

1. Prečítaj si text: *Zdravá výživa a víla Amálka*

Dnes má víla Amálka sviatok. Pre svojich kamarátov pripravuje hostinu. Amálka je veľmi dobrá kuchárka, vie, čo je pre deti zdravé a výživné. V obchode nakúpila potrebné potraviny, ovocie a zeleninu. Amálka vie, že **ovocie a zelenina** obsahuje veľa vitamínov, **mliečne výrobky** obsahujú najmä vápnik potrebný pre naše kosti, **mäso** zasa vzácne bielkoviny a **potraviny z obilia** majú v sebe vlákninu a potrebné cukry.

2. Pomôž Amálke roztriediť kúpené potraviny:

šunka, maslo, jablká, chlieb, kurča, syr, šalát, jogurt, klobásy, bábovka, mlieko, kapusta, zemiaky, piškóty, saláma, rožky do skupín:

Ovocie a zelenina: _____, _____,

_____ , _____

Mliečne výrobky: _____, _____,

_____ , _____

Mäso a mäsové výrobky: _____, _____,

_____ , _____

Potraviny z obilnín: _____, _____,

_____ , _____

3. Z písmen poskladaj názov troch zdravých potravín z textu:

b – l – a – j – k – á _____

m – i – l – k – e – o _____

j – o – r – g – u – t _____

4. Dopln vhodné slovo podľa textu.

Ovocie a zelenina obsahuje veľa v _____.

Mliečne výrobky obsahujú najmä v _____ potrebný pre naše kosti.

Vyrieš osemsmierovku.

A	A	K	Y	S	Á	B	O	L	K	O	J
Č	Š	Y	K	A	I	M	E	Z	L	O	R
R	A	U	CH	L	I	E	B	S	G	B	E
U	K	A	N	R	Y	S	A	U	Á	K	Ď
K	Č	M	Á	K	S	M	R	B	R	A	K
Á	A	Á	T	R	A	T	O	M	O	P	O
K	H	L	A	V	T	V	L	A	Ž	U	V
L	A	A	T	Á	K	I	A	K	K	S	K
B	Ľ	S	L	A	E	♥	É	T	Y	T	A
A	Š	A	E	K	Č	Á	L	O	K	A	L
J	Š	O	O	Z	M	R	Z	L	I	N	A

ŠUNKA, MASLO, JABLKÁ, CHLIEB, KURČA, ŠALÁT, SYR,
KOLÁČ, JOGURT, REĎKOVKA, KLOBÁSY, BÁBOVKA,
ROŽKY, ŠĽAHAČKA, MLIEKO, KAPUSTA, ZMRZLINA,
ZEMIAKY, SALÁMA,

Riešenie osemsmierovky:

A _ _ _ **S** _ _ _ _ _ , **T** _ _ _ _ **T** _ _ _ _ .