

JÍDELNÍČEK NA NEDĚLI

pro celou rodinu

- Snídaně:** kakao, chléb s máslem sýrom a rajčetem
Přesnídávka: ovoce
Oběd: fazolová polévka, pečené kuře, brambory a zeleninový salát
Svačina: jogurt s rohlíkem
Večeře: obložený talíř s vajíčkem, sýrem, okurkou, máslem, rajčetem, paprikou, šípkový čaj a pečivo

Ilona Kopecká

MŮJ JÍDELNÍČEK NA NEDĚLI

- Snídaně:** polárkový dort se šlehačkou a smažené brambůrky
Přesnídávka: malinovka, oříšková čokoláda
Oběd: coca-cola, zmrzlinový pohár se šlehačkou a jahodami
Svačina: mražený smetanový krém s čokoládovou polevou
Večeře: smažené hranolky s tatarskou a ananasový dort
Druhá večeře: obložené chleby se šunkou a uherákem, džus (před spaním)

Olga

Protože chci zdravě žít, rozhodl jsem se dodržovat správnou životosprávu. Večer jsem si do svého diáře zapsal, co je pro správnou výživu důležité:

- Správná výživa zajišťuje našemu tělu všechny látky, které jsou nutné pro zdraví a růst – cukry a tuky v rozumném množství, bílkoviny, vitamíny a tekutiny.
- Nadbytek potravy vede k otýlosti a nemocem.

! Pozor ! alkohol, kouření a drogy =



Otázky a úkoly

- 1) Co škodí našemu zdraví?
- 2) Které potraviny nejvíc prospívají našemu tělu?
- 3) Doplň lidovou moudrost:
Jez do polo ..., pij do polopita, budeš živ a zdrav dlouhá léta.