

RIZIKA

NEVHODNÉHO STRAVOVÁNÍ

Poruchy příjmu potravy. Důvody, typy a řešení.



Nadměrné stravování a nedostatek pohybu.

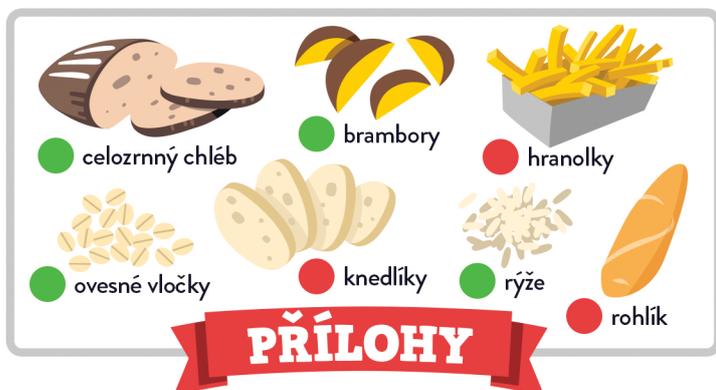


Důležitost pitného režimu. Vhodné a nevhodné tekutiny.

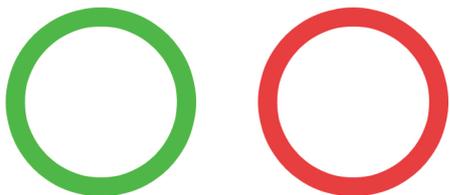


PESTRÉ STRAVOVÁNÍ

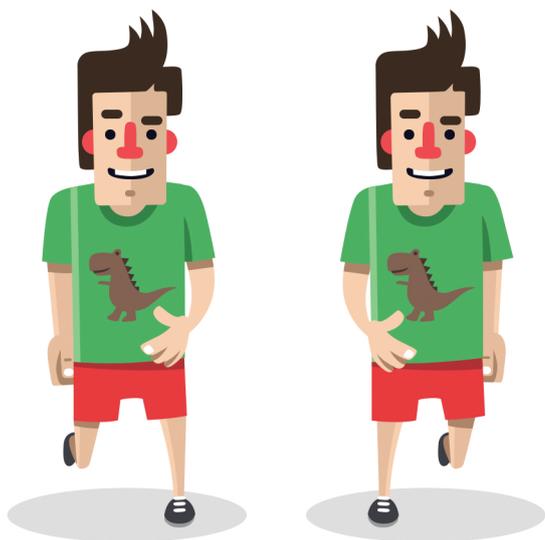
Pestrým stravováním si zajistíme zdravý a vyvážený životní styl.
Je tvůj jídelníček dostatečně pestrý? Zjisti svůj výsledek vyplněním pracovního listu!



1. Zakroužkuj potraviny, které jsou nejčastěji součástí tvého jídelníčku.
2. Do koleček napiš součet červeně a zeleně označených potravin.
3. Pokud je číslo v zeleném kolečku větší než číslo v červeném kolečku, je tvé stravování pestré a zdravé.



10MINUTOVÁ ROZCVIČKA PRO KAŽDÝ DEN



1. Rozběhání na místě

rychle zvedáme kolena a běžíme na místě



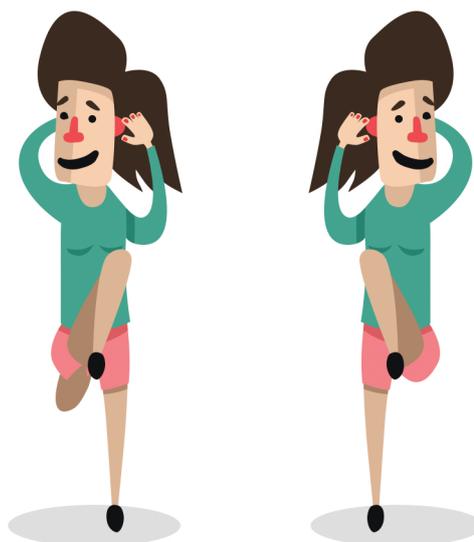
2. Skákající panák

v poskoku roznožujeme a přinožujeme
a současně zvedáme ruce směrem k sobě



3. Dotýkání se špiček

nohy máme roznožené, ruce roztážené a ohybem
se snažíme dotýkat špiček, co nejvíce to jde



4. Lokty - kolena

ruce máme za hlavou, nohy pokrčujeme
k tělu a snažíme se, aby se loket dotkl
kolene nohy na opačné straně