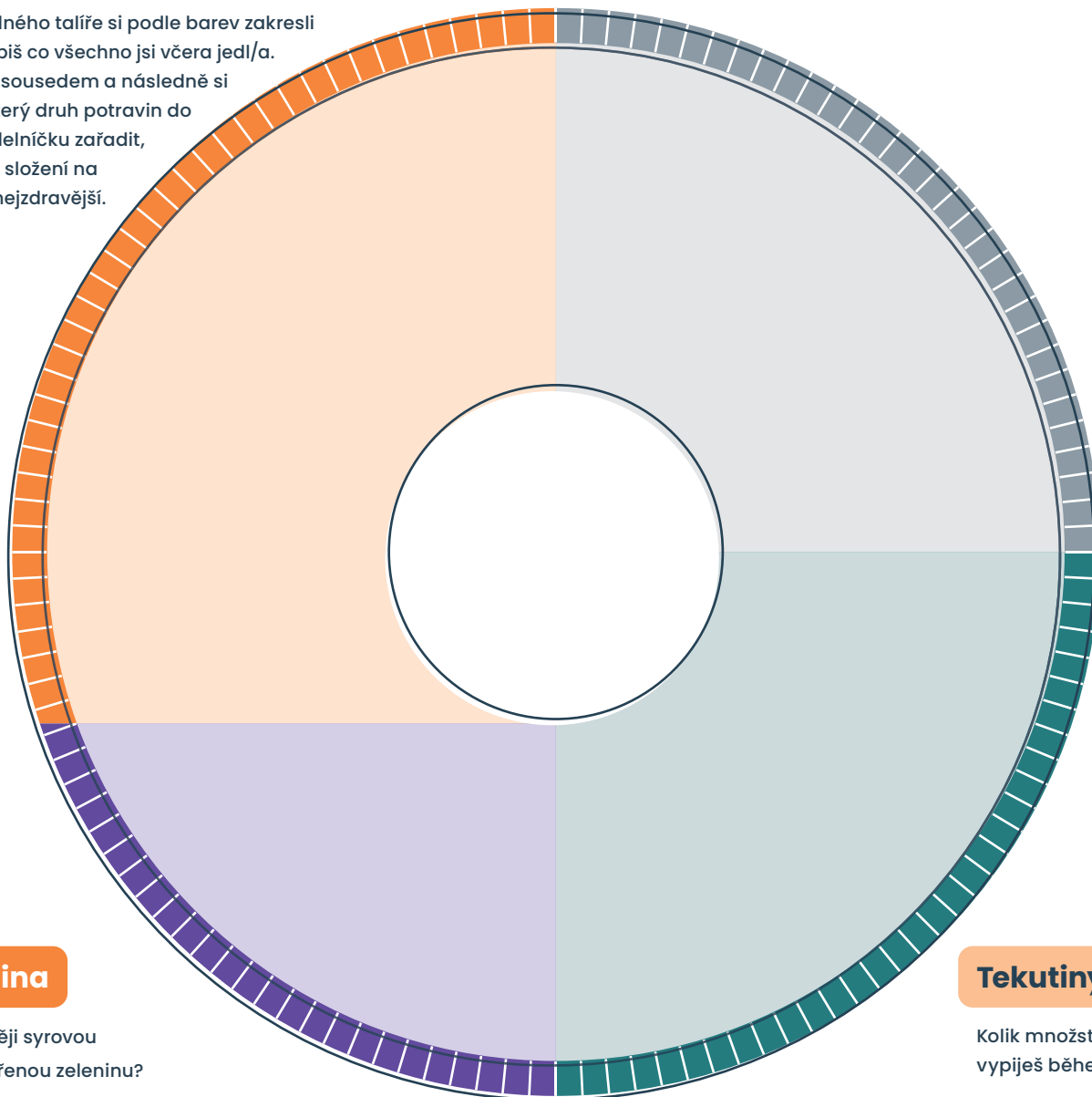


Můj zdravý talíř.

Do prázdného talíře si podle barev zakresli nebo napiš co všechno jsi včera jedl/a. Sdílej se sousedem a následně si doplň, který druh potravin do svého jídelníčku zařadit, aby bylo složení na talíři co nejzdravější.



Zelenina

Máš raději syrovou nebo vařenou zeleninu?

Tekutiny

Kolik množství čisté vody vypiješ během dne?

Oleje a tuky

Víš co je to ghee (ghí)?

Polysacharidy

Preferuješ těstoviny nebo brambory?

Ovoce

Jíš spíš exotické ovoce nebo naše lokální?

Bílkoviny

Ochutnal/a jsi už někdy fazolové karbenátky?
