

Skutečně zdravá škola

Jídlo a já, tematický blok 5 – Analýza svačiny: víme, co jíme, pracovní list 5

Proveď analýzu své dnešní svačiny a navrhní případná zlepšení.

1. Dne _____ mám k svačině _____
2. Svačina se skládá z těchto přirozených potravin:
 -
 -
 -
 -
 -
3. Svačina se skládá z těchto průmyslově upravených potravin:
 -
 -
 -
4. Zapiš, které prospěšné makroživiny (bílkoviny, tuky, sacharidy (vláknina) svačinou tělu dodáš:
 -
 -
 -
 -
5. Zapiš, které prospěšné mikroživiny (vitamíny, minerály atd.) svačinou tělu dodáš:
 -
 -
 -
 -
6. Zapiš, které složky tvé svačiny pro tělo příliš prospěšné nejsou a proč:
 -
 -
 -
 -
7. Zapiš, jak by se dala tvoje svačina vylepšit, aby byla výživnější a zdravotně prospěšnější:
 -
 -
 -
 -



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY