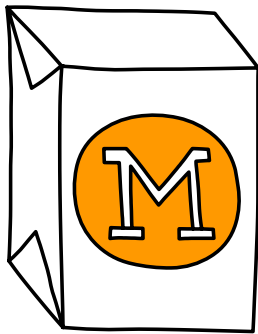


BEZ CHLEBA NELZE ŽÍT!

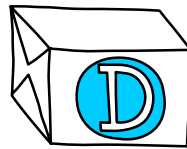
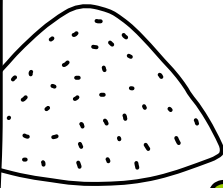


Chleba se peče už od pradávna.
Poznáš, co do těsta na chleba patří?

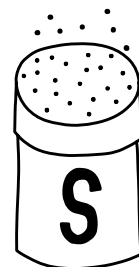
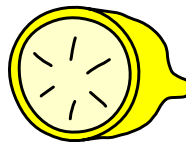
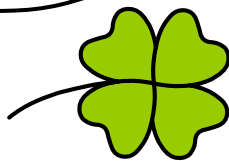
Zakroužkuj
správný
obrázek.



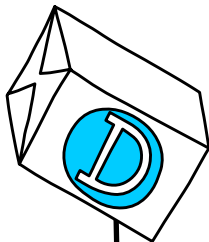
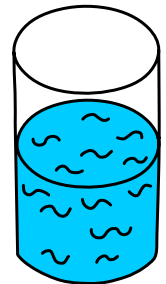
MOUKA



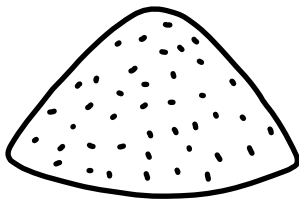
DROŽDÍ



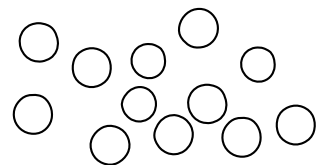
SŮL



Kvasinky v droždí se živí moukou

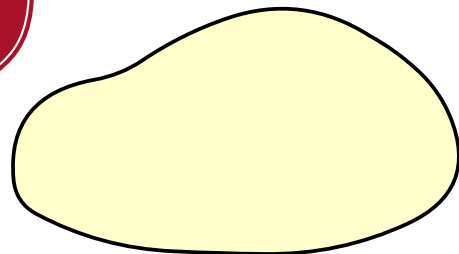


a přitom vyrábějí vzduchové BUBLINY.

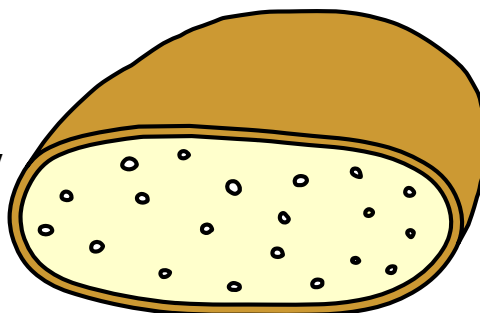


Zakroužkuj
správný
obrázek.

Těsto nakyne.
Zvětší se nebo zmenší?



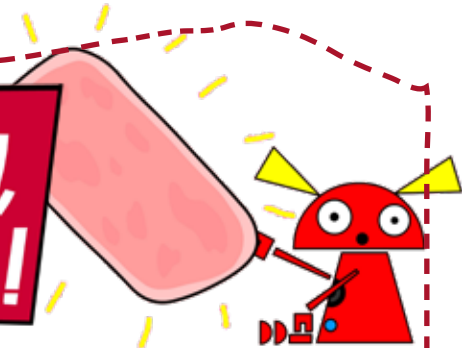
Upečený



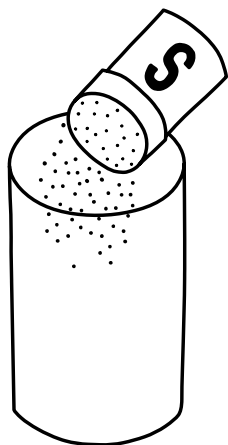
je krásně měkký.



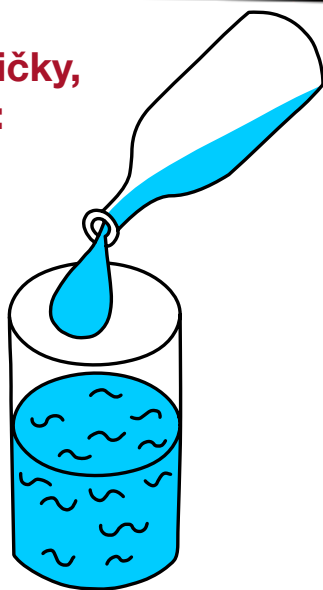
ŠUNČÍČKU RŮŽOVOU, TU JÁ MÁM NEJRADŠÍ!



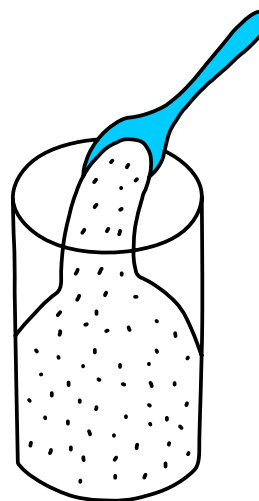
Lidé dříve neměli chladničky,
proto maso nakládali do:



SOLI



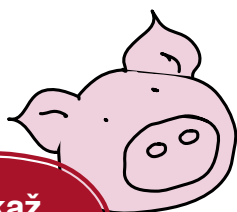
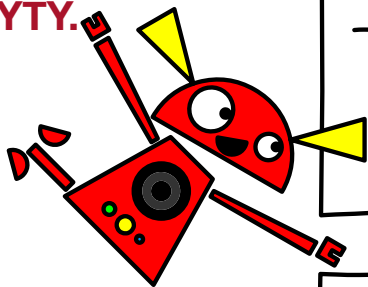
VODY



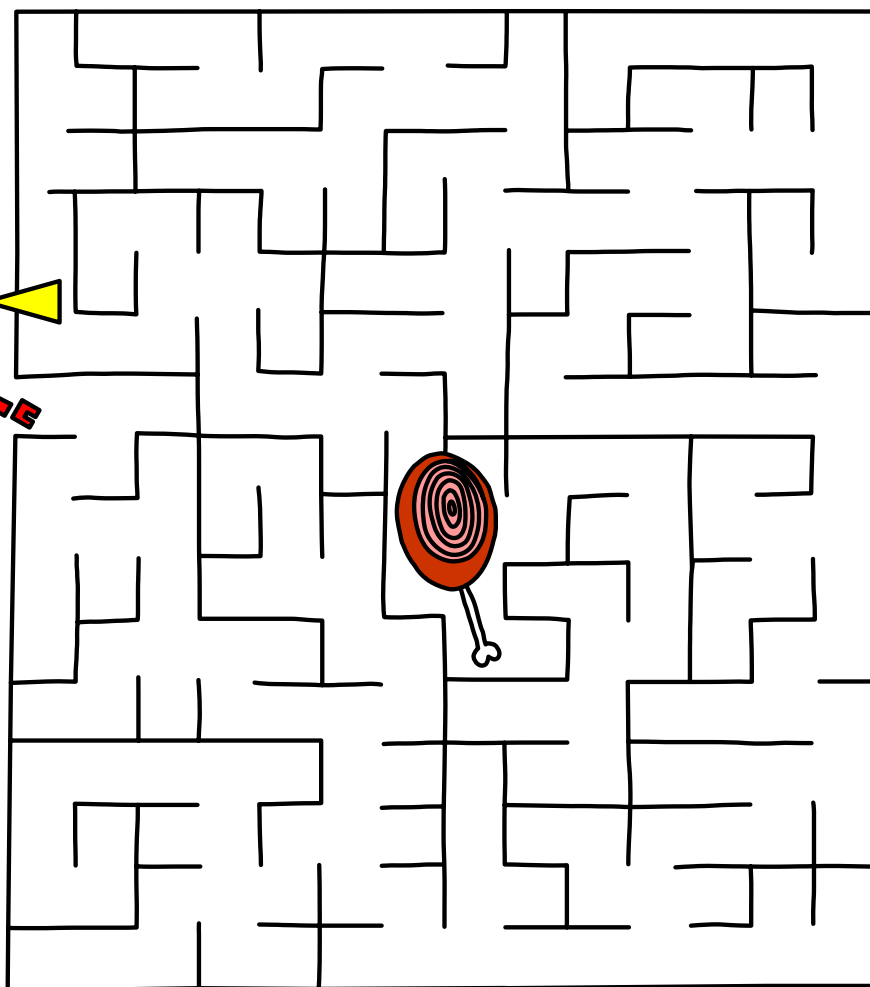
CUKRU

Zakroužkuj
správný
obrázek.

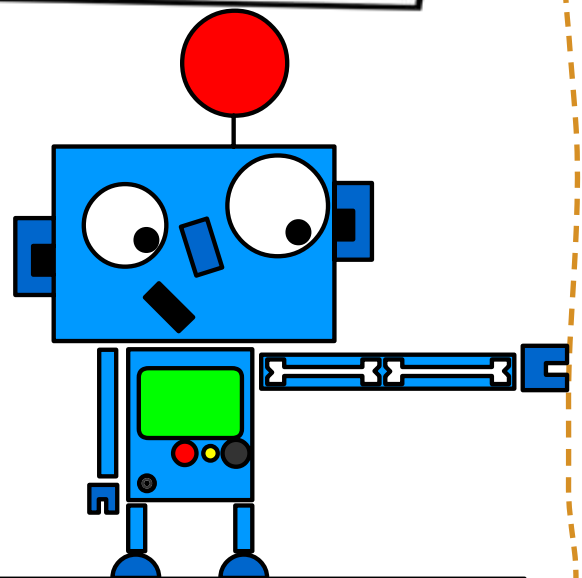
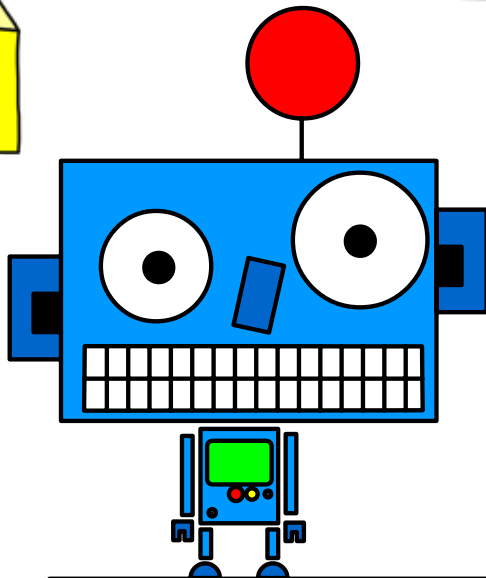
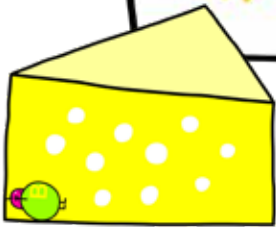
ŠUNKA se
připravuje
z VEPŘOVÉ
KÝTY.



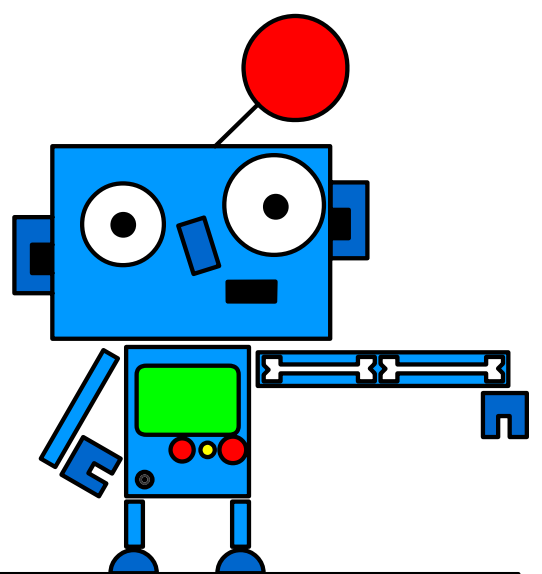
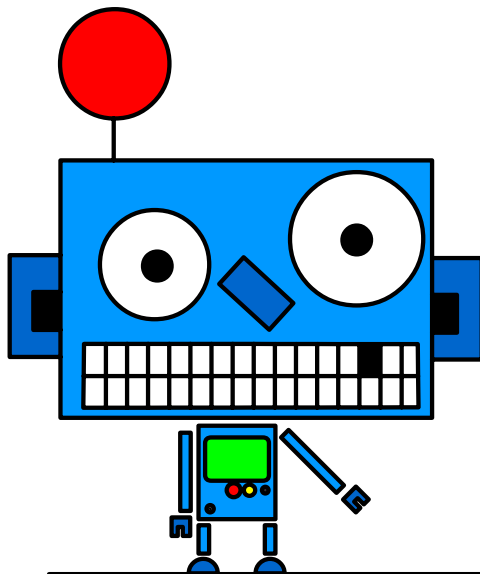
Ukaž
robotkovi
cestu
labyrintem.



ZDRAVÍ SÍLU NAJDEŠ V SÝRU

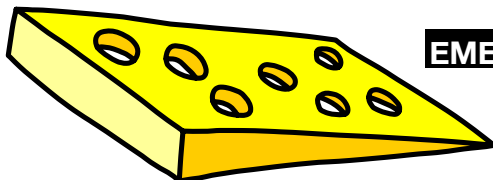


Sýry jsou prospěšné pro zdravé zuby a silné kosti.

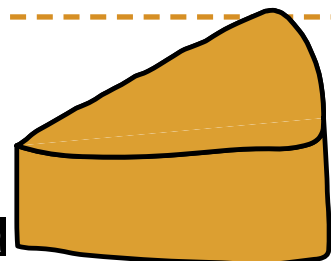


Najdeš 5 rozdílů?

Zakroužkuj, jaký sýr máš nejraději

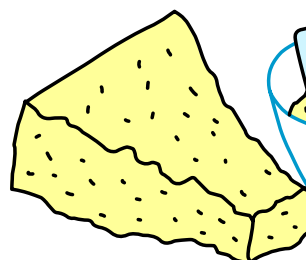
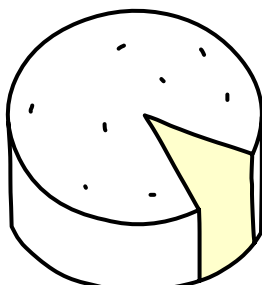


EMENTÁL



ČEDAR

HERMELÍN



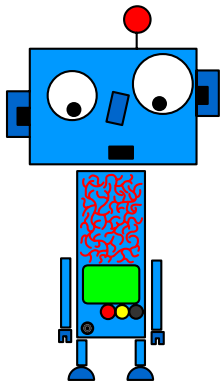
PARMEZÁN



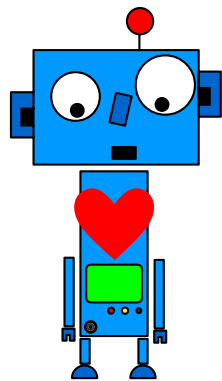
JEDNOU VÍCKRÁT V ROCE NA VÁNOCE KAPRA MÁME K VEČEŘI

Rybí maso obsahuje správný tuk, který prospívá našemu ...

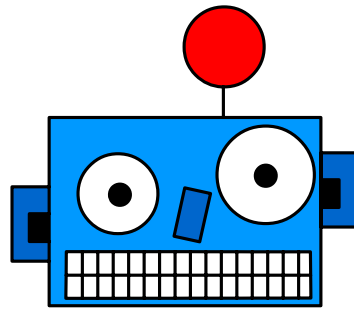
Vyber správný obrázek a řekni, jak nám rybí maso prospívá.



CÉVY



SRDCE

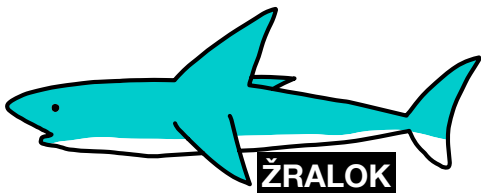
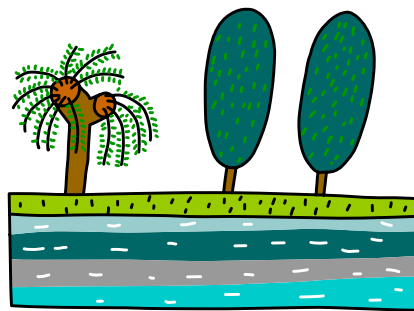
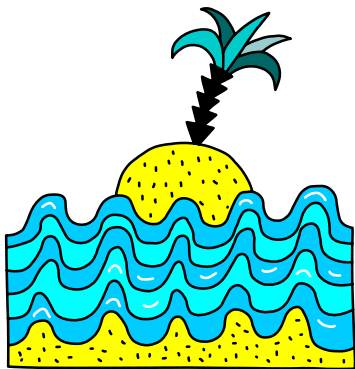


ZUBY



KOSTI

Některé ryby žijí v moři, některé v řekách. Ukaž rybám, kam mají plout!



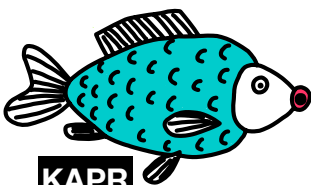
ŽRALOK



ÚHOŘ



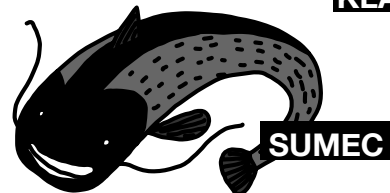
KLAUN OČKATÝ



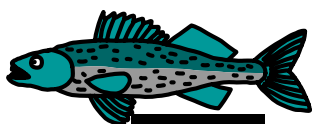
KAPR



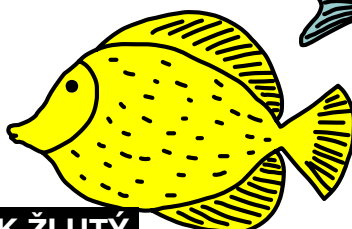
PSTRUH



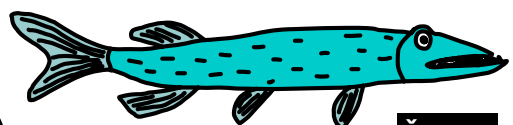
SUMEC



TRESKA



BODLOK ŽLUTÝ



ŠTIKA

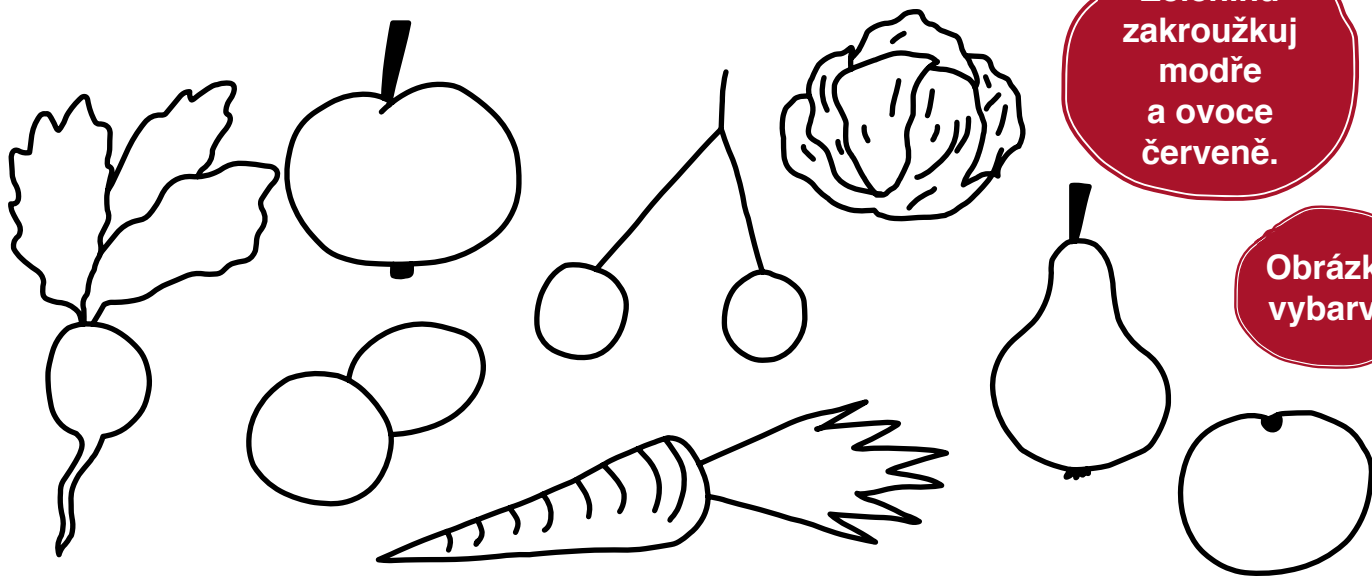
Spoj čarou, kde jaká ryбка plave.



ČERSTVĚ A ZDRAVĚ

JÍST 5 PORCÍ OVOCE A ZELENINY KAŽDÝ DEN JE DŮLEŽITÉ. BUDEŠ ZDRAVÝ A ZÍSKÁŠ SÍLU NA BĚHÁNÍ, JÍZDU NA KOLE, VÝLETY A DALŠÍ ČINNOSTI, KTERÉ MÁŠ RÁD.

Poznáš, co patří mezi zeleninu a co mezi ovoce?



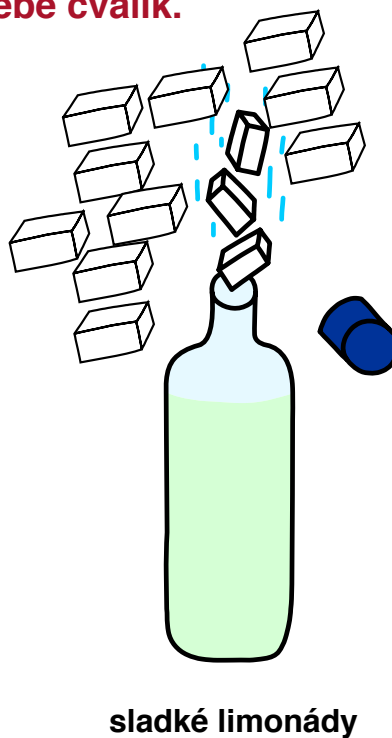
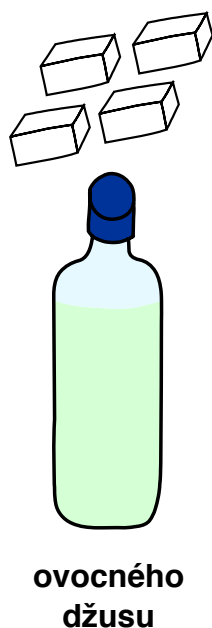
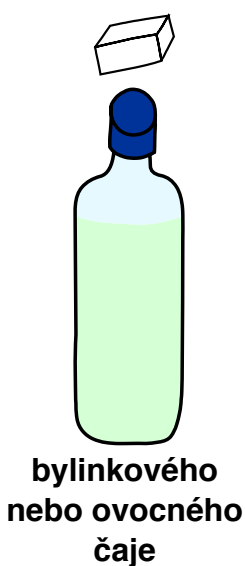
Zeleninu zakroužkuj modře a ovoce červeně.

Obrázky vybarvi.

KDYŽ MÁŠ ŽÍZEŇ, MŮŽE TĚ BOLET HLAVA A TĚLO NEFUNGUJE SPRÁVNĚ.

Pozor, také šetříme cukrem.

Kazí se po něm zuby a byl by z tebe cvalík.



Čeho se napiješ?
Správnou odpověď zakroužkuj.



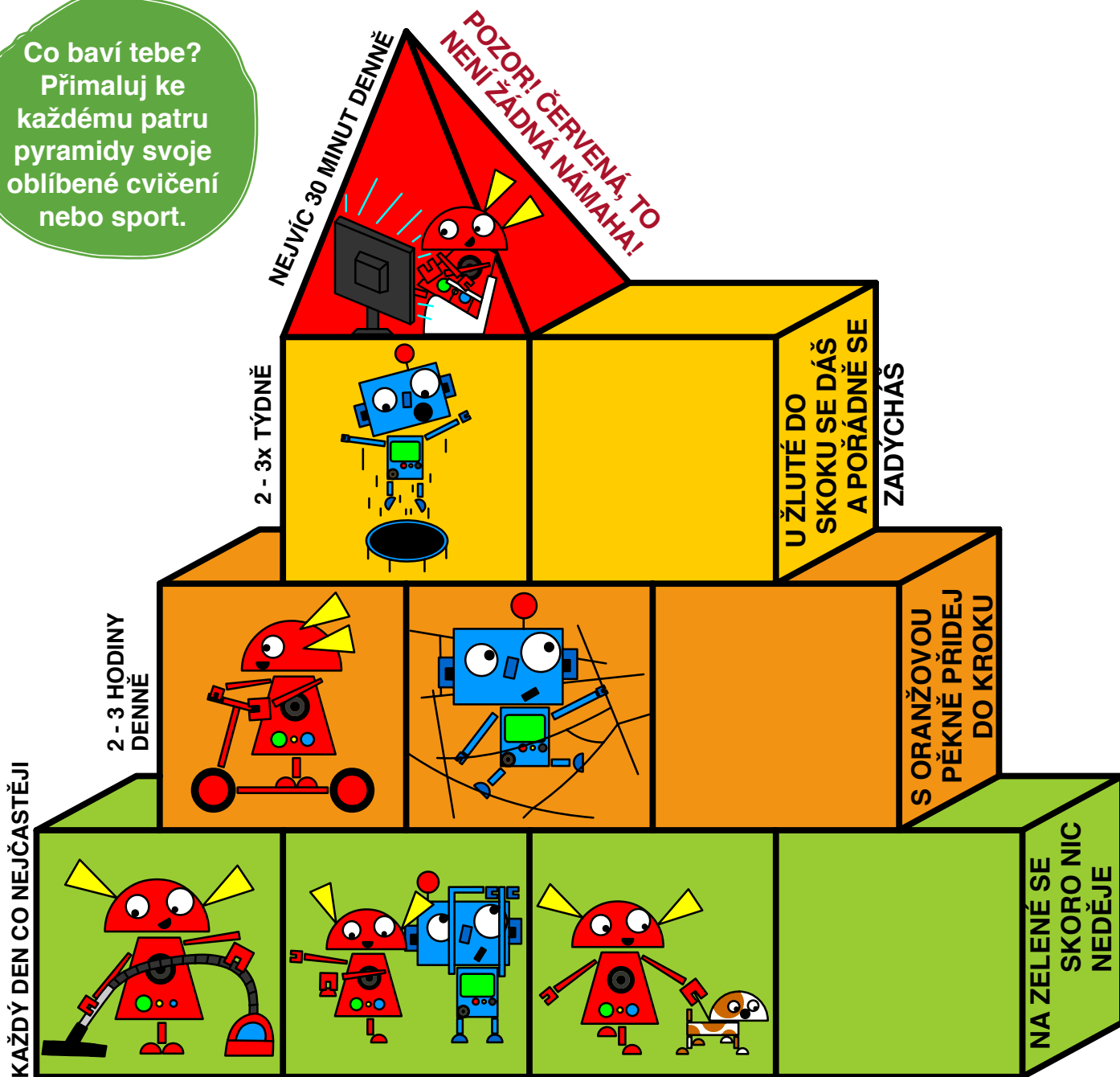
KAŽDÝ DEN 5 PORCÍ POHYBU SI DEJ!

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 pyramidě 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/

