

Název školy: ZŠ a MŠ Horní Libchava, okres Česká Lípa,
příspěvková organizace

Autor: Marie Medřická

Název materiálu:

VY_32_INOVACE_08_11_PRVOUKA_Naše zdraví

Číslo projektu: CZ.1.07/1.4.00/21.1925

Vzdělávací obor: Člověk a jeho svět, Prvouka

Anotace: Materiál je určen pro žáky 2. ročníku, slouží k seznámení se stravovacími návyky, režimem dne a kulturou stolování. Žáci vyhledávají zdravé pokrmy.

Naše zdraví

Naše **potrava** by měla být **pestrá**. Jíst bychom měli **méně**, ale **častěji** – několikrát denně.

Ráno – **snídaně** – 7.00

Dopoledne – **svačina** – 10.00

V poledne – **oběd** – 12.00

Odpoledne – **svačina** – 15.00

Večer – **večeře** – 18.00



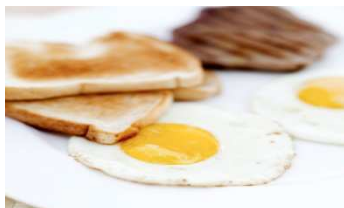


Kultura stolování

Na jídlo si uděláme čas, jíme v klidu a beze spěchu. Tomu říkáme **kultura stolování**. Neměli bychom se přejídat a jíst pozdě večer. Také není dobré jíst příliš mnoho sladkostí, velmi slaných a tučných jídel. Se svačinou na místě, ve škole sedíme či tácku. jíme na prostírání



Co je zdravé, zakroužkuj!



Použité zdroje:

- galerie Office
- Já a můj svět, prvouka pro 2. ročník, Nová škola