

Dobrý den milí sedmáci 😊

V minulých 14 dnech jste se měli seznámit s pravidly sestavování jídelníčku a o výživových doporučeních.

Už víte, co je to potravinová pyramida? Pokud jste něco zapoměli, pusťte si znovu toto video:

Potravinová pyramida – Tahák pro zdravé stravování

https://www.youtube.com/watch?v=jVI-cAIMjhs&feature=emb_rel_pause

A přidávám něco nového, hodně důležitého pro náš život, pro naše zdraví:

Ovoce a zelenina – kamarádi na celý život

<https://www.youtube.com/watch?v=pEMrzyiHiok&list=PL9IynminI4W78Es-EKOb25ebCq0oJqn22&index=7>

Úkol pro následujících 14 dní:

Nakresli si do sešitu SVOU potravinovou pyramidu podle zásad správné zdravé výživy. Použij ale obrázky těch potravin, které sám jíš, ne ty, které máš ve videu vyjmenovány. Využij celou stránku svého sešitu.

Přeji, ať se vám pyramida podaří, ofot'te ji a pošlete 😊 KL