

Výchova ke zdraví - 8. ročník ZŠ

Napiš nebo nalep následující téma do sešitu a odpověz na následující otázky

Téma: Stravovací návyky v rodinném prostředí

Zásady zdravého stravování se utváří v rodině. Rodiče se podílejí na stravování svých dětí. Strava by měla být výživová a vyvážená. Měla by v určitém poměru obsahovat všechny složky – ovoce, zeleninu, luštěniny, celozrnný chléb, výrobky z obilnin, ovesné vločky, mléko a mléčné výrobky (sýry, jogurty), maso, hlavně drůbež a ryby, vejce.

Není správně se přejídat, je vhodné jíst raději vícrát denně menší porce.

Je vhodné omezit spotřebu tuků, cukrů, soli. Ve stravě by měl být dostatek syrového ovoce a zeleniny, potraviny bohaté na vlákninu a dostatek tekutin ve formě čisté vody. Maso, mléko, mléčné výrobky jíst s mírou.

Otázky:

- 1) Co jste včera všechno během dne snědli?
- 2) Zamysli se, zda vše, co jsi snědl/a bylo zdravé – vypiš.
- 3) Které potraviny obsahují vodu?