

Poznámky: **POMYLKA KE KŘÍŽOVCE - SAM SI PŘÍŘADĚ**
DIABETES

OVOCE

KREVŇÍ

BÍLKOVINY

SACHARIDY

ZELENINA

TUKY

1 a) Vylušti křížovku. V tajence objevíš jeden ze zdravotních problémů, který v této době trápí hodně lidí, jak dospělých, tak dětí.

- 1 angl. slovo *fruit* v češtině
- 2 proteiny jiným slovem
- 3 vysoký ... tlak
- 4 angl. slovo *vegetable* v češtině
- 5 cukry jiným slovem
- 6 lipidy jiným slovem
- 7 cukrovka jiným slovem



Tajenka:

b) V křížovce se objevila dvě další onemocnění. Víš o nich bližší informace? V čem spočívají jejich rizika... – k doplnění informací můžeš použít internet. Trpí někdo z tvých blízkých/známých některým z těchto onemocnění?

2 Rozděľ potraviny na zdravé a nezdravé. Nezdravé podtrhni.

smažený sýr | pohanka | kuskus | žitný chléb | salám Vysočina | slazené cereálie | ovoce | krokety | bílý jogurt | vločky (ovesné, špaldové...) | ochucený jogurt | řízek | zelenina | libové maso | semínka (chia, goja, slunečnicová...) | šunka s vysokým obsahem masa (tzv. nejvyšší kvality) | klobása | bílé pečivo | sýry | ryby | hranolky | sladkosti | med | mléko

Zamysli se nad tím, co sám/sama jíš. Které z výše jmenovaných potravin se nejčastěji objevují ve tvém jídelníčku? Popiš např. svou typickou snídani.

3 Poskládej ze slov 3 zásady, které mohou pomoci při boji proti obezitě. Myslíš, že tyto zásady dodržíš?

JÍDELNÍČEK

SPÁNKU

A

ZDRAVÝ

DOSTATEK

VYVÁŽENÝ

POHYBU

DOSTATEK