

PEČUJEME O SVÉ ZDRAVÍ



Lék pro mlsného mravence

Ludvík Středa

Přistihl jsem mravence,
lízal cukr v cukřence.

Na mlsání doplatil.
Kulatil se, kulatil

jako meloun, možná víc.
Když vyrostl z nohavic,

když mu málem praskly tváře,
ocitl se u lékaře.

Lékař spustil z čela brýle,
napsal mu lék pro otylé:

sto padesát výletů,
k nim ovocnou dietu.



Zdraví je jedna z nejcennějších věcí, kterou máme.
Proto se o své zdraví musíme starat a chránit si ho.

Zdraví prospívá:

- zdravá výživa
- pitný režim
- pohyb na čerstvém vzduchu
- sportování
- spánek a odpočinek
- dodržování osobní hygieny
- dobrá pohoda
- preventivní prohlídky u lékaře

Zdraví škodí:

- nedostatek pohybu
- nedostatek odpočinku
- zanedbávání osobní hygieny
- špatná strava
- kouření a alkohol

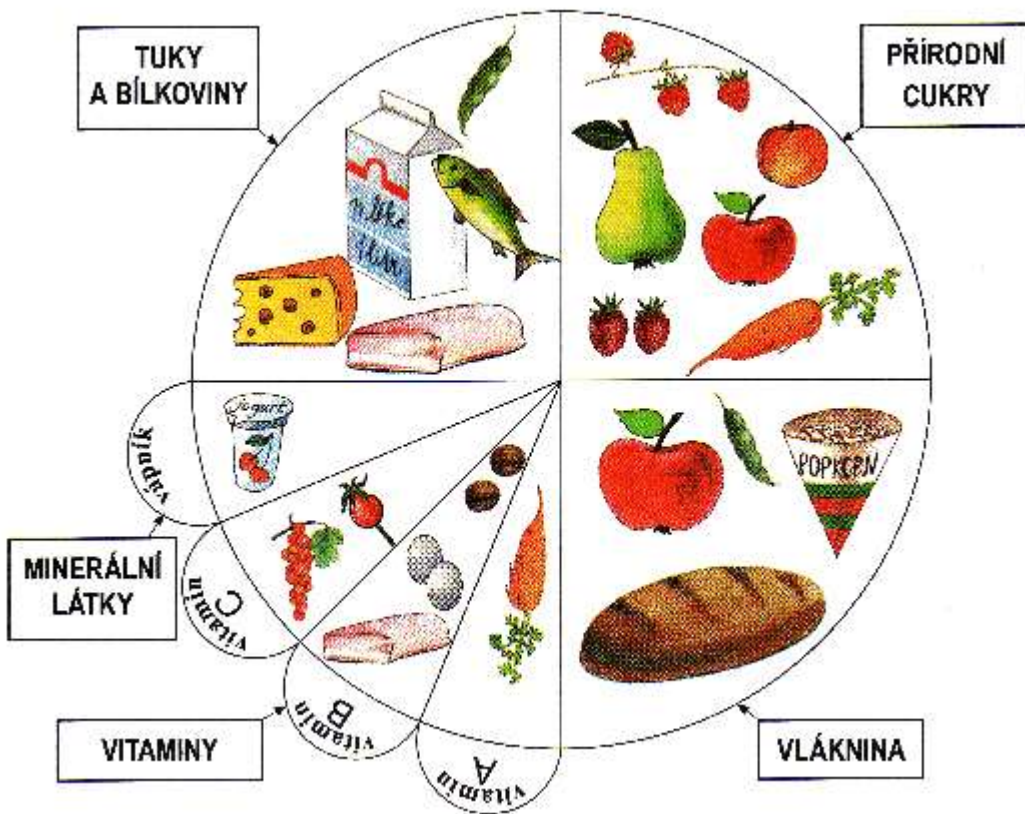
Potrava musí být rozmanitá. Měla by obsahovat:

živiny - cukry
- tuky
- bílkoviny

vitaminy

vlákninu

minerální látky



**Z dvojice potravin vyber tu zdravější
a vysvětli, proč tomu tak je.**

mléko - coca-cola

sýr - párek

šlehačka - jogurt

libové maso - smažený řízek

pivo – minerálka

PAMATUJ!! Přejídání a nadměrné mlsání škodí tvému zdraví.