

**Dobrý den milí sedmáci 😊**

Zajímavá videa k tématu tohoto měsíce – **Řekni mi, co jíš – Sestavování jídelníčku a výživová doporučení**

Jak dodržíš zásady zdravé výživy? Spolu s moderátorkou si udělejte průběžně i kvízy.

**Potravinová pyramida – Tahák pro zdravé stravování**

[https://www.youtube.com/watch?v=jVI-cAIMjhs&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=jVI-cAIMjhs&feature=emb_rel_pause)

Vyzkoušejte si tento testík:

[http://vseved.upol.cz/test\\_button.php?soubor\\_pro\\_resitele=1588534480&jmeno\\_souboru\\_za\\_dani=vychovakezdravi006&ukolu\\_celkem=25&](http://vseved.upol.cz/test_button.php?soubor_pro_resitele=1588534480&jmeno_souboru_za_dani=vychovakezdravi006&ukolu_celkem=25&)

**Voda a pitný režim**

<https://www.youtube.com/watch?v=meROoYJC52w>

DOBROU CHUŤ! KL