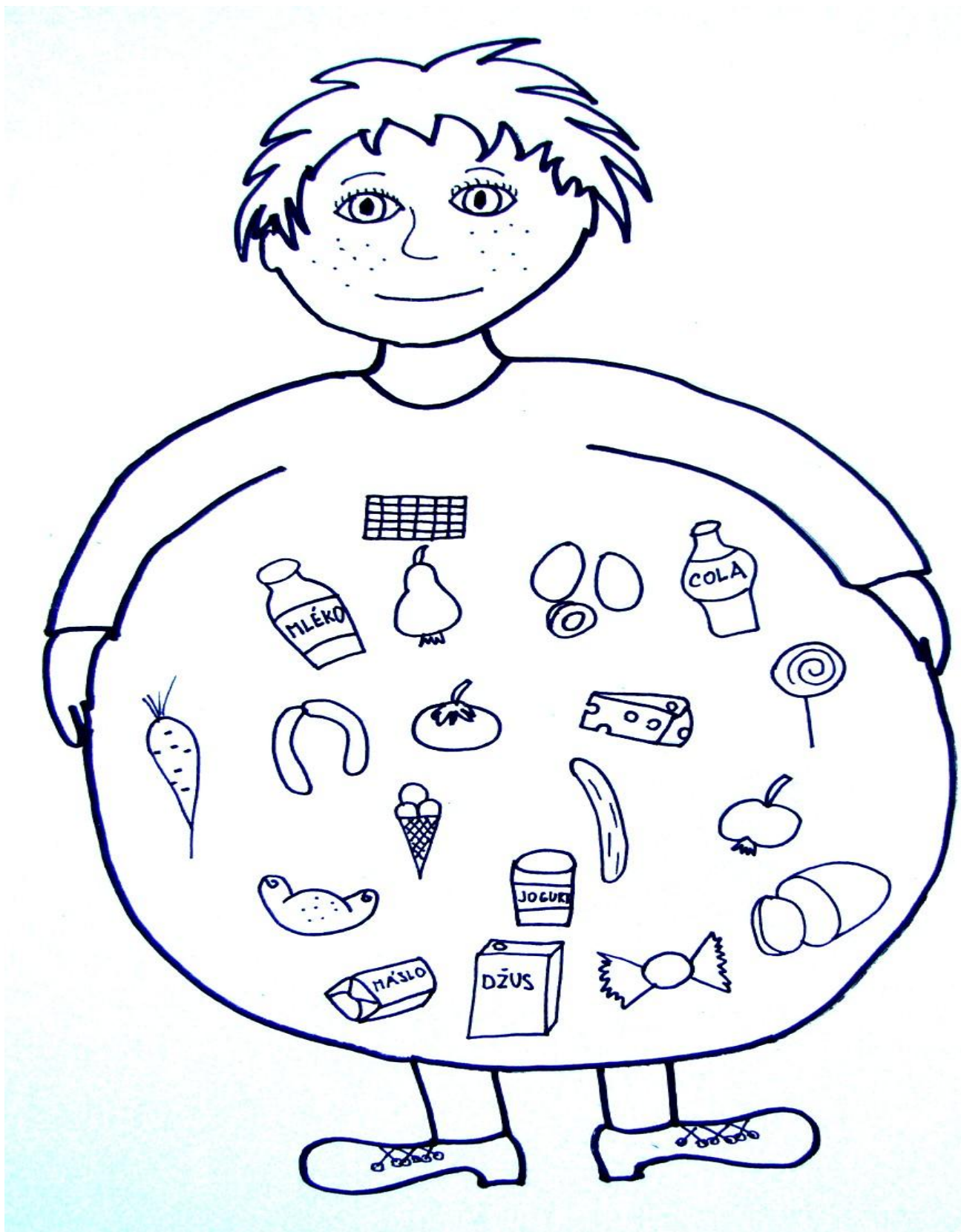


## Pracovný list č. 1

Poradiš Tomášovi, ktoré potraviny sú zdraviu prospešné (vyfarbi ich) a ktorým by sa mal radšej vyhnúť (zakrúžkuj ich červenou)?



## Pracovný list č. 2

To, že by sme mali dodržiavať pitný režim a pravidelne piť, asi vieš. Ale dokázal by si vymenovať nápoje, ktoré sú k dodržiavaniu pitného režimu vhodné a ktoré by sme naopak piť príliš nemali?

Zuzana, Martin a Terézia pijú mlieko. Kto pije z akého pohára? Očísluj od 1 do 3 poháre s najmenším a najväčším množstvom mlieka.

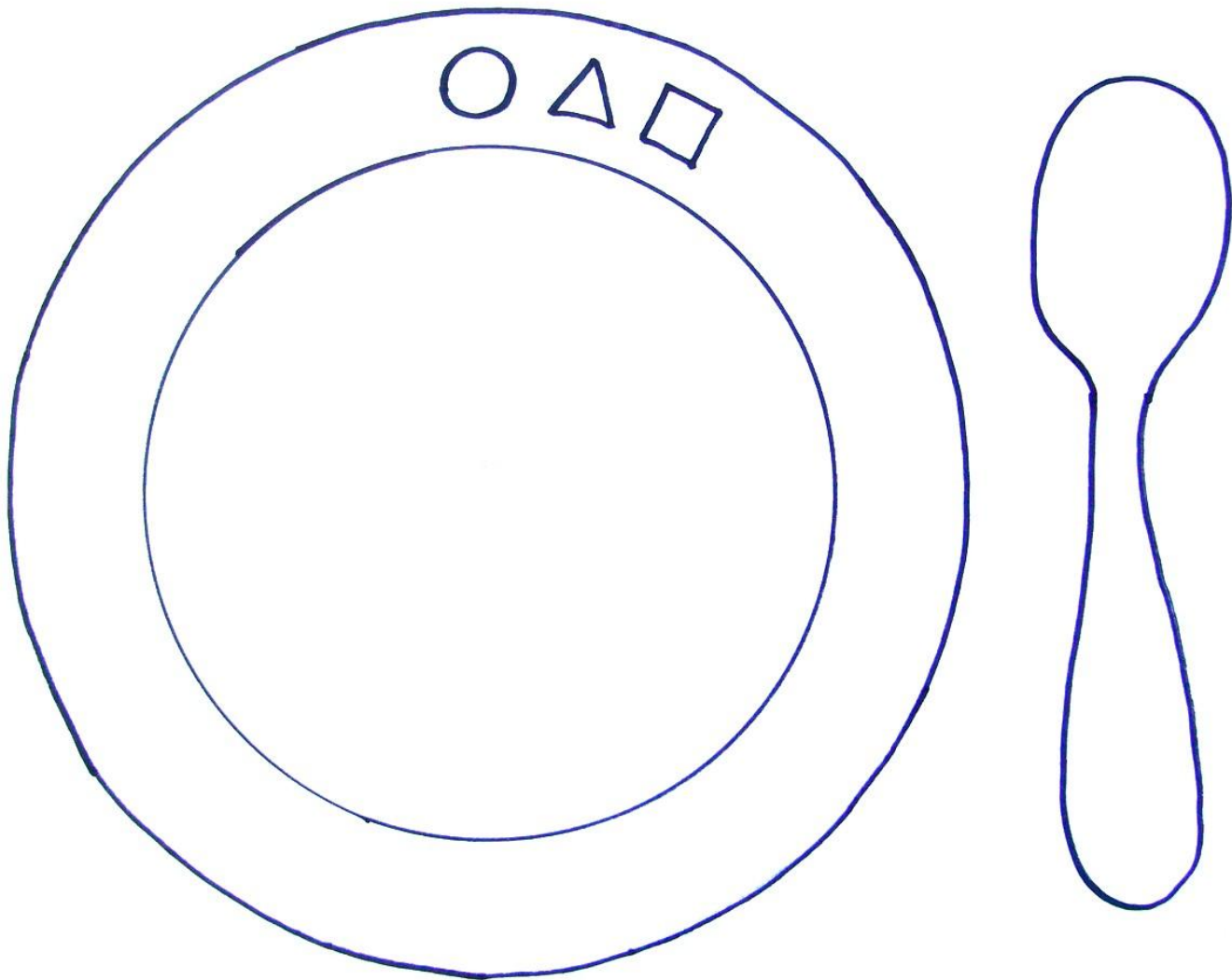


Obrázok môžeš vyfarbiť.

### Pracovní list č. 3

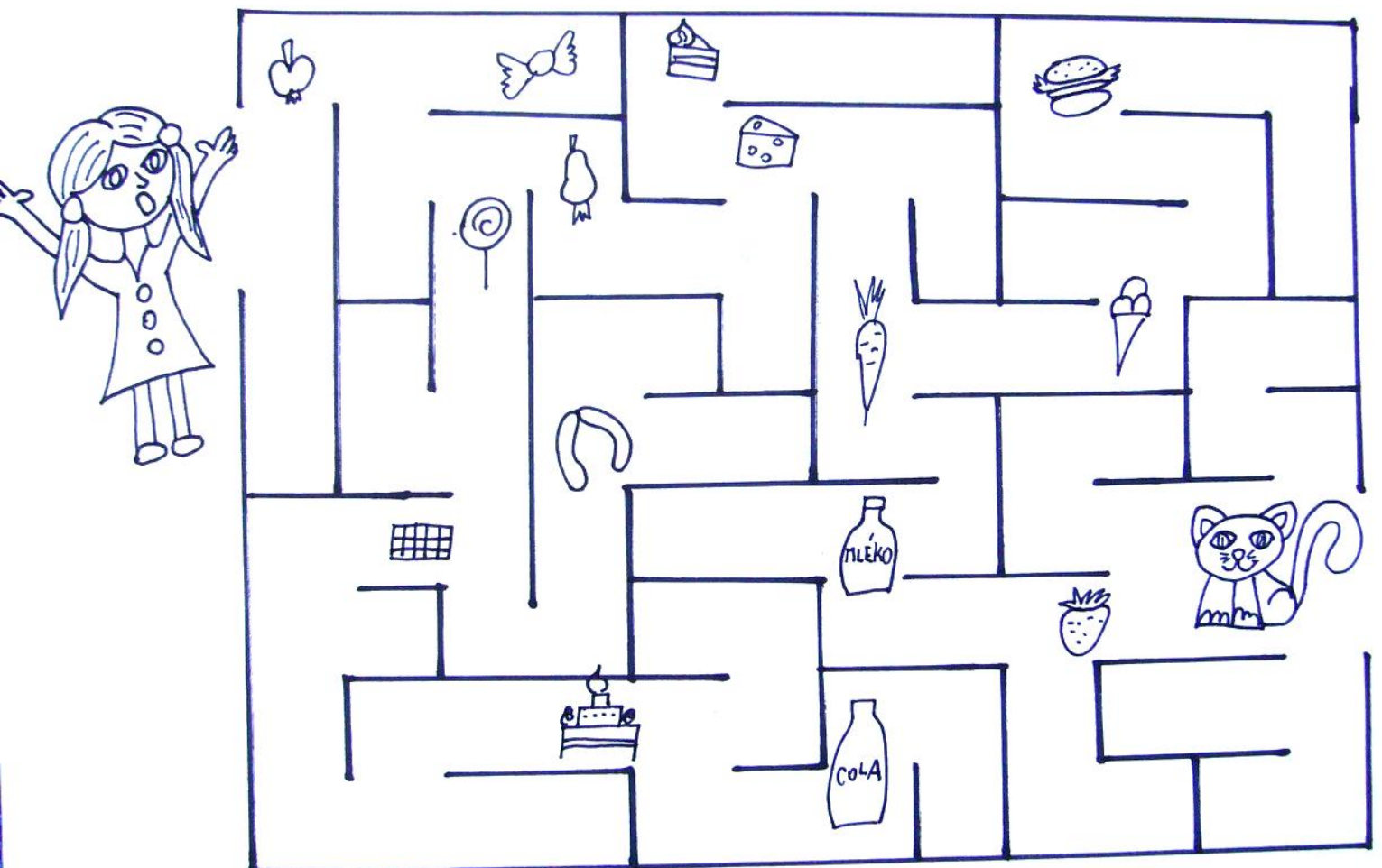
Před sebou máš prázdný tanier. Tvojou úlohou je nakresliť zdravý obed, na ktorom by si si rád pochutnal. Vedľa taniera môžeš prимаľovať i nápoj.

Ak budeš hotový, ozdob tanier predkresleným vzorom, ktorý sa stále opakuje, a ten potom vyfarbi podľa svojej fantázie.



## Pracovní list č. 4

Adelke sa zatúlala jej mačička Micka. Pomôžeš jej s Kadaním ? Všetko hravo zvládneš, keď sa budeš pohybovať bludiskom po zdravých potravinách. Ak sa ti podarí nájsť správnu cestu, môžeš obrázok vyfarbiť.



## **Metodika pre učiteľov a rodičov :**

### *Pracovný list č. 1*

- Zhovárame sa s deťmi o zdravých a nezdravých potravinách, zdôvodňujeme im svoje tvrdenia,
  - splníme úlohu z pracovného listu,
  - môžeme spočítať zdravé potraviny a potom nezdravé potraviny,
  - deti môžu zakrúžkovať tie potraviny z obrázku, ktoré majú rady a ktoré často konzumujú,
  - vyzveme deti, aby nám povedali, či zakrúžkovali viacej zdravých, alebo nezdravých potravín,
  - môžeme si zahrať hru: učiteľ vyberie pracovné listy a nechá deti chvíľu rozmýšľať o tom, ktoré potraviny sa na obrázku vyskytovali.
- Potom sa snažíme spoločne si spomenúť na čo najviac obrázkov*

### *Pracovný list č. 2*

- Rozprávame sa s deťmi o vhodných nápojoch pri dodržovaní pitného režimu
- a vytriedime tie, ktoré vhodné nie sú, a prečo : napr. coca-cola (obsahuje hodne cukru a bublinky) a pod.
- priblížime deťom množstvo, ktoré by mali denne vypíť, napr. na počte hrnčekov, ktoré si dopredu pripravíme,
- splníme zadanú úlohu a necháme deti obrázkov vymaľovať.

### *Pracovný list č. 3*

- necháme deti splniť zadanú úlohu, potom si s nimi pozrieme ich obrázky a ohodnotíme ich,
- skontrolujeme, či sa deťom podarilo vyzdobiť tanier predkresleným vzorom.

### *Pracovný list č. 4*

- deti hľadajú cestu bludiskom, keď sa budú pohybovať po zdravých potravinách, cestou ľahko nájdú – jablko, hrušku, syr, mrkvu, mlieko, jahodu (učiteľ, alebo rodič prečíta názvy nápojov pred splnením úlohy),
- môžeme sa zahrať hru na pravoľavú orientáciu – učiteľ zadáva slovne cestu, deti sa pohybujú bludiskom a hľadajú danú potravinu. napríklad začíname od dievčatka – hore, vpravo, dole, vpravo, dole, vľavo – čokoláda.