



Prohlédni si potravinovou pyramidu na první straně a otestuj si svou dnešní svačinku. Zjisti, zda je vhodná či méně vhodná a jestli bys takovou měl jíst často či výjimečně.

Moje svačinka je _____.



Sedni si k počítači, zadej do vyhledávače zkratku pro optimální váhu BMI a nechej si na kalkulačce spočítat svůj BMI index.



A podle toho, co ti vyjde, buď sed' dále u počítače, nebo se jdi proběhnout...



Na základě potravinové pyramidy a Desatera zdravé výživy vytvořte ve škole jídelníček – každá skupinka si může vybrat jeden den v týdnu.



Přeji všem dobrou chuť.



JÍME ZDRAVĚ?

aneb

Otestuj si svou svačinku

Na zdravém vzduchu v Botanické zahradě,
mezi tolika nádhernými rostlinami
a ještě ve stínu stromů člověku chutná...



Přečti si pozorně slohovou práci na téma *Jak strávit den*, kterou napsal dvanáctiletý Bohouš. Podtrhni vše, kde se Bohouš zmiňuje o jídle, a označ případy, kdy podle tebe Bohouš porušuje pravidla zdravé výživy. Nad podtržená slova napiš značku plus (+) nebo minus (-).



Ráno se pořádně nasnídám, protože když se člověk nenasnídá, celý den pak nestojí za nic. Máma mi nachystá svačinka, ale většinou si ji buď zapomenu doma, anebo ji nestihnu sníst, protože přestávky jsou krátké a věci, co se dají podnikat ve škole, je hafo. Když se blíží poledne, už nemyslím na nic jiného než na oběd a na to, jak se pořádně nacpu. Ze všeho nejradši mám vepřo knedlo zelo. Je to sice tučný, ale táta říká, že když se zapije pivem, že se to navzájem vyraší. A táta, ten se vyzná. Říká, že ze všeho nejhorší je celozrnné pečivo, protože člověka vždycky nalaze do zubů nebo zaskočí v krku, a to je i moje řeč. Někdy si jdu s klukama po škole dát fotbálek, ale většinou rychle domů a pařím na kompu, dokud naši nepřijdou z práce. Pak se musím tvářit, že se ačím. Máma se předtím stává v krámu a většinou mi koupí čokošku nebo moje oblíbené České brambůrky s obrázkem od Lady, ať se mi líp pišou úholy. Čipsy rozhodně nejím. Za co ale jsem Američanům vděčnější, to je vynález coly. Tým klidně vypijí dvoulitrovku na ex. Nikdo nemůže říkat, že nedodržují pitný režim, a když není cola, piju i Fantu. Co nejím, to jsou vitaminy — moje mamča tvrdí, že jsou drahý a že vyjde levněji, když si dám každý den jabko nebo pomeranč, a ty já mám rád. Ale nejvíce se s tátou těšíme na teplou večer, máma je fakt dobrá kuchařka, a když se nablábnem, lehne si pak k telce a přepínáme a přepínáme, a když je něco dobrýho, zobáme přitom oříšky, nejradši solený arašidy. Večer, když nemážu usnout, mám chuť ještě vygrabovat ledničku, ale máma se zlobí, že jsem jako saraňce a kdo prý mě má živit. Tak někdy aspoň sním zapomenatou svačinku, která chutná po celém dni v igelitce jako bageta z Hlavního nádraží, a to je fakt síla...



1

Bohouš, 12 let

Pečlivě si prostuduj, jak se stravuje syn výživové terapeutky Jan Amos, a zkus na základě jeho deseti zásad obodovat stravovací návyky našeho Bohouše. Za každé porušení *Desatera zdravé výživy* dej Bohoušovi minus bod, za plnění Desatera mu připočti 2 body. Stejně oboduj i sebe.



1. Mám rád pestrou a rozmanitou stravu: hodně ovoce a zeleniny, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
2. Snažím se nepřejídat, ale ani nehladovět — jím pravidelně pětkrát denně.
3. Těší mě sport a pohyb víc než sedět a polykat u telky jeden chips za druhým.
4. Chutnají mi kvalitní mléčné výrobky, když si můžu vybrat, upřednostním polotučné nad tučnými.
5. Radši než vitaminy v tabletě si dám jablko, mrkev nebo kiwi.
6. Snažím se nejíst tolik cukru, sladkostí a slazených nápojů — ne vždy se mi to podaří, ale snažím se...
7. Solničku u stolu skoro nepoužívám, vím, že sůl není ve větším množství zdravá, i když se říká „Sůl nad zlato“.
8. Denně vypiji alespoň 1,5 až 2,5 litru tekutin denně.
9. Víím, kolik měřím a vážím, a umím si spočítat, jestli netrpím podváhou nebo nadváhou.
10. Moje máma i táta se snaží jíst zdravě.



Jan Amos, 11 let



Podle mých propočtů získává Bohouš ____ bodů.

Podle mých propočtů získávám ____ bodů.



2