

Číslo a název šablony	VY_32_INOVACE_II-C-16 – Výživa				
Předmět	Prvouka	Roč./tř.	III.	Autor	Mgr. Dana Svitáková

Výživa

1. Roztříd' správně druhy potravin a vybarvi.

PEČIVO	MLÉČNÉ VÝROBKY	ZELENINA	OVOCE
NÁPOJE	MASO - UZENINA	SLADKOSTI	

SÝR	CITRON	ZMRZLINA	KOLÁČ
JOGURT	CHLÉB	KUŘE	PAPRIKA
HRUŠKA	ČAJ	JABLKO	ROHLÍK
LÍZÁTKO	OKURKA	MÁSLO	SALÁM
LIMONÁDA	DORT	ZELÍ	VODA

2. Dokresli ke každému druhu potravin jednu potravinu.

3. Kolik tekutin potřebuje naše tělo přijmout za den?

Tekutiny získáváme z pitné vody, minerálek, čaje, polévky atd.

.....

Číslo a název šablony	VY_32_INOVACE_II-C-16 – Výživa				
Předmět	Prvouka	Roč./tř.	III.	Autor	Mgr. Dana Svitáková

4. Sestav jídelníček.

snídaně:

svačina:

oběd:

svačina:

večeře:

5. Přiřaď, z kterých potravin získáme základní složky.

CUKRY	BÍLKOVINY	TUKY	VITAMÍNY	VLÁKNINY
--------------	------------------	-------------	-----------------	-----------------

LÍZÁTKO

SÁDLO

MASO

OVOCE

HRÁCH

DORT

RYBY

MED

OLEJ

ČOČKA

ZELENINA

Číslo a název šablony	VY_32_INOVACE_II-C-16 – Výživa				
Předmět	Prvouka	Roč./tř.	III.	Autor	Mgr. Dana Svitáková

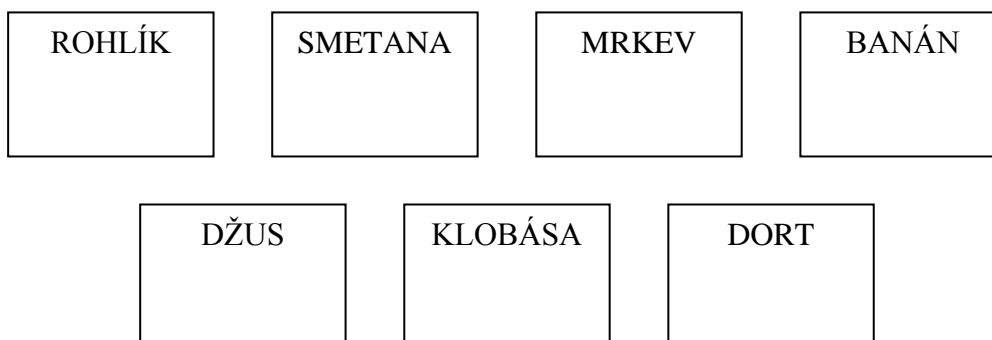
Výživa (Klíč)

1. Roztříd' správně druhy potravin a vybarvi.



SÝR	CITRON	ZMRZLINA	KOLÁČ
JOGURT	CHLĚB	KUŘE	PAPRIKA
HRUŠKA	ČAJ	JABLKO	HOUSKA
LÍZÁTKO	OKURKA	MÁSLO	SALÁM
LIMONÁDA	BONBON	ZELÍ	VODA

2. Dokresli ke každému druhu potravin jednu potravinu.



3. Kolik tekutin potřebuje naše tělo přijmout za den?

Tekutiny získáváme z pitné vody, minerálek, čaje, polévky atd.

1,5 až 2 litry tekutin

Číslo a název šablony	VY_32_INOVACE_II-C-16 – Výživa				
Předmět	Prvouka	Roč./tř.	III.	Autor	Mgr. Dana Svitáková

4. Sestav jídelníček.

- snídaně:** chléb se sýrem, mléko
- svačina:** ovoce
- oběd:** zeleninová polévka, brambory a ryba
- svačina:** jogurt, kukuřičné lupínky
- večeře:** obložený celozrnný chléb, ovocný džus

5. Přiřaď, z kterých potravin získáme základní složky.

