

Výukový materiál zpracovaný v rámci projektu



Základní škola Sokolov, Běžecká 2055 pracoviště Boženy Němcové 1784

Název a číslo projektu: Moderní škola, CZ.1.07/1.4.00/21.333

Šablona: III/2 Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT

Sada/předmět(oblast): 3_PRV_13

Číslo výukového materiálu: 13

VÝŽIVA - Jídelní lístek

Anotace: znát význam pravidelnosti v jídle, znát jídla vhodná pro děti, vědět, že nejvíce vitamínů má ovoce a zelenina

Klíčová slova: jídelní lístek, snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře, pitný režim

Předmět: Prvouka

Ročník: první

Autor: Mgr. Alena Jiříková

Použité zdroje:

Jídelní lístek - použité obrázky

jablko:

http://www.omalovanky-zdarma.cz/_obrazky/omalovanky-nahlady/jedlo-ovocie-zelenina/ovocie-26.gif

hroznové víno:

<http://www.omalovanky.org/potraviny-ovoce-zelenina/hroznov%C3%A9-v%C3%ADno.gif>

mléko:

<http://www.omalovanky.org/potraviny-ovoce-zelenina/krabice-ml%C3%A9ko.gif>

Pracovní list JÍDELNÍ LÍSTEK

Děti byly na škole v přírodě. Jednoho dne za nimi přišla paní vedoucí a řekla, že vyhlašuje soutěž, kdo sestaví nejlepší jídelníček. Jídelníček by měl odpovídat zdravé výživě. Podle výherce se bude v pátek vařit. Paní vedoucí nabídla dětem v tabulce názvy různých potravin a jídel, aby je děti mohly vystříhnout a nalepit do svého návrhu jídelníčku.

Sestav i ty takový JÍDELNÍ LÍSTEK pro jeden den na škole v přírodě.

Po nalepení vhodných názvů jídel, JÍDELNÍ LÍSTEK vybarvi, aby byl poutavý a na první pohled zaujal.

kakao	slanina	svíčková na smetaně s knedlíkem
mléko	bílá káva	milánské špagety
čaj	párek s hořčicí	guláš s chlebem
rohlík s máslem	palačinky	jogurt
loupáček	špenátová polévka	jablko
chléb se sýrem	hovězí polévka	hroznové víno
vajíčko	čočková polévka	hamburger
musli s ovocem	pečené kuře a brambory	chléb se salámem
zmrzlinový pohár	zapečené filé se sýrem a brambor	hranolky s kečupem
mandarinkový kompot	lívance s marmeládou	vepřové v mrkvi a brambor
klobása	langoše	lečo s rohlíkem
krupicová kaše s kakaem	buchty s povidly	zelný salát
pudding se šlehačkou	banánový koktejl	celozrnný rohlík



JÍDELNÍ LÍSTEK sestavil(a): _____

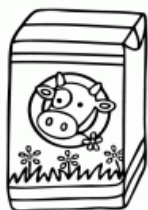
Snídaně:

Dopolední svačina:



Oběd:

Odpolední svačina:



Večeře:

Během dne je stále k pití ovocný čaj, voda se šťávou a voda s citronem



Vypracování pracovního listu JÍDELNÍ LÍSTEK



JÍDELNÍ LÍSTEK

Snídaně:

bílá káva	
chléb se sýrem	vajíčko

Dopolední svačina:



jogurt	rohlík s máslem
hroznové víno	

Oběd:

čočková polévka	
zapečené filé se sýrem a brambor	zelný salát

Odpolední svačina:



banánový koktejl	celozrnný rohlík
jablko	

Večeře:

vepřové v mrkvi a brambor	mandarinkový kompot
---------------------------	---------------------

