

## Pětky Zdravé 5 ve druhé třídě

V úterý 21. května jsme prošli výukovým programem Zdravá 5, který nás seznámil s 5 základními zásadami zdravého stravování. Spolu s paní lektorkou ..... jsme si uvědomili důležitost výživy pro lidské tělo, aby mělo z čeho růst, vyvíjet se a získávat energii. Správné složení jídelníčku jsme si ukázali pomocí tzv. výživového talíře. Podle něj jsme si pak ve skupinkách zkusili sestavit zdravou snídani, svačinu, oběd či večeři. Před tím jsme ale museli potraviny nakoupit a roztřídit na zdravé a nezdravé. Za správně splněné úkoly jsme pro svůj tým získali odměnu – „pětku“, které jsme na závěr sečetli a byli odměněni vysvědčením se samými „pětkami“ a drobnou odměnou za odvedenou práci.

Mgr. D. Nováková, tř. uč.

### *Nákup a třídění potravin...*



*Které části našeho těla vyživují a ovlivňují dané potraviny...*



*Přidělování odměn – „pětek“*

