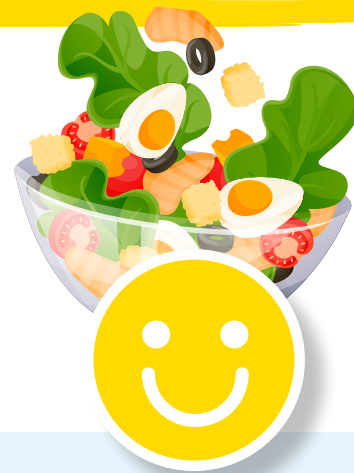




# PRACOVNÍ LIST

## Večeře



I večeře by měla být pestrá a vyvážená. K tomu, aby byl talíř krásně barevný, nám pomůže hlavně zelenina, ze které si na talíř můžeme vyrobit i krásný obrázek. Měli bychom jíst v klidu a společně s rodinou u jednoho stolu. Ideální příležitost popovídat si o tom, co jsme za celý den zažili.

### 1 ÚKOL

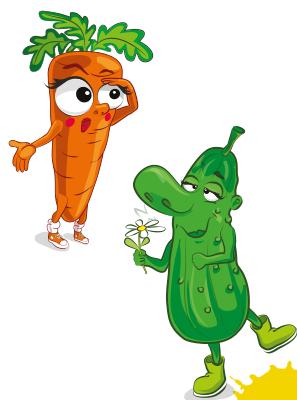
Najdi v básničce různé druhy zeleniny a zakroužkuj je.

Zelená je zelenina,  
je tak zdravá a tak prima!  
Kedlubna, hrášek, zelí,  
to nás rozveselí.

Křupavá je mrkvička,  
zdravá máme očička.  
Květák, celer, petržel,  
v polévce jsi dneska měl.

Cuketa i brokolice,  
chutnají nám převelice.  
Česnek, pórek, cibule,  
proti virům bojuje.

Papriku a rajčátko,  
sníme spolu zakrátko.  
Jíme hodně zeleniny,  
máme v sobě vitamíny!



### 2 ÚKOL

Vyber jídla, která by se hodila k večeři:

- obložený talíř  
– sýr, šunka, vejce, plátek chleba, zelenina
- klobása s chlebem
- slané tyčinky a limonáda
- zeleninové rizoto se sýrem
- kobliha a kakao
- salát s tuňákem
- tvarohová pomazánka s bylinkami, opečený toast, zelenina
- smažený sýr, hranolky, kečup



### 3 ÚKOL

Při přípravě jídel používáme různé nástroje. Spoj nástroj a činnost, při které nám pomáhají v kuchyni.

krájet	struhadlo
nalévat	nůž
strouhat	naběračka
mixovat	šlehač
šlehat	mixér

## 4 ÚKOL

Večeře je posledním jídlem dne. Kolik jídel za den bychom měli sníst?  
Napiš číslo a vyjmenuj jejich názvy.

ŘEŠENÍ: JÍME 5x denně, snídane, svačina, oběd, svačina, večeře)

## 5 ÚKOL

Tady se nám zamotala písmenka, pomoz nám je seřadit a objev správné názvy zeleniny.

E U M O L N

M					
---	--	--	--	--	--

V R E M K

M				
---	--	--	--	--

R O U K A K

O					
---	--	--	--	--	--

N Ě Ý D

D			
---	--	--	--

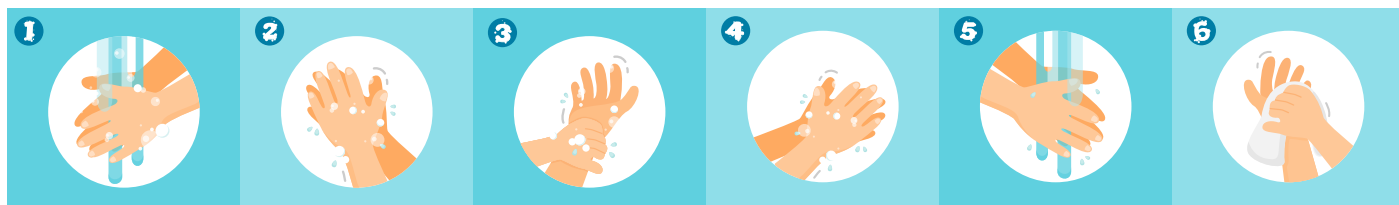
ŘEŠENÍ: meloun, okurka, okurka, dyně

## 6 ÚKOL



Voda je základ. Voda je potřeba nejen na pití, ale také na mytí.

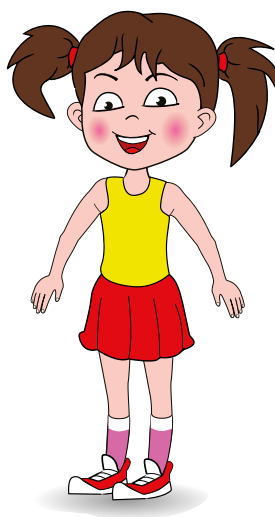
Hygiena je velmi důležitá, ruce si musíme mýt důkladně nejen před jídlem. A víš, jak dlouho bys je měl/a umývat? Než si odzpíváš nebo poslechneš naší písničku (přiložit písničku z CD Hrátky Zdravé 5 Voda je základ)



## 7 ÚKOL

Přiřaď potraviny podle toho,  
na kterou část těla pomáhají.

- mrkev
- mléko
- maso
- zelenina
- pečivo
- vlašský ořech



ŘEŠENÍ: mrkev – oči, mléko – kosti/zuby, maso-svaly, zelenina a pečivo – střeva (vláknina), vlašský ořech – mozek)