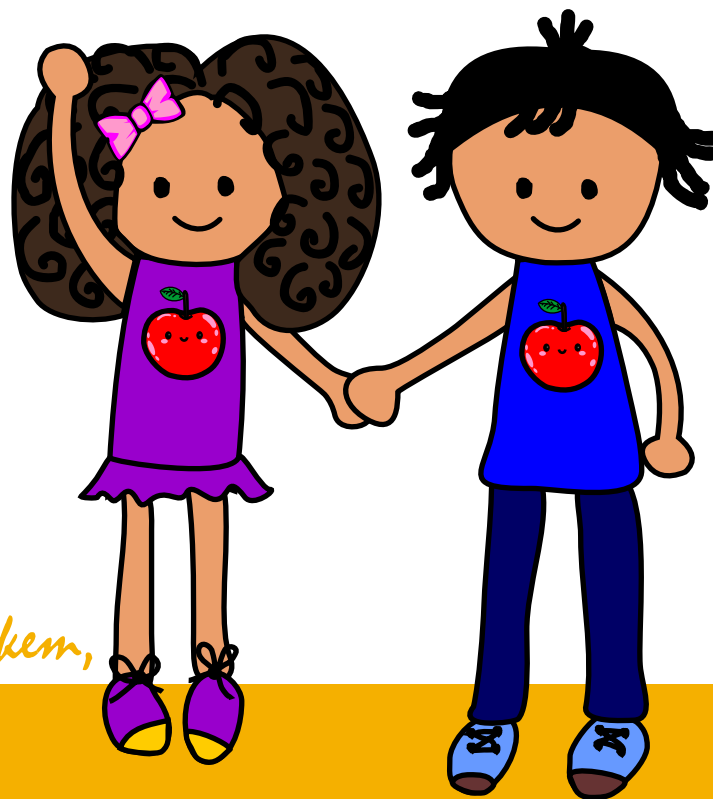
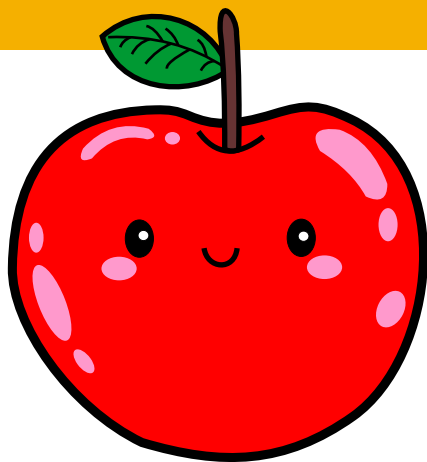
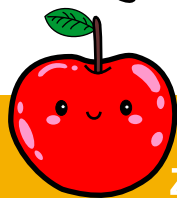


MŮJ DEN S JABLÍČKEM



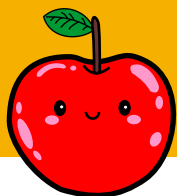
*Hrajeme si a učíme se s Jablíčkem,
Anetkou a Patrikem*

Dobré ráno!
Nový den začíná.
Správná snídaně dodá Anetce
a Patrikovi energii do nového dne.



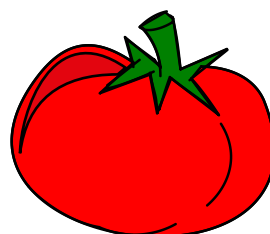
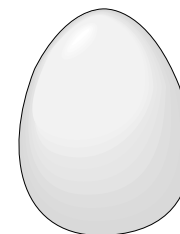
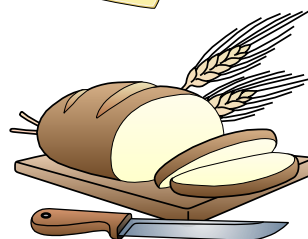
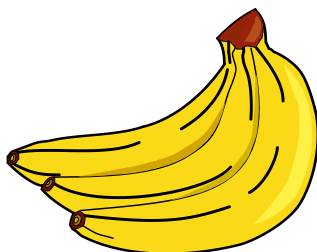
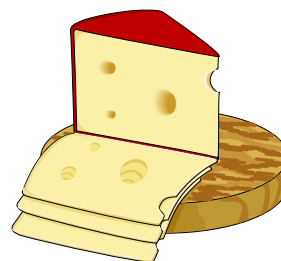
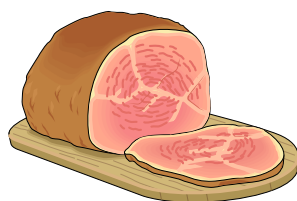
Nezapomeň si ráno vyčistit zuby.
Zuby si čistíme nejméně dvakrát denně. Ráno a večer, vždy po jídle.





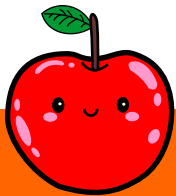
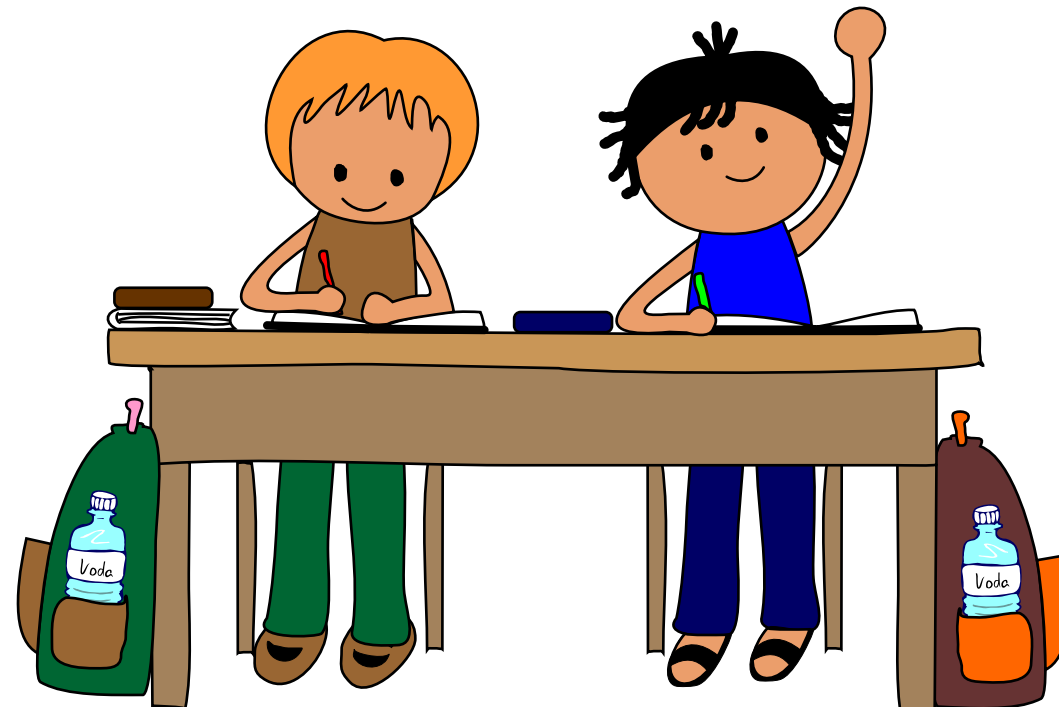
Zakroužkuj, co patří do správné snídaně.

Šunka



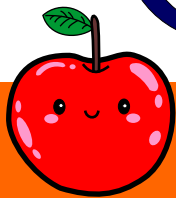
Do správné snídaně nepatří sušenky, dort, bramborové lupínky, bonbóny.

Dopoledne je Anetka ve školce a Patrik ve škole.



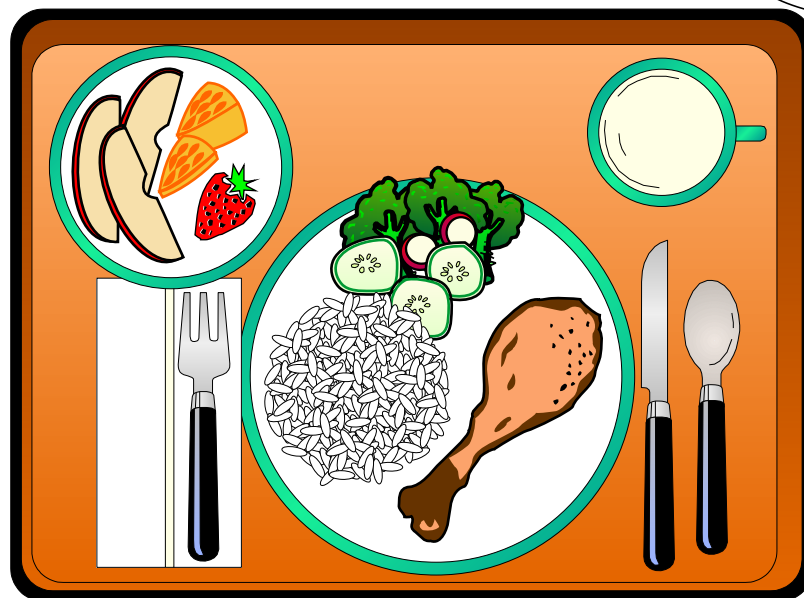
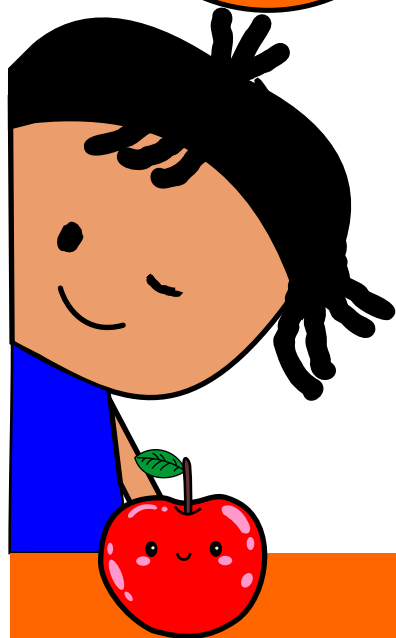
O přestávce se nezapomeň napít a nasvačit, lépe se pak soustředíš.

**Patrik už je školák a nosí si do školy svačinu a pití.
Do modré krabičky nakresli, co je vhodné mít ke svačině.**



**Chléb se sýrem do krabičky, k tomu přibal jablíčko.
Ať máš zdravé srdíčko!**

V poledne Anetka a Patrik obědvají. Ve školce nebo ve škole jim paní kuchařky připraví chutný oběd.

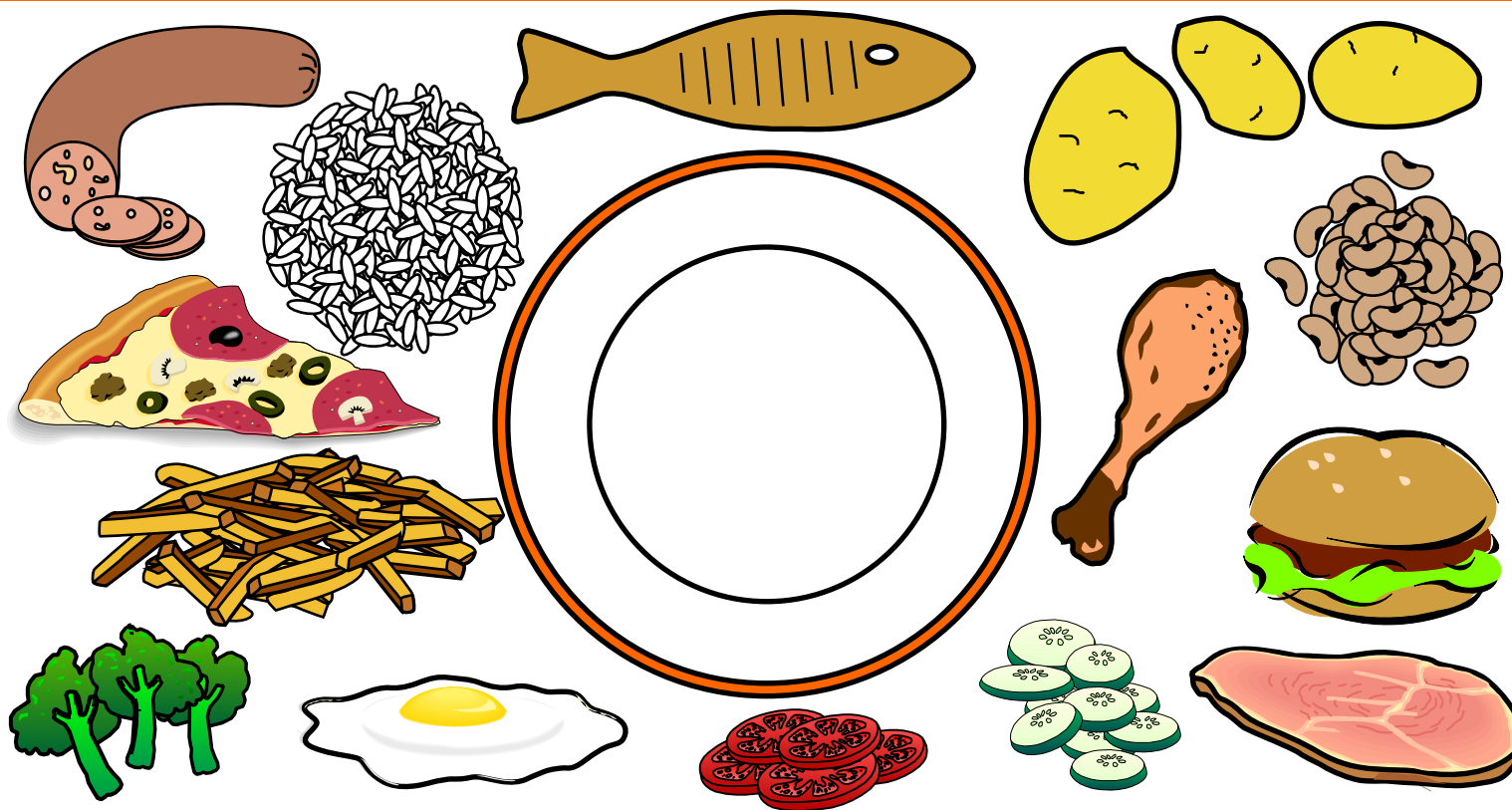


mňam!



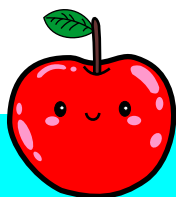
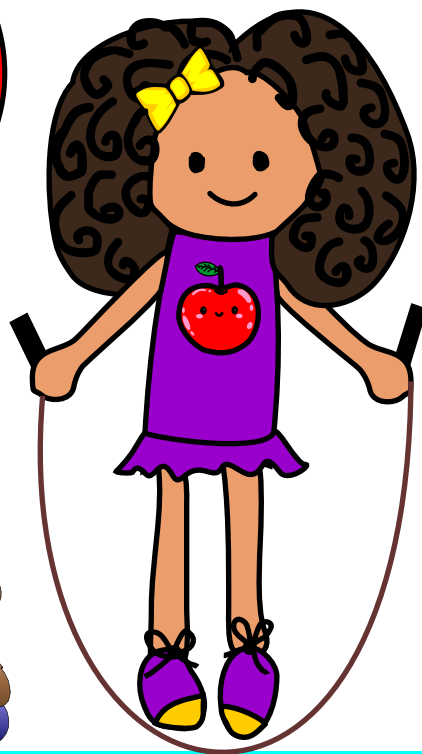
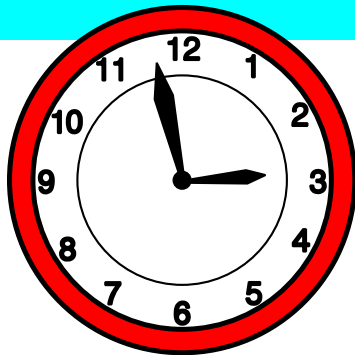
Přidej ovoce a zeleninu ke každému jídlu.
K obědu sněz třeba salát nebo mrkvičku.

Nakresli šipku směrem k talíři u potravin, které si vybereš k obědu.



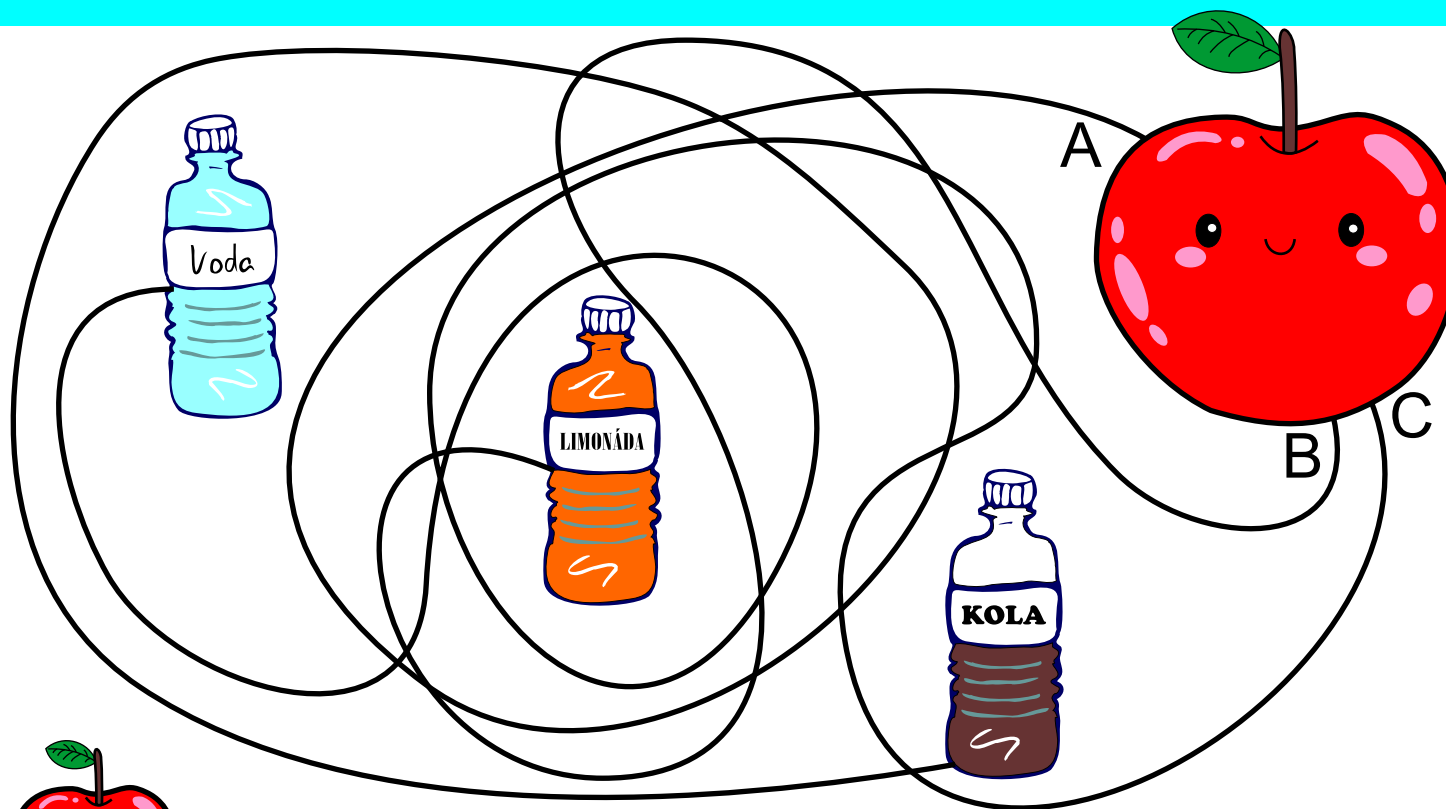
Smažená a tučná jídla např. hranolky, uzeniny, hamburgery obsahují hodně soli a tuku. Nejsou pro děti vhodné.

Odpoledne si Anetka hraje a Patrik píše úkoly do školy.

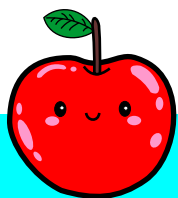


Máš chuť na sladké?
Vyber si ovoce, oříšky nebo jogurt s ovocem. Mňam!

Cukr se umí dobře schovat. Najdi Jablíčku cestu ke správnému pití.



Správný nápoj: C



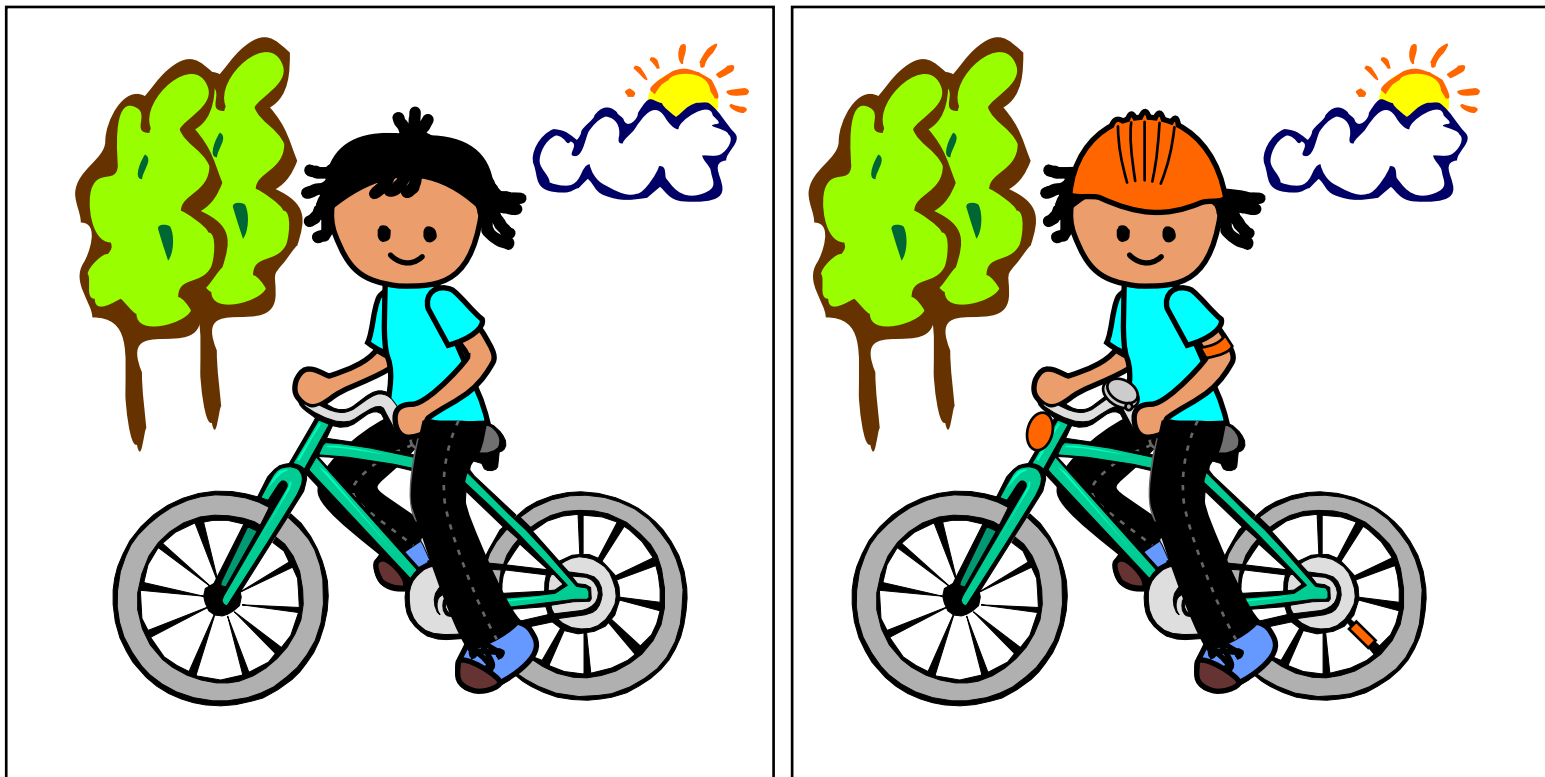
K pití si vyber vodu nebo ovocnou šťávu.
Vyhýbej se nápojům, které obsahují velké množství cukru.

Hurá, jdeme ven! Anetka s Patrikem rádi běhají, jezdí na kole, na kolečkových bruslích nebo si hrají s míčem. Co děláš rád ty?



Pohyb je radost, pohyb je zdraví. Vyber si to, co tě baví!
Denně se hýbu hodinu, zapojím celou rodinu.

Na obrázku najdi 5 rozdílů:

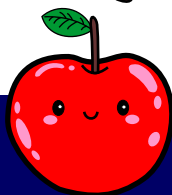
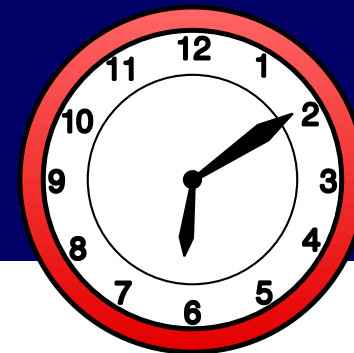


Přibíba, světlí, zvonek reflexní páska, odrazka



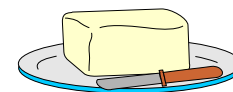
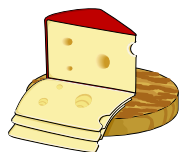
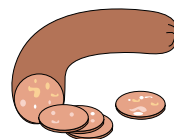
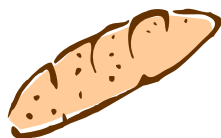
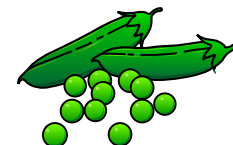
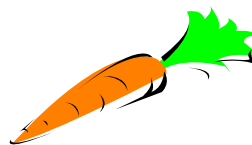
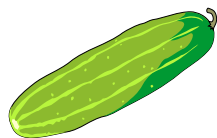
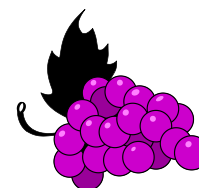
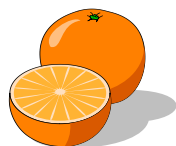
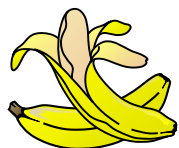
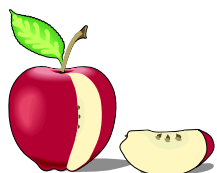
Při sportu nezapomeň na helmu, chrániče a reflexní prvky.

Patrik a Anetka se těší na společnou večeři. Všichni se sejdou u stolu a povídají si při dobrém jídle. Jejich malý bráška má vše potřebné v mlíčku od maminky.



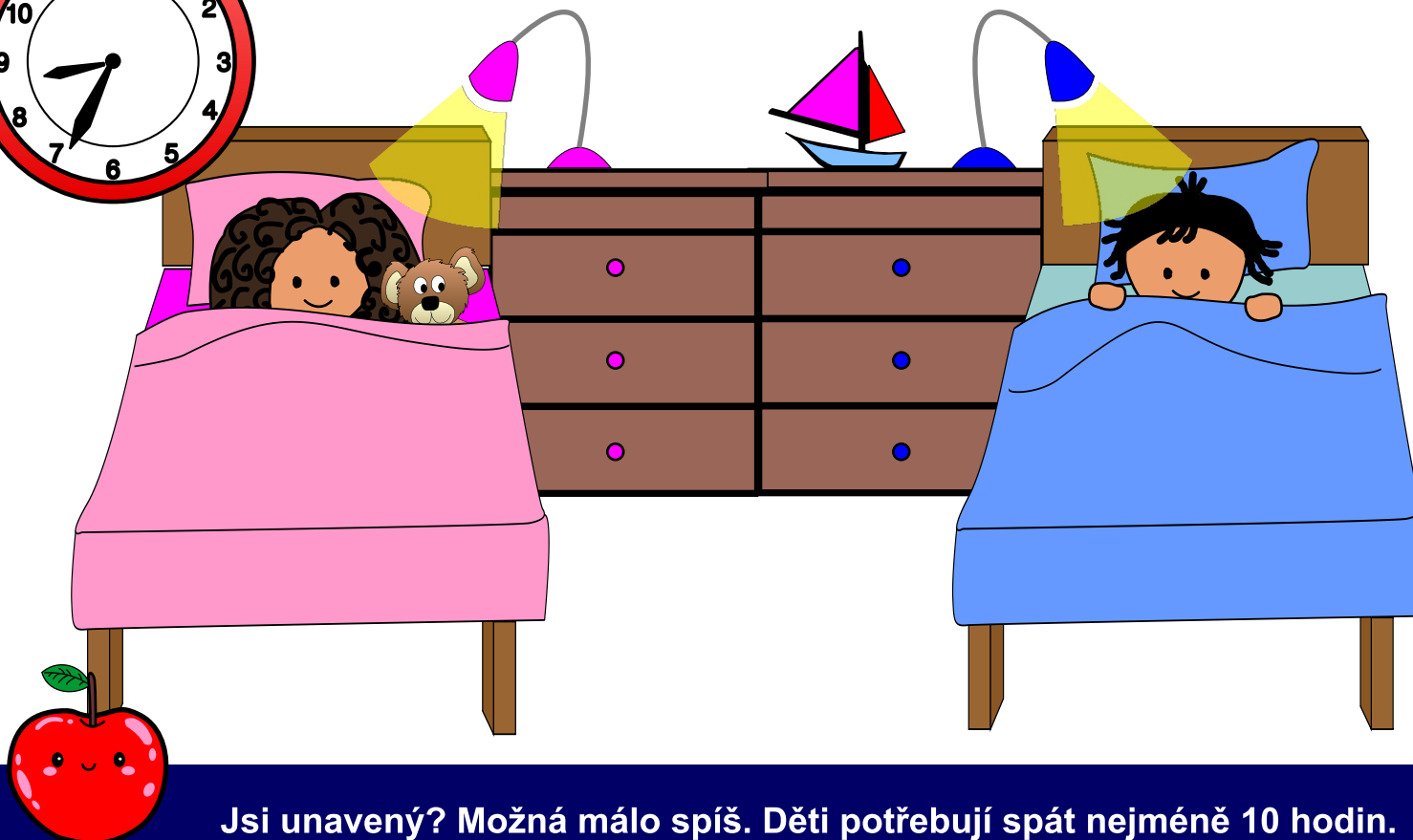
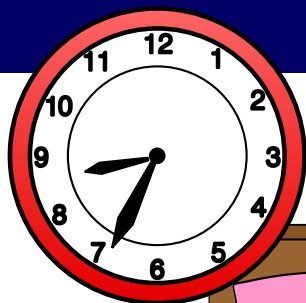
Jez pomalu a jídlo si vychutnávej.
Užívej si společné chvíle, kdy jste celá rodina pohromadě a máte na sebe čas.

Potraviny dělíme do skupin.
Mezi obrázky je vždy jeden, který do skupiny nepatří. Označ ho.



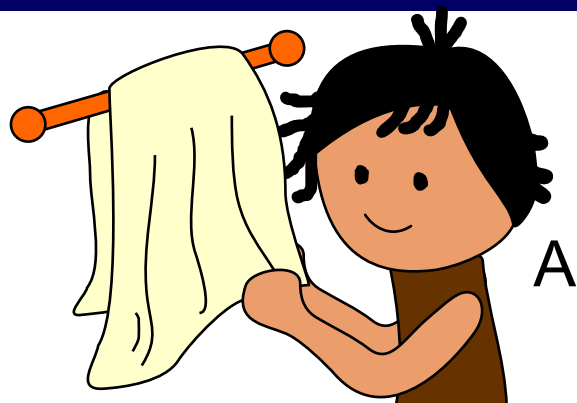
Zmrzlina, chléb, uzenina, paprika, třesně

Je večer. Po dlouhém dni se Anetka a Patrik chystají do postýlek.
Umyjí se a vyčistí si zoubky.

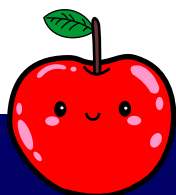


Jsi unavený? Možná málo spíš. Děti potřebují spát nejméně 10 hodin.

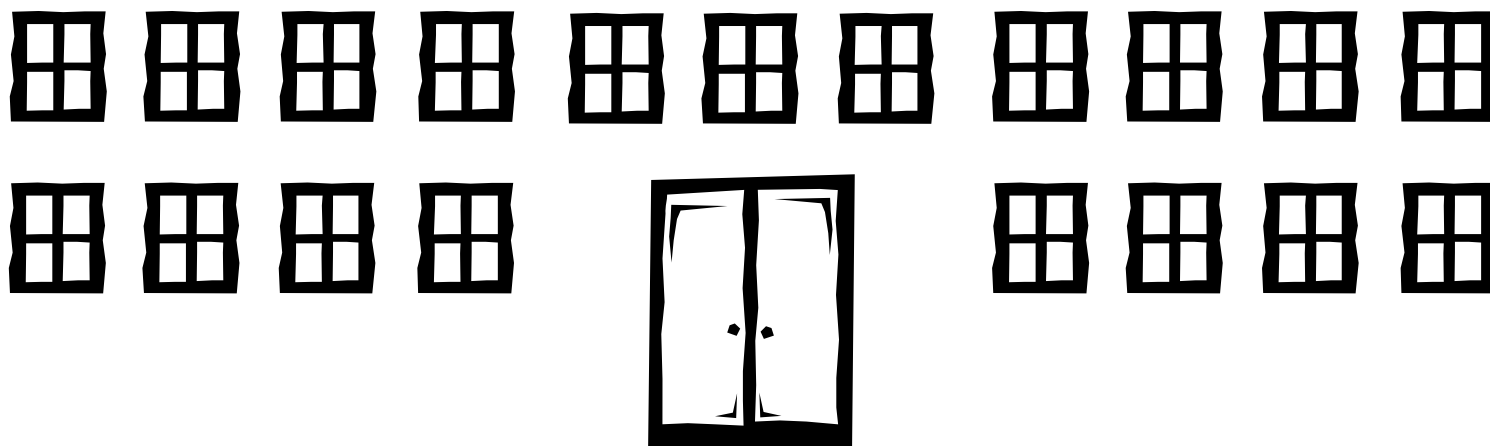
Jak je to správně? Seřad' obrázky.
Kdy si ještě umýváš ruce?



Správné pořadí: DCAB



Umyté ruce jsou důležité, abychom neonemocněli.



Autoři: Bc. Eva Uličná a kol. Ilustrace a grafika: Daniela Jansíková

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, 100 42 Praha 10 za finanční podpory MZ "Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví" 2015,

č. 10571 Snižování zdravotních nerovností - podpora zdraví ve vyloučených lokalitách

1. vydání

Tisk: Jiprint s.r.o.

© Státní zdravotní ústav 2015

