

Občanská výchova - 6. ročník ZŠ (Mgr. Trost)

Pokyny: Do sešitu občanské výchovy zapiš níže uvedené téma a následně odpověz na otázky.

Životospráva rodiny (správná výživa)

- Zajišťuje našemu tělu všechny látky, které jsou nutné pro zdraví a růst – cukry, tuky, bílkoviny, tekutiny

Základem zdraví jsou kvalitní suroviny, čerstvé. Je nutné jíst vše s mírou, hlavně mít dostatečný pohyb. Do našeho jídelníčku doplňovat často ovoce a zeleninu.

Látky, které škodí životosprávě: alkohol, drogy, kouření, pití energetických nápojů, přemíra kávy...

DÚ: Napiš do sešitu odpovědi na otázky:

- 1) Co škodí (jaké potraviny, látky) našemu zdraví?
- 2) Které potraviny nejvíce prospívají našemu tělu?
- 3) Vypiš, jak se nejčastěji stravuješ, které jídlo je tvé oblíbené a proč.