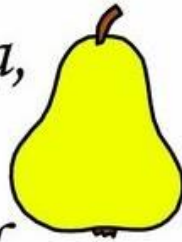


## OVOCE A ZELENINA

*Hrušky, švestky, jablíčka,  
ty má ráda Anička.*



*Jsou sladoučká jako med,  
tak je sníme radši hned.*

*Tělíčko nás pochválí  
v pondělí i v neděli.*



Na oběd i na svačinu,  
každý den jím zeleninu,  
mrkev, salát, rajčátka,  
vitamínů hromádka.

- Pojmenuj ovoce a zeleninu na obrázku.
- Které ti chutná nejvíce?
- Proč bychom měli jíst ovoce a zeleninu?
- Spočítáš kolik jich je v každém řádku?
- Které je kyselé, sladké, pálivé? Chybí tu něco hořkého, znáš hořkou potravinu?
- Podívej se na první řádek – které ovoce je první, poslední, uprostřed a předposlední?



## HÁDANKY

Všichni, kdo jí loupou krájí,  
uslzené oči mají,  
Už víš? Ty jsi šikulka,  
je to přeci ..... (cibulka)

Rostou na pasece.  
Modrají se v lese,  
pod smrky a dubky.  
Tomu, kdo je mlsá,  
zmodrá nos i zoubky. (borůvky)

Má tvar pistole nabarvené žlutě. Když je na stole, dělá nám chutě.  
V horké černé Africe, živí se jím opice. (banán)

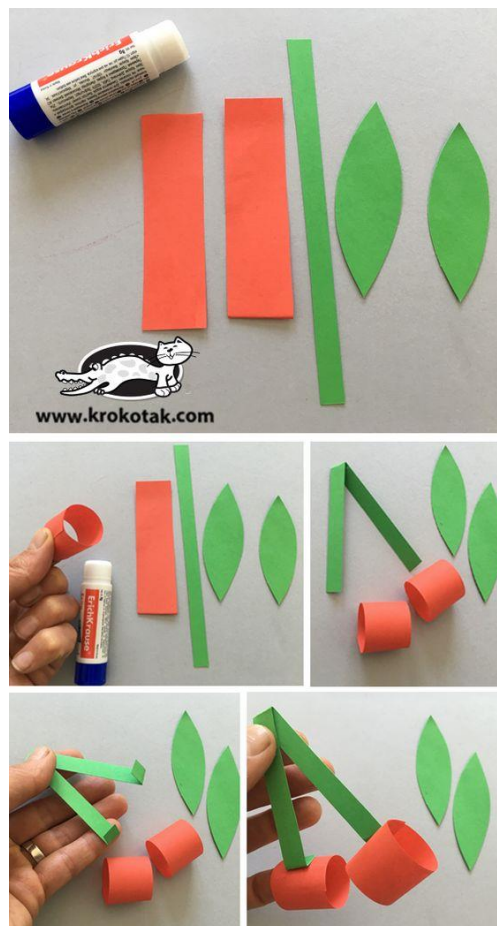
Na stromě se z květů plodí,  
červeňoučké malé plody,  
jsou v nich malé pecičky,  
ano jsou to ..... (třešničky)

Sladká je a oranžová,  
do země se snadno schová,  
je to mlsek králíčka,  
poznali jste? Ano ..... (mrkvička)

Váleček zelený,  
zrníčky plněný.  
Pro Čechy i pro Turkey,  
v létě rostou..... (okurky)

## Jednoduché tvoření na doma, určitě to zvládneš sám/a.

Zkus vyrobit mrkvičku nebo třesně, stačí ti barevný papír, nůžky a lepidlo. (Pokud nemáš barevný papír, tak si nejdřív pomaluj bílý a můžeš začít tvořit).



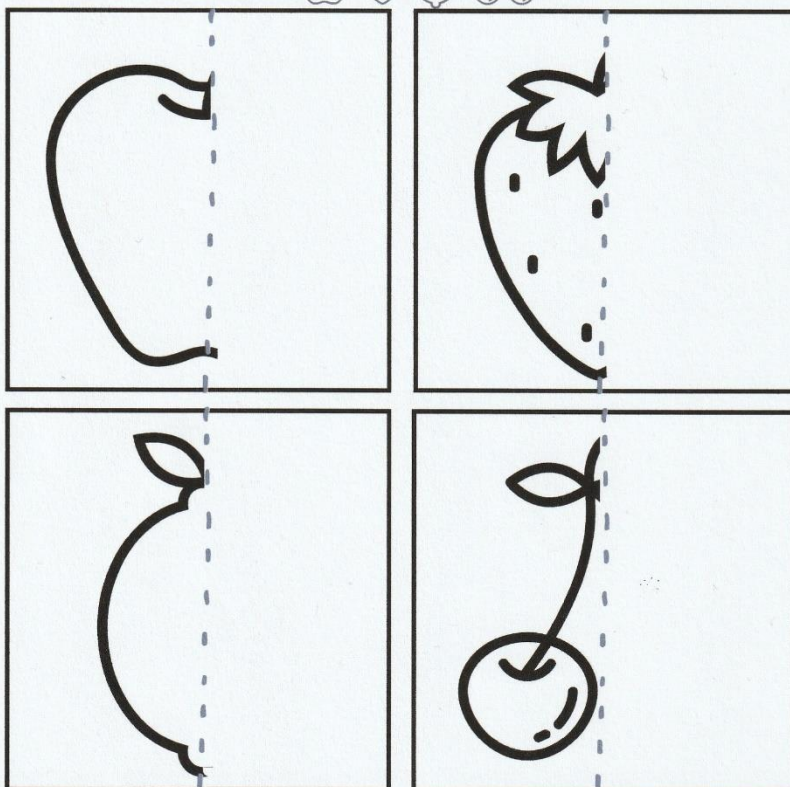
Pokud je čas na zdravou svačinku, tak tu si také můžeš nachystat sám/a. Dobrou chuť 😊





Ještě pár pracovních listů, zvládneš je splnit všechny?

**Chceš-li zdravé tělo mít, měl bys ovoce a zeleninu jíst...**  
**Dokresli druhou polovinu obrázku a pojmenuj, co jsi dokreslil/a.**



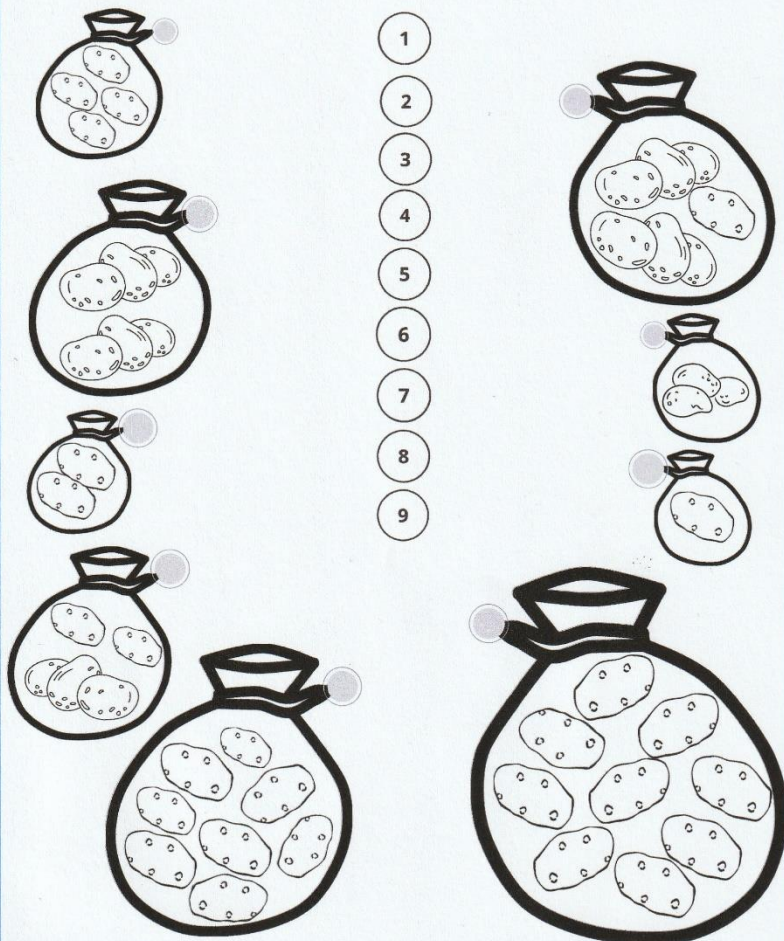
**Jedna, dvě, tři, čtyři, pět, cos to, Janku, cos to sněd? (1-9)**

Brambory pečený, byly málo maštěný.

Šest, sedm, osm, devět, zbytek brambor snědl medvěd.

Počítej a vybarvuj brambory v pytlích a spoj pytel se správným číslem.

Který pytel má nejméně x nejvíce brambor?



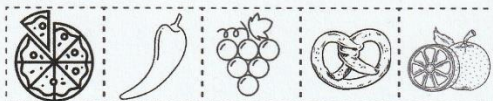


ŠKRTNI, co do řady nepatří podle počátečního písmena názvu potraviny

M



P



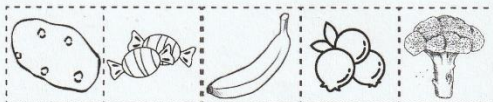
J



H



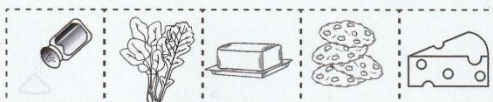
B



K



S



Hledej potraviny podle počátečního písmena - spojovačka

M.

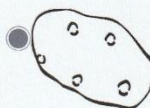
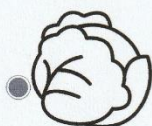
R.

J.

H.

B.

Z.



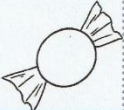


### CO ZOUBKŮM PROSPÍVÁ

Poznáš, co zoubkům prospívá a co nemají rády?

V každém rámečku je potravina, tu pojmenuj a pak vybarvi ten zoubek, který z této potraviny má nebo nemá radost.



|                                                                                     |                                                                                                                                                                         |                                                                                     |                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |       |    |       |
|    |       |    |       |
|    |       |    |       |
|   |     |  |     |
|  |   |  |   |

## **POHÁDKY a stravování**

### **OTESÁNEK**

Otesánek snědl všechno, na co přišel, přejídal se, tloustl a jeho nenasytlost určitě nebyla prospěšná pro jeho zdraví.

Nakresli mu do bříška, co všechno dokázal sníst...

