

Zelenina a ovoce

Tkus vysvětlil, proč jsou ovoce a zelenina tak důležité?

Jich konzumace působí velmi pozitivně na naše zdraví a při dostatečném příjmu může pomoci předejít mnohým nemocem.

Ovoce a zelenina obsahuje mnoho látek, které naše tělo potřebuje, například vitamíny.

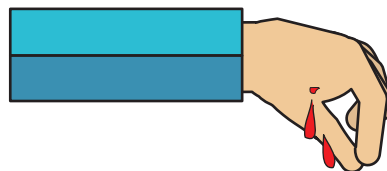
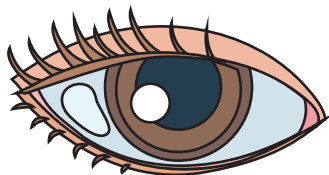
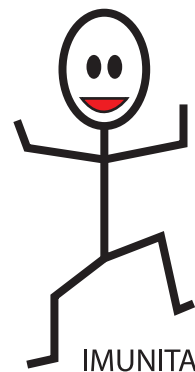
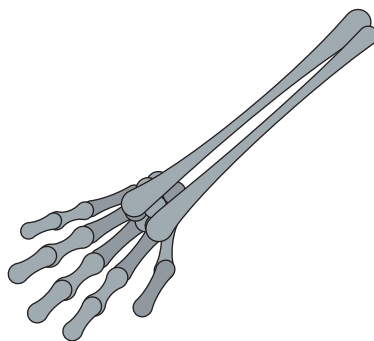
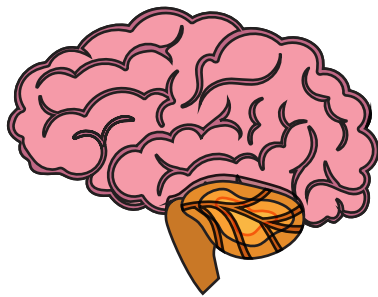
znáš nějaké vitamíny?

řekni 1., 3., 5., 7., 9. a 11. písmeno a zjistíš si ty nejznámější vitamíny.

Z A M B P C A D R E T K

*Viš, na co je důležitý který vitamín? Tkus spojíš vitamíny **A B C D K** s obrázky podle toho, co který vitamín ovlivňuje.*

A
B
C
D
K



*Vitamín **A** působí pozitivně na naše oči (na zrak).*

*Vitamín **B** umožňuje, aby bez problémů pracoval náš mozek a nervová soustava.*

*Vitamín **C** posiluje naši obranyschopnost, chrání nás proti nemocem.*

*Vitamín **D** pomáhá, abychom měli pevné kosti a zdravé zuby.*

*Vitamín **K** spolupracuje při zastavě krvácení.*