

Jíme zdravě a s chutí



**Pracovní sešit
pro žáky 4. a 5. tříd ZŠ**



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Jíme zdravě a s chutí

Pracovní sešit
pro žáky 4. a 5. tříd ZŠ

Mgr. Dana Hrnčířová, Ph.D.

Mgr. Ivana Hrubá Eliášová

odborná recenze:

PaedDr. Eva Marádová, CSc.

Praha 2018

Obsah

Kapitola 1: Co je dobré vědět o výživě a stravování	5
Kapitola 2: O původu potravin	9
Kapitola 3: O správném jídelníčku	16
Kapitola 4: O nakupování	21
Kapitola 5: Jak si správně sestavit jídelníček	24
Příloha: Hrací kartičky	27

Ikony používané v učebnici:



písemný úkol



hra

Milí žáci, vážení pedagogové a rodiče,

dostává se vám do rukou pracovní sešit ze série „Jíme zdravě a s chutí“, kterou vydává Ministerstvo zemědělství. Tento pracovní sešit je určen pro vás, žáky 4. a 5. tříd ZŠ, abyste se jeho prostřednictvím blíže seznámili s potravinami, jejich původem, osvojili si zásady správného a bezpečného stravování a uměli si vybrat z velké nabídky potravin a nápojů v supermarketech.

Pracovní sešit, vytvořený ve spolupráci Ministerstva zemědělství a odborníků 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a rezortu školství, navazuje na Pracovní sešit pro žáky 1.–3. třídy ZŠ a program do interaktivních tabulí „Jíme zdravě a s chutí“.

Na výukové materiály „Jíme zdravě a s chutí“ volně navazuje program pro 2. stupeň ZŠ „Výživa ve výchově ke zdraví“, který dále a hlouběji rozpracovává témata spojená s výživou, stravovacím režimem, bezpečností potravin, nakupováním a nemocemi spojenými se stravováním.

Veškeré informace a výukové materiály pro 1. i 2. stupeň ZŠ jsou k dispozici na webových stránkách www.viscojis.cz/teens.

Kapitola I: **CO JE DOBRÉ VĚDĚT O VÝŽIVĚ A STRAVOVÁNÍ**

Příjem potravy je jednou ze základních lidských potřeb.

Strava nám poskytuje látky, které naše tělo potřebuje pro správný růst a vývoj, pohyb a udržení dobrého zdravotního stavu. Tyto látky nazýváme živiny. Živiny získáváme z potravin a nápojů. Některé potraviny a nápoje obsahují hodně tuků, jiné hodně cukrů, některé jsou bohaté na vitaminy a minerální látky.



Vitamin C je nezbytný pro náš růst a vývoj. Chrání nás před nemocemi srdce a cév, zvyšuje obranyschopnost organismu, pomáhá při hojení ran, zvyšuje využívání železa z potravy. Je široce zastoupen v čerstvém ovoci a zelenině nebo i v kysaném zelí. V živočišných potravinách je přítomen jen ve velmi malém množství.



Prohlédni si následující seznam potravin a zakroužkuj ty z nich, které jsou dobrým zdrojem vitamínu C.

JAHODY

KUŘECÍ MASO

POMERANČ

PAPRIKA

TĚSTOVINY

ŠUNKA

OLIVOVÝ OLEJ

ČOČKA

SÝR

CITRÓN

CHLÉB

RYBÍZ

KYSANÉ ZELÍ

Během dlouhých plaveb po moři trpěli námořníci závažným onemocněním nazývaným **kurděje**. Nemoc se projevila únavou, nechutí k jídlu, krvácením, vypadáváním zubů a častými infekčními nemocemi.



Která živina námořníkům ve stravě chyběla?

Co by námořníkům pomohlo jako ochrana proti kurdějím?

To, co člověk jí, kolik, kde a jak, je výsledkem jeho rozhodnutí.

V dětském věku máme omezené možnosti výběru potravin, odpovědnost za složení jídelníčku přebírá naše okolí – rodiče, prarodiče, mateřská škola aj. Někdy však máme možnost si vybrat, co budeme jíst a pít.



Podívej se na příklady snídaní. Zeleně zakroužkuj ty z nich, které odpovídají zásadám správného stravování a červeně snídaně, kterým bychom se měli vyhýbat.

- A ovesná kaše (vločky s mlékem) se semínky a rozinkami, neslazený mátový čaj
- B smažené vdolečky s marmeládou a šlehačkou, horká čokoláda
- C chléb s vejcem, plátkovým sýrem a červenou paprikou, voda s citronovou šťávou
- D bílý jogurt s domácí marmeládou, neslazený šípkový čaj
- E celozrnný sendvič s libovou šunkou a tvarohovou pomazánkou, list salátu, mléko
- F karamelový pudink s piškoty, přelitý malinovým sirupem, citronáda s cukrem

Reklamy ovlivňují naše stravovací návyky více, než si myslíme. Lákají nás ke konzumaci nevhodných potravin a nápojů, které často propagují jako zdravé. Cílem těchto reklam je prodej výrobků, nikoli starost o naše zdraví.



Vyhledej jednu reklamu zaměřenou na potravinu (nebo nápoj) nevhodnou pro děti a krátce ji popiš:

Odpověz na následující otázky:



Čím tě reklama upoutala?

Koupil by sis výrobek na základě reklamy?



Prohlédni si fotografie. Vidíš nějaká rizika, chyby, nebo naopak příklad správného přístupu ke stravování? Svá zjištění запиš.





Zaznamenej do tabulky všechny potraviny a nápoje, které jsi včera snědl/a a vypil/a.

Můj jídelníček ze dne:		
	Co jsem včera snědl/a	Co jsem včera vypil/a
Snídaně		
Dopolední svačina		
Oběd		
Odpolední svačina		
Večeře		
Po večeři		

Skvělé! K tvému jídelníčku se vrátíme v poslední kapitole.

Kapitola 2: O PŮVODU POTRAVIN

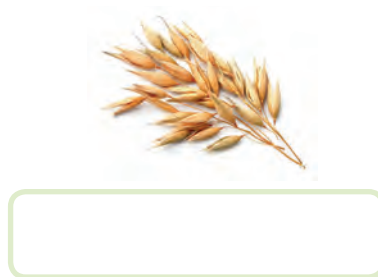
Potraviny, které jíme, pocházejí z rostlin a ze zvířat. Mezi základní rostlinné potraviny patří **obiloviny, luštěniny, ovoce a zelenina, ořechy a semena**. Z živočichů získáváme pro naši výživu zejména **maso, vnitřnosti, mléko a vejce**.

OBILOVINY jsou jednou ze základních složek lidské výživy již od pradávna. Obilná zrna se konzumují celá (např. kroupy) nebo rozemletá (např. mouka). Mezi základní obiloviny řadíme pšenici, ječmen, žito, oves, kukuřici a rýži.

Obiloviny jsou nazývány také **cereálie**. Cereální kaše je tedy obilná kaše.



Na obrázcích jsou vyobrazeny různé druhy obilovin. Zapiš k obrázkům správné druhy: pšenice, ječmen, žito, oves, kukuřice.



Co se vyrábí z obilovin? Vylušti přesmyčky a do rámečku zapiš správnou odpověď.



omauk –

klovyč –



cbéhl –

vytistoně –





Uveď alespoň 3 další potravinové výrobky, které se vyrábí z obilovin:

LUŠTĚNINY jsou jedlé plody rostlin, které tvoří lusky. Zralá sušená semena lusků používáme k přípravě pokrmů. U nás se konzumuje např. hrách, čočka, fazole, sója a cizrna.

Pokud sklídíme lusky ještě nezralé, nejedná se o luštěniny, ale o zeleninu.



Prohlédni si následující obrázky potravin. Zapiš jejich názvy a uveď, zda se jedná o zeleninu nebo luštěninu (zelené fazolky, zelený hrášek, hrách, fazole).

	Název potraviny	Zelenina nebo luštěnina?
		
		
		
		

OVOCE A ZELENINA jsou zásadní součástí naší výživy. Jsou pro nás bohatým zdrojem vitaminů, minerálních látek, vlákniny a také vody. Ovoce obsahuje, na rozdíl od většiny druhů zeleniny, jednoduché cukry a chutná sladce.



Přiřaď k obrázkům správné číslo z níže uvedeného seznamu zeleniny:

- | | | | | |
|---------------|--------------|-------------|-----------|--------------------|
| 1. špenát | 2. brokolice | 3. mrkev | 4. cibule | 5. cuketa |
| 6. petržel | 7. květák | 8. zelí | 9. celer | 10. dýně |
| 11. rukola | 12. česnek | 13. okurka | 14. pórek | 15. paprika |
| 16. ředkvička | 17. kedlubna | 18. pažitka | 19. řepa | 20. hlávkový salát |











































Zeleninu dělíme do několika druhů podle toho, kterou část rostliny konzumujeme. Ke každému druhu zeleniny uvedenému níže napiš alespoň 3 zástupce:

košťálová

kořenová

listová

plodová

cibulová



V obchodech můžeme dnes najít různé cizokrajné druhy ovoce. Přečti si pozorně následující text a doplň k obrázkům v tabulce názvy ovoce a způsob jejich konzumace.

Granátové jablko – nejlepší způsob konzumace je za syrova: jablko rozkrojíme a lžičkou vybíráme šťavnatá jádérka. Dužina je šťavnatá a sladkokyselá, někoho může odradit právě velké množství semínek.

Kaki – chutná nejlépe hodně zralé. Můžeme jíst lžičkou jen dužinu i se slupkou. Chutná opravdu báječně – má sladkou, osvěžující chuť, připomíná směs meruňky, broskve, možná trochu i hrušky.

Liči čínské – konzumujeme dužinu, bez pecky a bez slupky. Má sladkou chuť, je šťavnatá a jemné, může připomínat kompotované mandarinky. Dužina se dá dobře vyloupnout i vypeckovat.

Mango – jí se pouze dužina, slupka a pecka se před konzumací odstraní, je nejedlá. Dužina manga je velmi aromatická, sladká a šťavnatá, směrem k jádru je vláknitější.

Nashi [čti: naši] – konzumuje se stejně jako hruška nebo jablko, dužina i se slupkou. Chutná podobně jako hruška, ale je trochu svěžejší a nakyslejší, je šťavnaté, křupavé.

	Název ovoce	Způsob konzumace
		
		
		
		
		

Nezapomněli jste, že před konzumací je nezbytné ovoce omýt?



Vyjmenuj alespoň 5 druhů ovoce, které se pěstuje u nás:

OŘECHY A SEMENA patří mezi velmi výživné složky naší stravy a jsou bohatým zdrojem mnoha živin, zejména olejů. Konzumujeme je buď přímo, nebo z nich získáváme rostlinné oleje.



Prohlédni si následující obrázky ořechů a zapiš k nim správný název ze seznamu: mandle, piniové, arašidy, vlašské, pistácie, kešu, para ořechy, lískové



MLÉKO pochází z mléčné žlázy savců. U nás konzumujeme především kravské mléko, méně často kozí a ovčí. V jiných zemích se zpracovává také kobydí, velbloudí, buvolí či oslí mléko. Z mléka se vyrábí **mléčné výrobky**.



Které potraviny se vyrábí z mléka? Uveď alespoň 5.

MASO pochází ze zvířat. Jedná se o kosterní svalovinu různých druhů jatečných zvířat, drůbeže, ryb, lovné zvěře.



Které druhy zvířat lidé chovají na maso? Zapiš ke každé skupině alespoň 3 druhy.

Jatečná zvířata:

Drůbež:

Ryby:

Lovná zvěř:



Vystřihni si kartičky s názvy potravin ze stránky na konci sešitu. Kartičky dej na hromádku tak, aby text nebyl vidět. Ve skupině 3–4 hráčů se střídejte v házení kostkou. Hráč, který je na řadě, hodí kostkou, otočí kartičku, která je nahoře a podle čísla odpoví na otázku.

1	Popiš – jak daná potravina vypadá.
2	Porovnej – čemu se potravina podobá/od čeho se liší.
3	Zařaď – zda je potravina živočišného či rostlinného původu.
4	Vyprav si – co si představíš, když se řekne název potraviny.
5	Analyzuj – jak potravina vznikla.
6	Aplikuj – jak můžeš potravinu použít.

Kapitola 3: O SPRÁVNÉM JÍDELNÍČKU

Jídelníček každého z nás by měl být pestrý a složený z kvalitních potravin a nápojů, které nám poskytují všechny potřebné živiny v optimálním množství. Neměly by v něm chybět kvalitní **obiloviny, luštěniny, ovoce, zelenina, ořechy a semínka, mléčné výrobky, maso, ryby a vejce**. A také dostatečné množství **tekutin**.

Potraviny, které obsahují **velké množství soli, cukru, nevhodných tuků a bílé mouky do našeho jídelníčku nepatří**.



Prohlédněte si následující potraviny. Ke každé napište, proč není vhodná pro běžnou konzumaci.



Není maso jako maso



Uzeniny a tučné druhy masa našemu zdraví neprospívají. Jejich konzumaci bychom měli co nejvíce omezit. Přednost dáváme raději libovému masu, převážně drůbežímu a občas můžeme zařadit i telecí, hovězí či vepřové. Mořské i sladkovodní ryby můžeme jíst i tučné, protože rybí tuk je na rozdíl od tuku teplokrevných zvířat zdraví prospěšný.



Maminka si napsala seznam potravin, půjde nakupovat. Na volné řádky zapiš, které potraviny **vyrobené z masa**, chce koupit:

jogurt, salám, těstoviny, květák, pomerančová šťáva, šunka, klobása, houska, mražený hrášek, párek, jablka, petrželka, slanina, máslo, vepřová konzerva, tavený sýr

V roce 2015 byly **uzeniny zařazeny na seznam rakvinotvorných činitelů**. Jedná se například o uzené maso, párky, klobásy a salámy. Jejich pravidelná konzumace zvyšuje u lidí riziko rakoviny tlustého střeva. Platí zde pravidlo: „čím méně, tím lépe“.

Sůl nad zlato?

Kuchyňská sůl slouží k ochucování pokrmů a prodloužení trvanlivosti potravin, ale je i zdrojem látek nezbytných pro činnost našeho organismu. Ve vyšších dávkách nám však škodí. Za bezpečnou, zdraví neškodnou dávku, je považováno **5 g soli denně**, což je přibližně jedna čajová lžička.



Vyhledej na etiketách výrobků, kolik soli obsahuje 100 g níže uvedených potravin. Ke každé potravineš dopiš výrobce a přesný název výrobku, z jehož etikety jsi údaj o množství soli včetl/a.

Potravina	Přesný název výrobku	Výrobce/dovozce	Množství soli ve 100 g výrobku
salám			
šunka			
párek			
tvrdý sýr			
pizza			
smažené bramborové lupínky (chipsy)			

Cukr, cukr a zase cukr

Cukr je nedílnou součástí našeho jídelníčku již celá staletí. Získáváme ho z cukrové řepy nebo cukrové třtiny a používáme jej jako sladidlo, ale také k prodloužení trvanlivosti.

U nás je spotřeba cukru velmi vysoká, většinu sníme v potravinách a nápojích, které si kupujeme v obchodech.



Nadbytečný příjem cukrů znamená riziko pro vznik nejen zubního kazu, ale také nadváhy a obezity s následnými komplikacemi, jako jsou nemoci srdce, plic, páteře a kloubů.



Po dobu dvou minut piš všechno, co tě napadne, když se řekne: cukr. Ve dvojici si přečtěte, co jste napsali. Diskutujte o vašem zápisu.

Do mnoha potravin a nápojů se při jejich výrobě přidává cukr. A to nejen do sladkostí a sladkých nápojů, ale také do pečiva, müsli směsí, kečupu aj. Vyšší příjem přidaných cukrů zvyšuje u dětí a dospívajících riziko srdečně-cévních onemocnění.



Jedna kostka cukru obsahuje 5 g cukru. Zapiš do tabulky, kolik kostek cukru obsahuje 1 porce potravin:

Potravina	Množství cukru ve 100 g	1 porce	Počet kostek cukru v 1 porci
kečup	19 g	20 g	
marmeláda	47 g	20 g	
kukuřičné lupínky	9 g	20 g	
snídaňové cereální kuličky	27 g	20 g	
kolový nápoj	11 g	20 g	
dražé (bonbón)	95 g	20 g	

Děti by měly konzumovat **ne více než 25 g přidaných cukrů denně**, to je max. 5 kostek cukru.

Jak postupovat při sestavování jídelníčku

Odborníci navrhují různé grafické pomůcky, které nám usnadňují sestavit zdravý jídelníček tak, aby obsahoval potraviny a nápoje, které našemu zdraví prospívají a které nám dodají všechny důležité živiny v množství, které potřebujeme. Mezi nejznámější patří **výživové/potravinové pyramidy a talíře**.

Na obrázku je schéma talíře, který je rozdělen na několik výsečí s označením jednotlivých skupin potravin. Prostřední pole patří nápojům. Celkově tedy talíř znázorňuje, z jakých potravin a nápojů by měla být složena naše strava v průběhu jednoho dne.



Do každé části talíře napište (nebo nakreslete) alespoň pět potravin, které sem patří.



Jakou část talíře by měla tvořit zelenina a ovoce?



Přečti si následující tři příběhy. Všechny mají společné téma – rodinná večeře. Zamysli se nad způsobem stravování v jednotlivých rodinách. Pod každý příběh запиš, co z příběhu odpovídá a co ne zásadám správné výživy a navrhní změnu.

Večeře u Jirky

Kolem šesté hodiny se pravidelně schází k večeři celá rodina. Rodiče si na tomto rituálu velmi zakládají a nikdo nesmí chybět. Na sporáku jsou na všech plotýnkách hrnce a v nich několik druhů jídel: rýže, plněné paprikové lusky, rajčatová omáčka. Na stole je ještě připravené rozkrájené jablko a hruška jako zákusek. Starší sestra Hanka vyrobila domácí citronovou limonádu. Společně si užívají večeři a povídají si, co dnes zažili.

Večeře u Amálky

V devět večer konečně máma, táta a Amálka usedli ke společné večeři. Na stole voní smažený řízek a hranolky z fritáku. Starší bratr Honza zrovna přichází domů z tréninku, hodil tašku na židli a rychle přisedl k ostatním. Táta ještě vstává a vytahuje z chladničky velkou láhev koly. Pitný režim je důležitý. Všichni se spokojeně pouští do jídla a dívají se společně na televizi.

Večeře u Bětky

Členové rodiny přichází domů různě. Někdo ve čtyři, někdo až v osm. Společně nevečeří. Jídlo si bere každý tehdy, když má hlad. Na dnešní večer maminka nakoupila v supermarketu párky, hořčici, chleba a rohlíky. Pečivo je z rozmražených polotovarů a musí se proto dnes sníst, zítra už nebude dobré. Kdo chce, párek si ohřeje. Sladké limonády s ovocnou příchutí jsou připraveny na stole.



Vytvořte malé skupinky a společně diskutujte o způsobu stravování v jednotlivých rodinách. Seznamte se navzájem se svými návrhy na změnu.

Kapitola 4: O NAKUPOVÁNÍ

Když nakupujeme potraviny, měli bychom věnovat pozornost především jejich kvalitě a složení, čerstvosti a uskladnění. Kontrolujeme neporušenost obalu, všímáme si informací na etiketě, místa a způsobu uskladnění a celkové čistoty obchodu. Nakoupené potraviny co nejdříve dopravíme domů a vhodně uskladníme dle pokynů výrobce.



Co se dozvíme z obalu potravin

Obal nejen chrání potravinu před znehodnocením, ale zároveň je zdrojem mnoha důležitých informací. Na etiketách potravinářských výrobků je uvedeno mnoho důležitých informací.



Vyber si některý z těchto balených potravinářských výrobků a do tabulky doplň údaje, které jsi vyčetl/a z etikety: jogurt, šunka, směs müsli/snídaňové cereálie.

Údaje na etiketě	
název potraviny:	
výrobce/dovozce:	
země původu:	
množství (objem/hmotnost):	
datum spotřeby/minimální trvanlivosti:	
způsob skladování:	
složení:	



Který další údaj jsi z etikety vyčetl/a? Zapiš.

Bílé nebo celozrnné?



Celozrnná mouka vzniká pomletím celého zrna obilí včetně jeho obalů (tak zvaných otrub) a klíčku. Výrobky z celozrnné mouky jsou bohaté na vlákninu, vitaminy i minerální látky. Pro mnoho lidí jsou chutnější výrobky z **bílé mouky**, která však obsahuje zejména škroby a jen málo živin původně obsažených v zrně. Proto bychom měli dávat přednost celozrnným výrobkům.



Uveď alespoň 6 výrobků z celozrnné a 6 výrobků z bílé mouky.

Mezi celozrnné výrobky patří:

Mezi výrobky z bílé mouky patří:

Jako celozrnný může být označen pouze ten pekařský výrobek, který obsahuje nejméně 80 % celozrnné mouky. Co výrobek obsahuje, zjistíme u balených výrobků z údajů na etiketě. U nebalených potravin je to jinak, u nich informaci o složení nenajdeme, a proto je třeba se zeptat přímo v prodejně.

Není potravina již prošlá?

Jako kupující bychom si měli vždy všimnout označení, které informuje o trvanlivosti potravin. Trvanlivost potravin, které se rychle kazí, se uvádí slovy „Spotřebujte do“, u potravin nepodléhajících rychlé zkáze se používá označení „Minimální trvanlivost“.



Vyhledej 5 výrobků, na nichž je uvedeno „Spotřebujte do“ a 5, na kterých je označení „Minimální trvanlivost“.

Spotřebujte do:

Minimální trvanlivost:

Některé potraviny nemusí být označeny datem použitelnosti („Spotřebujte do“) ani datem minimální trvanlivosti. Jsou to například: čerstvé ovoce a zelenina, konzumní brambory, kvasný ocet, běžné pečivo určené ke spotřebě do 24 hodin po výrobě, cukr (kromě cukru moučka).



K jednotlivým skupinám potravin napiš alespoň tři výrobky, které se z nich vyrábí a které máš rád/a.

Ovoce a zelenina:	
Mléko a mléčné výrobky:	
Obiloviny a luštěniny:	
Maso a masné výrobky:	
Sladkosti a cukrovinky:	



Diskutujte ve dvojici:

Proč tě napadly právě tyto výrobky?

Jíš je často?

Jsou tyto potraviny vhodné ke každodenní konzumaci?

Kapitola 5: **JAK SI SPRÁVNĚ SESTAVIT JÍDELNÍČEK**

Způsob stravování během dne, tedy co a v jakém množství jíme, jak svou stravu dělíme během dne do jednotlivých denních jídel, kde se stravujeme apod., nazýváme **stravovací režim**.



Z následujících tvrzení zaškrtni ta, která jsou součástí správného stravovacího režimu, a doplň další 3:

<input type="checkbox"/>	vydatná snídaně
<input type="checkbox"/>	sklenice vody několikrát denně
<input type="checkbox"/>	konzumace stravy u televize
<input type="checkbox"/>	večeře u stolu s rodinou
<input type="checkbox"/>	dvojitá večeře v 10 hodin večer
<input type="checkbox"/>	vynechání oběda
<input type="checkbox"/>	vynechání snídaně
<input type="checkbox"/>	popíjení 100% ovocných šťáv jako náhrada čerstvého ovoce
<input type="checkbox"/>	5x denně ovoce a zelenina
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Svačina do školy

Svačina je důležitou součástí našeho jídelníčku a neměli bychom ji zanedbávat. Její vynechávání přispívá k únavě a špatnému soustředění ve škole, nedostatek tekutin může způsobit i bolesti hlavy.



Z následujících potravin a nápojů přeškrtni ty, které by rozhodně neměly být součástí svačiny.

hroznové víno	salám
kobliha s marmeládou	jablko
mandarinka	čokoládová tyčinka
rajče	celozrnný chléb
piškoty	mrkev
tvrdý sýr	čokoládový pudink
libová šunka	rýžový chlebiček s jogurtovou polevou
tvarohová pomazánka	pytlík bonbónů
neperlivá voda	limonáda
jogurtový nápoj	neředený džus



Prohlédni si pozorně následující obrázky školních svačín. Zakroužkuj ty, které splňují zásady správné výživy a přeškrtni ty, které je nesplňují. Svou volbu zdůvodni na řádky vedle obrázku.





Již jsi se o výživě a potravinách hodně dozvěděl/a v předchozích kapitolách. Vrat' se nyní k záznamu svého jídelníčku v 1. kapitole tohoto pracovního sešitu a zamysli se nad jeho složením. Červeně podtrhni potraviny, které bys zařadil/a do nevhodných a zeleně ty, které považuješ za vhodné pro běžnou konzumaci.



Navrhni úpravu svého jídelníčku z 1. kapitoly tak, aby odpovídal zásadám správné výživy a zapiš do tabulky.

Můj jídelníček po úpravě

Hlavní jídla dne	Co bych měl/a sníst	Co bych měl/a vypít
Snídaně		
Dopolední svačina		
Oběd		
Odpolední svačina		
Večeře		
Po večeři		

olivový olej	jablečná přesnídávka	těstoviny	mouka
rajčata	pop-corn	pomerančová šťáva	mléko
hrachová kaše	šlehačka	malinový sirup	brambory

Vydalo:
Ministerstvo zemědělství
Odbor bezpečnosti potravin
Těšnov 65/17, 110 00 Praha 1
www.eagri.cz, www.bezpecnostpotravin.cz
www.viscojis.cz, www.viscojis.cz/teens

Autor ilustrací:
GRIFART spol. s r.o.

Fotografie:
Africa Studio, Africa Studio (2), Africa Studio (3), Andrey Eremin, Anna Kucherova, Arten Kutsenko, Asier Romero, Binh Thanh Bui, Boonchuay1970 (2), Boonchuay1970, CWIS, D_M, Dan Kosmayer, Dean Drobot, Dionisvera, Egor Rodychenko, Ermolaev Alexander, Ermolaev Alexander (2), fotoearl, George3973, Grandiflora, Hong Vo, jultud, Kostiantyn Fastov, Kovaleva_Ka, Kovaleva_Ka (2), Kyselova Inna, Maks Narodenko, maradon 333, Max Lashcheuski, Michal Zduniak, monticello, MvanCaspel, MvanCaspel (2), n7atal7i, Nadya Nodal, natali_ploskaya, Nattika (2), Nattika, neung_pongsak, Nik Merkulov, nortongo, O.Bellini, Peter Polak, phstudio, Quang Ho, R McKown, Rtstudio, Sarah Marchant, sasimoto, Seregam, showcase, spaxiax, SpeedKingz, Stella Photography, Studioimagen73, Subbotina Anna, Syda Productions, Tanya Kart, Tim UR, Tom Burlison, topseller, Valentina Proskurina, virtu studio, Volosina, wk1003mike, Yellow Cat / Shutterstock.com

ISBN 978-80-7434-480-0

© 2018