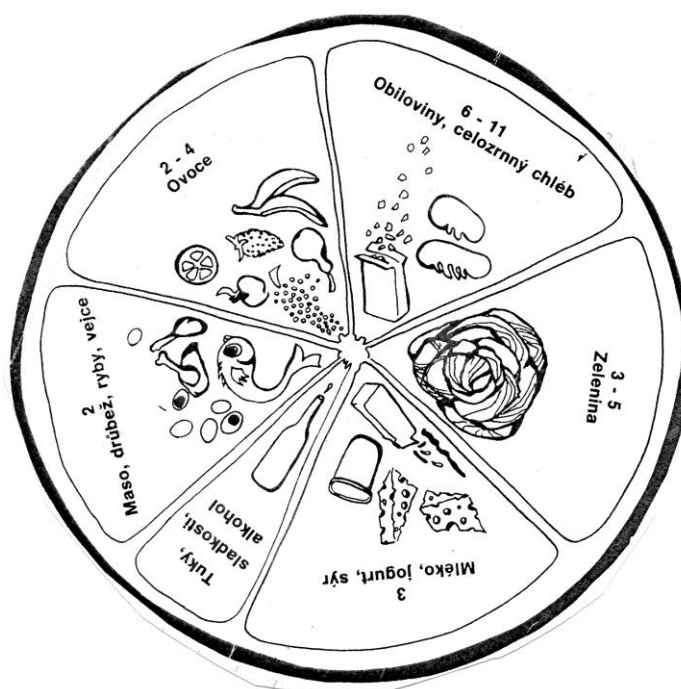


ZÁSADY ZDRAVÉ VÝŽIVY – STRAVOVÁNÍ A PITNÝ REŽIM – 2. 4.

Důležité je jíst všechno, ale nepřejídat se !

Vypít za den alespoň 2 l vody nebo minerálek (ne sladké nápoje typu COLA,...)



Domácí úkol:

- 1. zapiš si učivo do sešitu, nalep a vybarvi si obrázek kruhu zdravého stravování*
- 2. zapiš si do sešitu, co jsi v neděli od rána do večera snědl, vypil i mlsal.*
- 3. napiš do sešitu, zda jsi podle obrázku kruhu zdravého stravování jedl zdravě či nezdravě.*