

Odpolední svačina

I odpolední svačina je velmi důležitá. Její součástí by zcela určitě mělo být také nějaké ovoce nebo zelenina. Různé druhy ovoce a zeleniny jezte každý den, přednostně plody čerstvé a místního původu. Ty jsou plné vitamínů, minerálních látek a vlákniny pro vaše zdravá břívška.



1 ÚKOL:

Vybarvi si jednotlivé druhy a zakroužkuj květák.



2 ÚKOL

Připrav sobě a rodičům dobrou svačinku z ovoce, třeba Ovocný salát s ořechy a semínky

NA 4 PORCE POTŘEBUJEME:

- 1 malý bílý jogurt
- 2 banány
- 1 pomeranč
- 1 jablko
- ½ ananasu
- šťávu z půlky citrónu
- hrst rozinek
- šálek mletých mandlí nebo jiných ořechů a šálek slunečnicových (nebo jiných) semínek



Ovoce nakrájíme na kousky, promícháme s rozinkami a zakapeme citrónem. Na vrch každé porce nasypeme opražená semínka a nadrobno nasekané ořechy. Můžete pokapat bílým jogurtem.

3 ÚKOL:

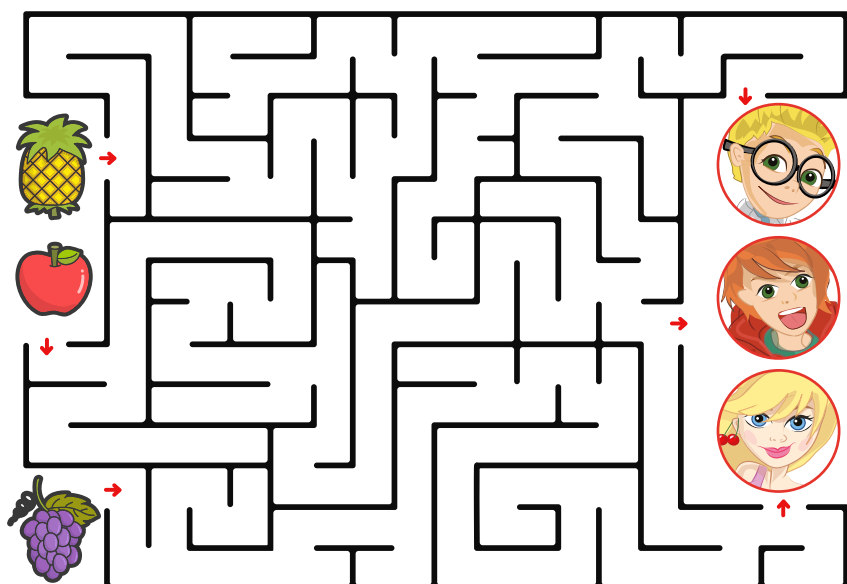
Napiš (alespoň 5 příkladů), co je třeba zařadit, kromě zdravého jídla, abychom byli fit?
Napoví ti obrázek...



ŘEŠENÍ: jít běhat ven, sportovat, na procházku se psem, jezdit na kole, na bruslích...

4 ÚKOL:

Které ovoce mají nejraději?



5 ÚKOL:

Seřaď ovoce od nejmenšího po největší.

- borůvka
- broskev
- třešeň
- ananas
- švestka

