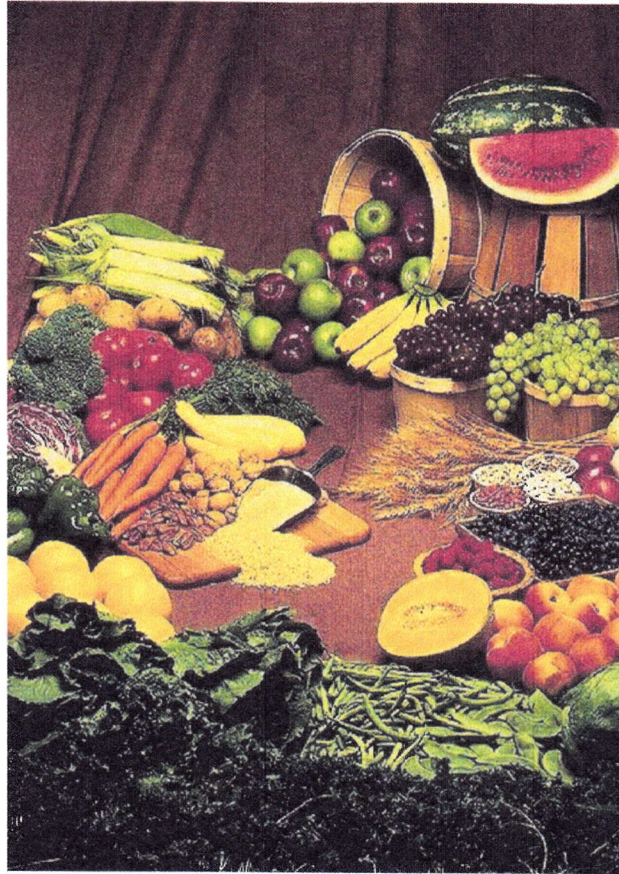


Iméno:

VZ 7.A

## ZDRAVÁ VÝŽIVA



1. Rozděl potraviny na obrázku, které k sobě patří.
2. Vyjmenuj potraviny, kterým bychom se měli vyhýbat:

.....

.....

.....

3. Spoj, co k sobě patří:

Mléko  
Ryby  
Celozrnné pečivo  
Ovoce

zdroj vitamínů  
zdroj vlákniny a vitamínu B  
potřebná dávka vápníku  
důležitý obsah jódu

**4. Napiš, co řadíme mezi přílohy:**

brambory, .....

.....

**5. Víš, co znamenají tato označení? Ke každému nakresli to, co je základem jejich jídelníčku:**

Vegetarián

Vegan