

## 10.5 ZDRAVÁ STRAVA

### Úloha 1: Čo ješ?

A. Do pripravených okienok napíš údaje o tom, čo a ako ješ:

Koľkokrát denne ješ?

Koľkokrát denne ješ zeleninu?

Ktorá zelenina ti chutí?

Koľkokrát denne ješ ovocie?

Ktoré ovocie ti chutí?


Vyber a zakrúžkuj, aké pečivo jete doma:

biele

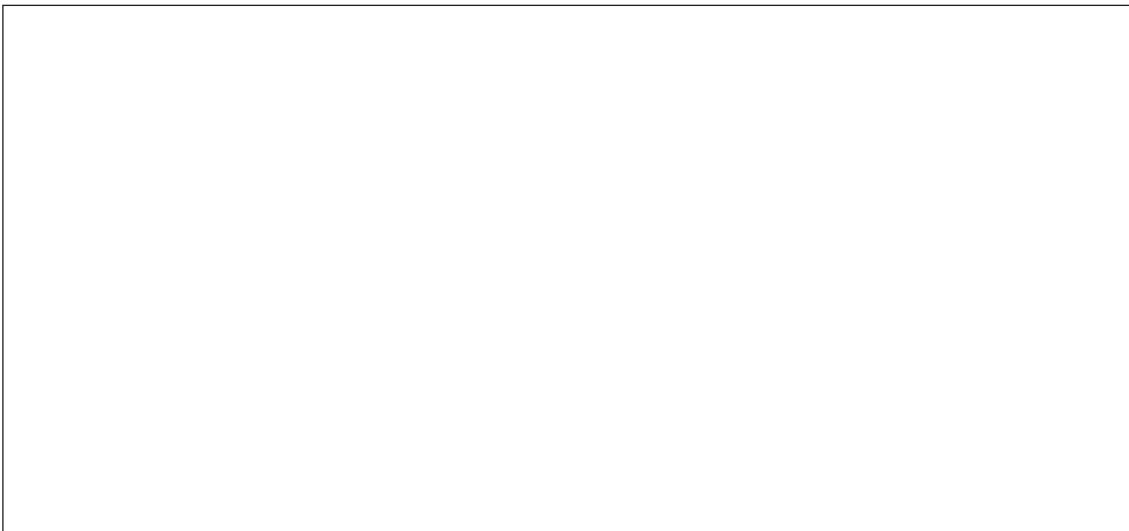
celozrnné

**10. Biodiverzita, výskyt druhov a ich vymieranie je výsledkom evolúcie**

A teraz si so spolužiakom porovnajte, čo ste napísali a vo dvojiciach sa dohovorte, kto z vás je zdravšie. Aké ďalšie potraviny doma jete?



**B. Na voľné miesto nakresli, čo si mal dnes na raňajky. Za ako dlho po raňajkách si bol opäť hladný?**



10. Biodiverzita, výskyt druhov a ich vymieranie je výsledkom evolúcie

C. Z obrázkov potravín si zostav také raňajky, aby si mal dosť energie až do desiaty!  
Keď ťa napadne viac možností, tak ich všetky napíš.



Moje raňajky by obsahovali tieto potraviny:

D. Napíš, čo máš najčastejšie na desiatu a čo si nosíš na pitie.

Pripravuje ti desiatu mama? Napíš ÁNO alebo NIE

Čo ti na desiatu najviac chutí?

E. Napíš na tabuľu, čo máš dnes so sebou na desiatu. Tvoji spolužiaci urobia to isté.  
Zamysli sa, kto má dnes zdravú desiatu a kto nie. Navrhni, ako by sa dali desiate zlepšiť.