

ZDRAVOUŠ A MLSANDA

AKTIVITA PRO PŘEDŠKOLÁKY 5+

Milí kamarádi,

také rádi mlsáte a potom se vám kazí zuby? Já se snažím sladké i slané omezovat, a jak mi radil můj kamarád Zdravouš ze Zdravíkova, stačí si zapamatovat jednoduché pravidlo, které vidím na ruce. Každé jídlo, které jím, by se mělo skládat z 5 částí. Stejně tolik jako je prstů na ruce i ulic ve Zdravíkově, kde se nachází ulice Vitamínová, Bílkovinová, Tuková, Sacharidová a Pitná. Pojdte si to se mnou vyzkoušet.

Vystřihněte ukázkou městečka Zdravíkov, což je městečko jako na dlani, kde jsou všichni zdraví a plní energie, pijí čistou vodu ze studánky a rádi sportují. Vyhýbají se Semtamovicím, kde bydlí zlá čarodějnice Mlsanda, která ráda děti vykrmuje svými sladkými a slanými pokrmy a potom je z toho bolí bříško. Podaří se vám sestavit svoje vlastní vyvážené jídlo z 5 ulic Zdravíkova?

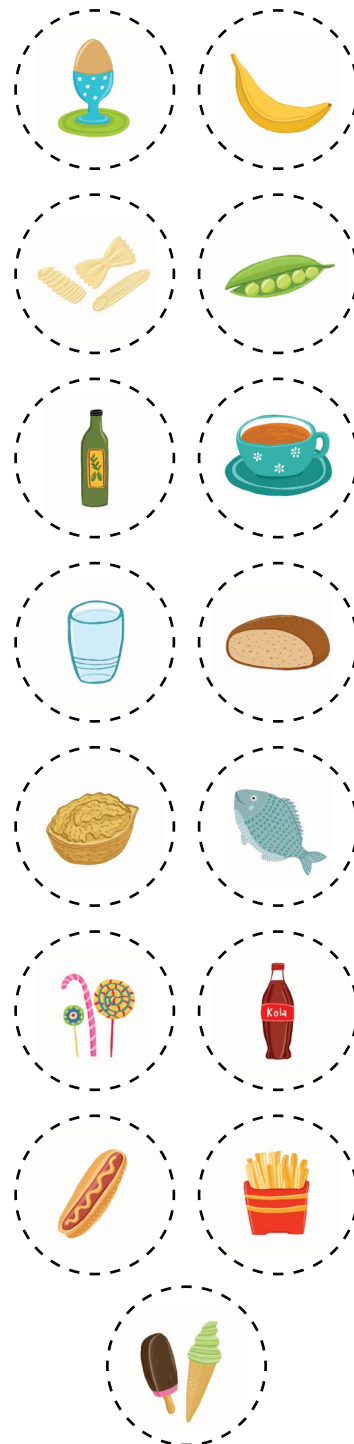
Přeji vám hodně štěstí

Váš Kvido



Jak na to?

Vystřihni si obrázek ruky s uličkami Zdravíkova a kartičky s potravinami. Zkus vybrat ty, které by zvolil Zdravouš, a přiřaď je ke správným prstům v uličkách Zdravíkova. Potom vyber ty, které by si vybrala Mlsanda, a polož je na její postavu. Když to zvládneš, zkus si dnes každé svoje jídlo ohodnotit podle uliček ve Zdravíkově na své vlastní ruce. A pokud bys byla Mlsanda, co by tě lákalo?



Správné řešení pro kontrolu:

10 zdravých – vajíčko, hrášek, banán, ryba, těstoviny, chléb, voda, čaj, ořechy, olej

Na každý prst patří 2 kolečka.

5 nezdravých – lízátko, cola, zmrzlina, párek, hranolky