

Zdravý talíř



K čemu přispívá ovoce & zelenina?



Kdy je nejlepší jíst ovoce a kdy zeleninu?



SEZONNÍ POTRAVINY

Jako sezonní potraviny označujeme to ovoce a zeleninu, která je právě v danou dobu zralá v místech, kde žijeme. Může se stát, že je nějaká zelenina či ovoce sezonní několikrát za rok - to protože během roku uzrává víckrát.

Pokud kupujeme a jíme jídlo, které je právě v sezoně, máme záruku, že bude nejkvalitnější, plné vitaminů a živin a i jeho cena bude v tu dobu nejvýhodnější.

Napadá vás i jiné ovoce nebo zelenina, o kterých víte, kdy jsou v sezóně? Dopište je do kalendáře!

LEDEN pórek růžičková kapusta	ÚNOR pórek růžičková kapusta	BŘEZEN nové brambory šťovík	DUBEN cibule jarní cibulka rebarbora
KVĚTEN řeřicha kedlubna cibule chřest salát špenát jahody	ČERVEN zelí brokolice cuketa řepa hrášek květák mrkev rajčata třešně	ČERVENEC okurka paprika lilek celer	SRPEN česnek borůvky broskve angrešt hrušky jablka maliny meruňky nektarinky višně
ZÁŘÍ dýně ředkvičky kukuřice ostružiny patizón brusinky rybíz švestky	ŘÍJEN brambory houby lískové oříšky	LISTOPAD jedlé kaštiny	PROSINEC jedlé kaštiny

JÍDELNÍČEK

Z potravin, které vidíte na obrázku, sestavte jídla na celý den. Potraviny se mohou opakovat. Svůj výsledný jídelníček pak porovnejte s ostatními.

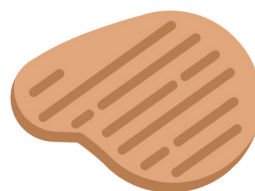
SNÍDANĚ



rajčatová
omáčka



mléko



kuřecí maso

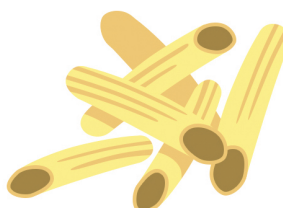


zelenina



müsli

OBĚD



těstoviny



ovoce

SVAČINA



chléb



sýr

VEČEŘE



brambory



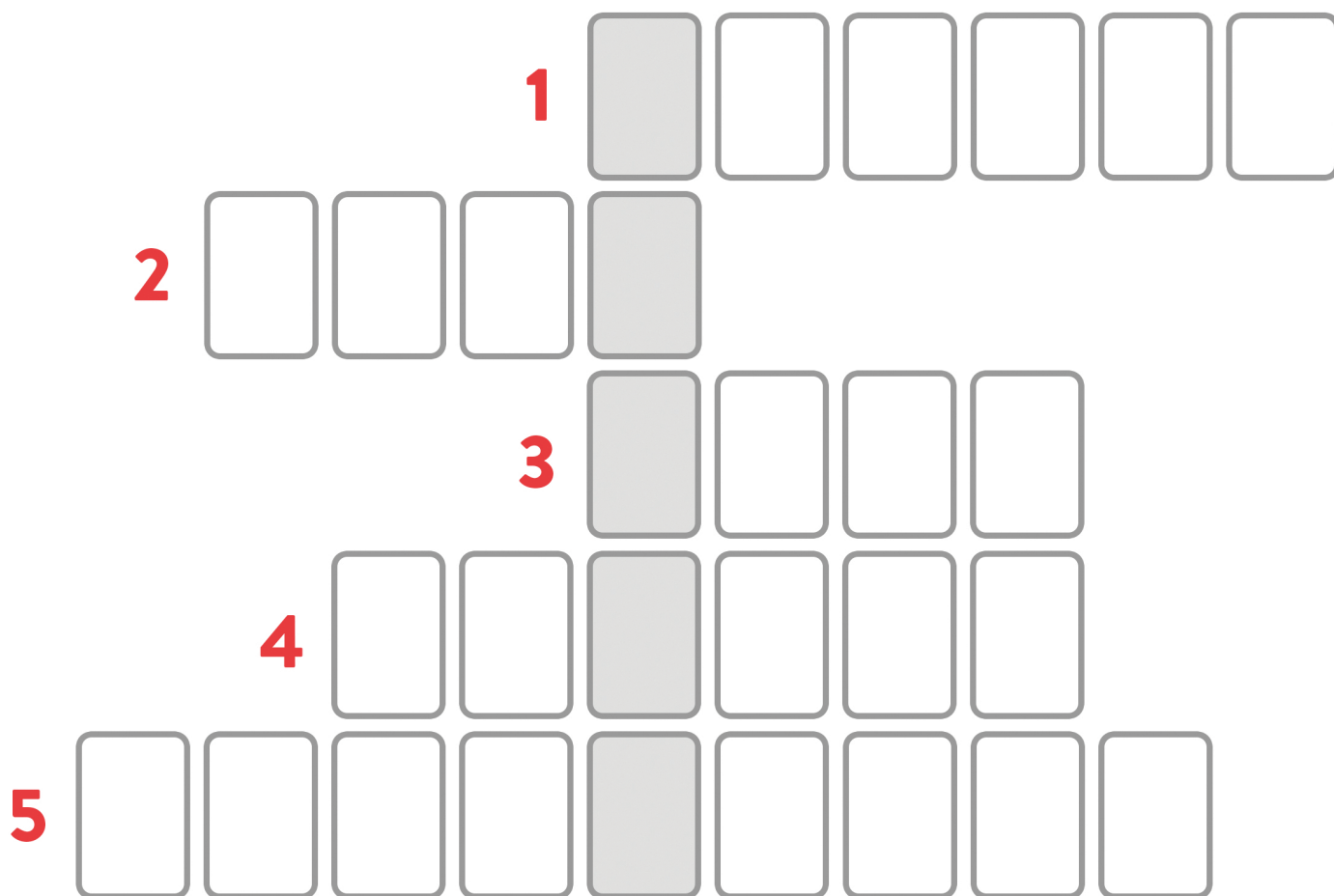
oříšky



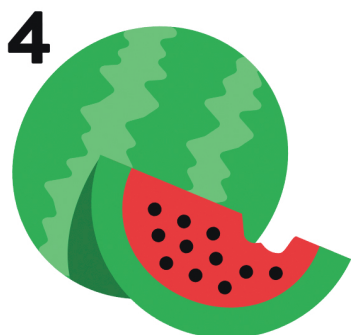
salám

TAJENKA

Vyplň do tajenky názvy ovoce a zeleniny, které vidíš pod tajenkou, a odhal, jaké slovo skrývá!



Tajenka: _____



NAJDI CESTU!



Pomůžeš najít Brokoličákovi správnou cestu do obchodu?

