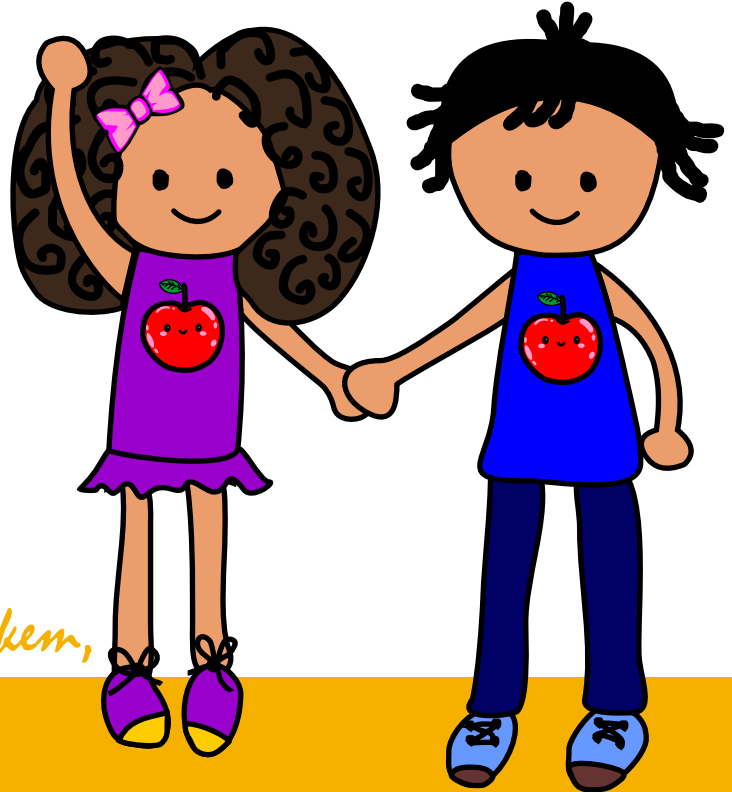
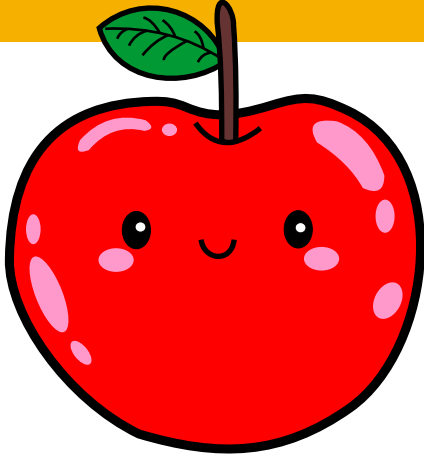
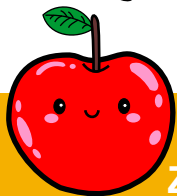
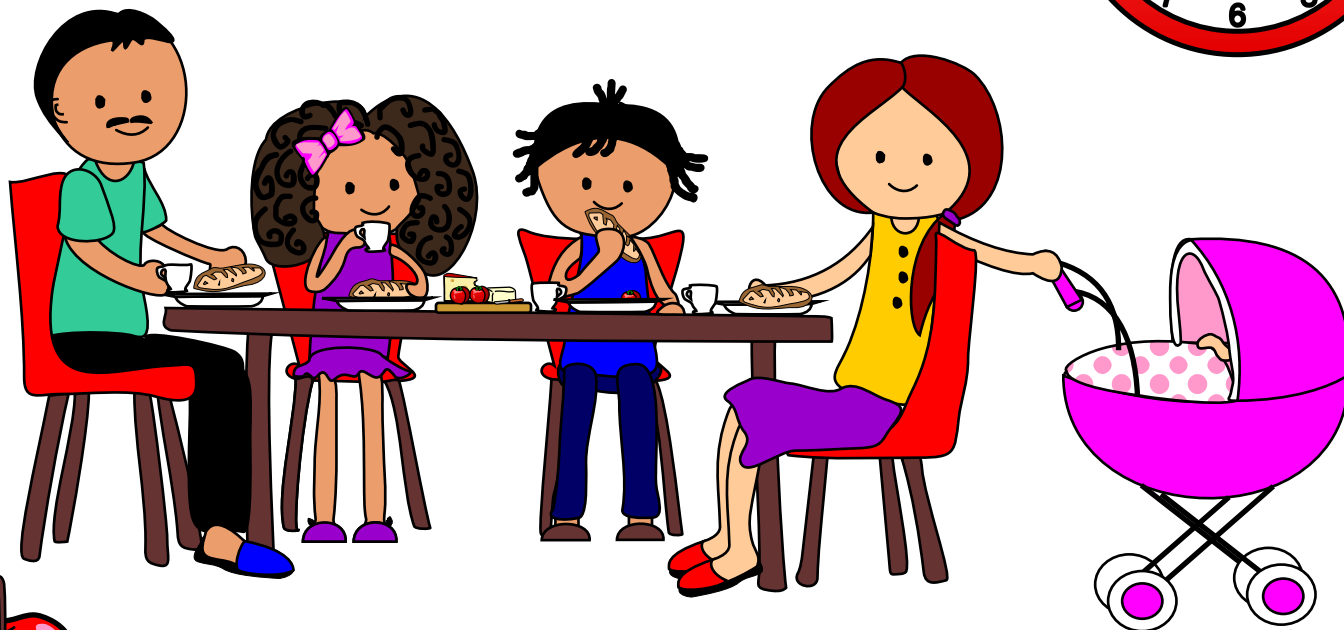


MŮJ DEN S JABLÍČKEM



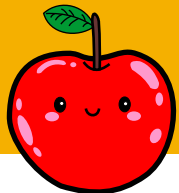
*Hrajeme si a učíme se s Jablíčkem,
Anetkou a Patrikem*

Dobré ráno!
Nový den začíná.
Správná snídaneň 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.

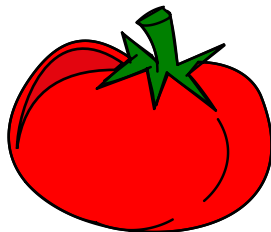
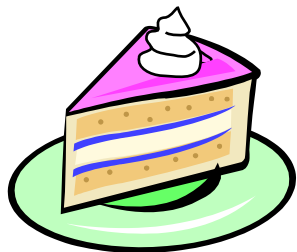
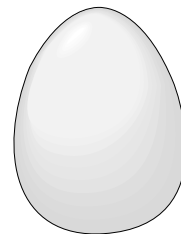
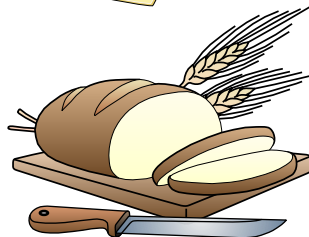
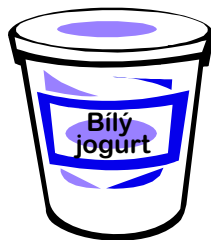
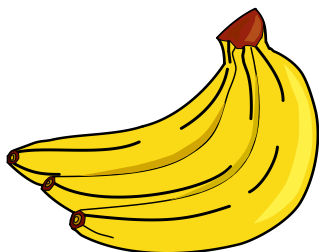
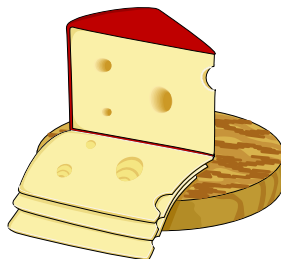
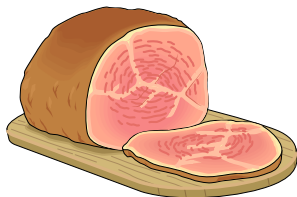




Zakroužkuj, co patří do správné snídaně.

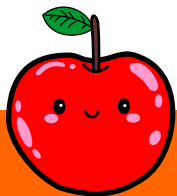
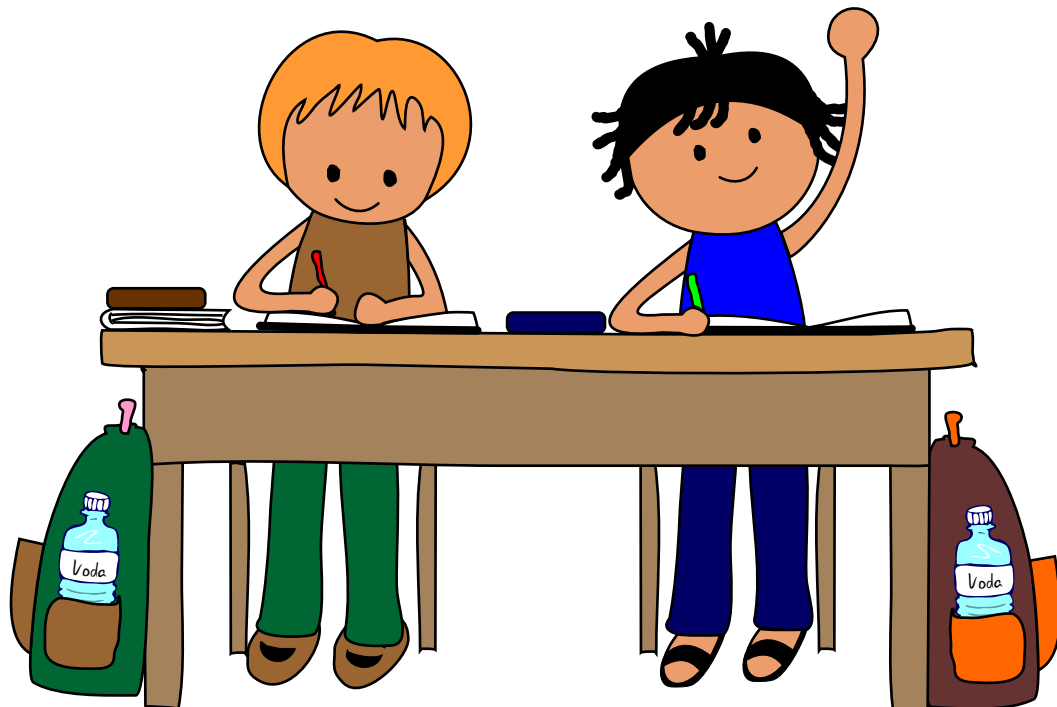


Šunka



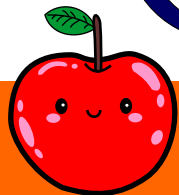
Do správné snídaně nepatří sušenky, dort, bramborové lupínky, bonbóny.

Dopoledne je Anetka ve školce a Patrik ve škole.



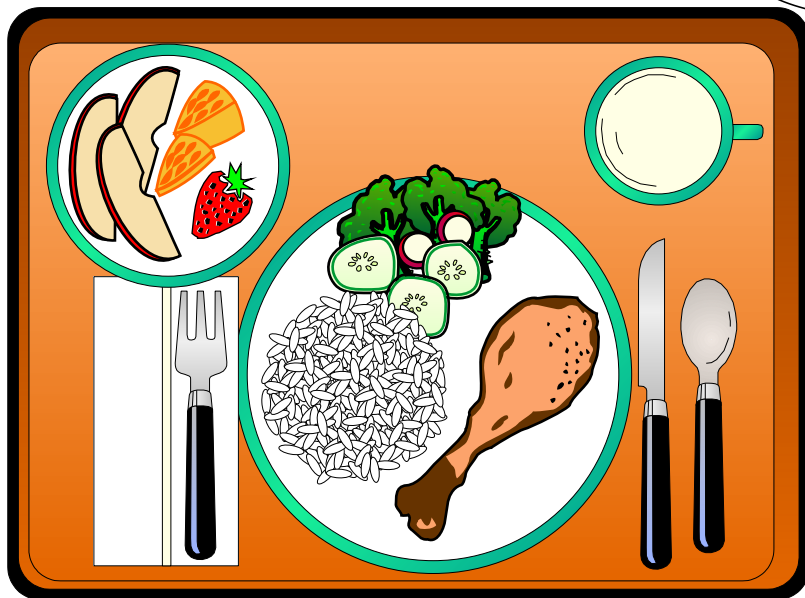
O přestávce se nezapomeň napít a nasvačit, lépe se pak soustředíš.

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



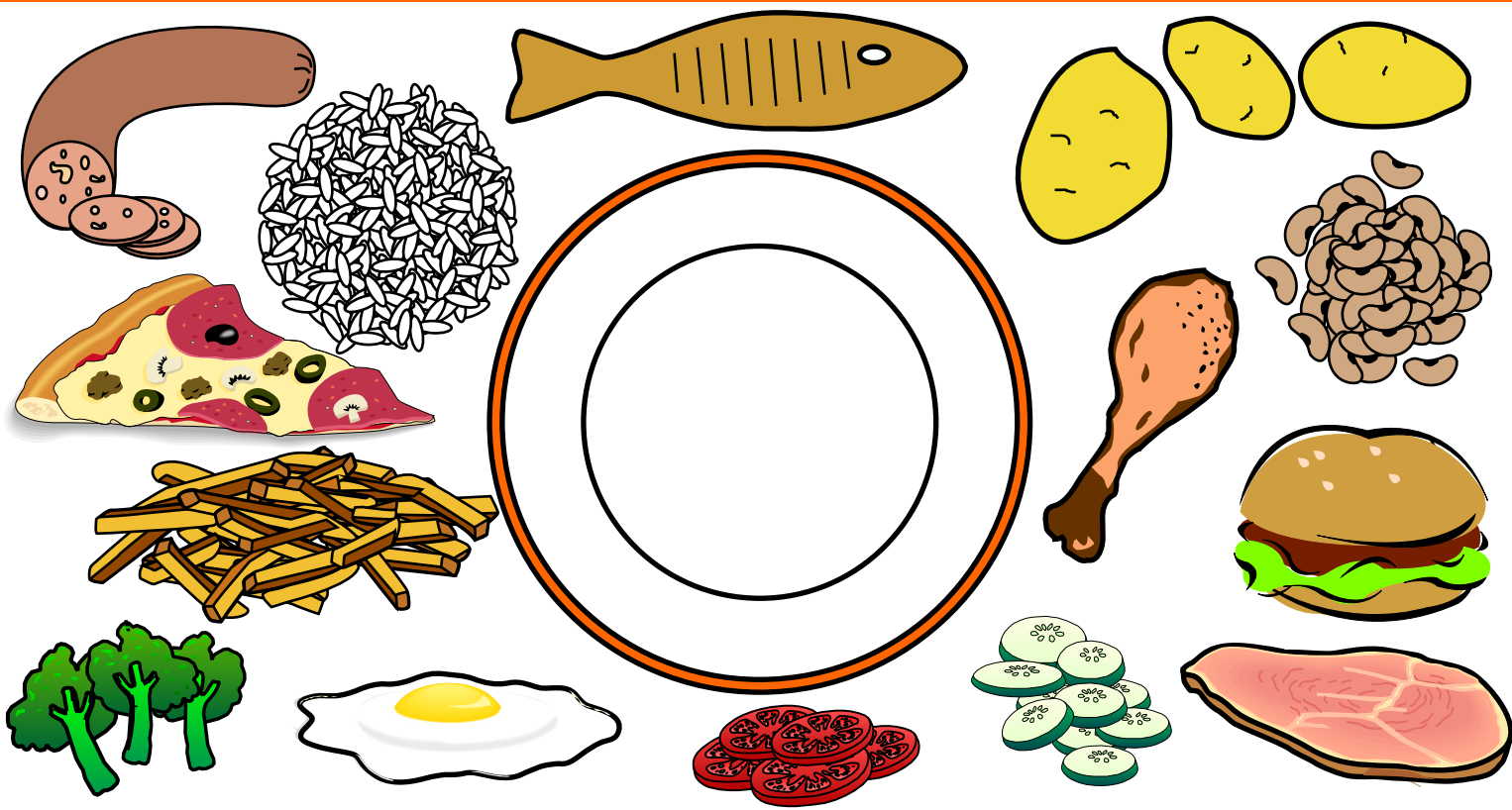
**Chléb se sýrem do krabičky, k tomu přibal jablíčko.
Ať máš zdravé srdíčko!**

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



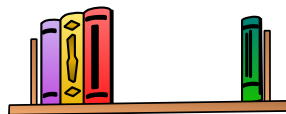
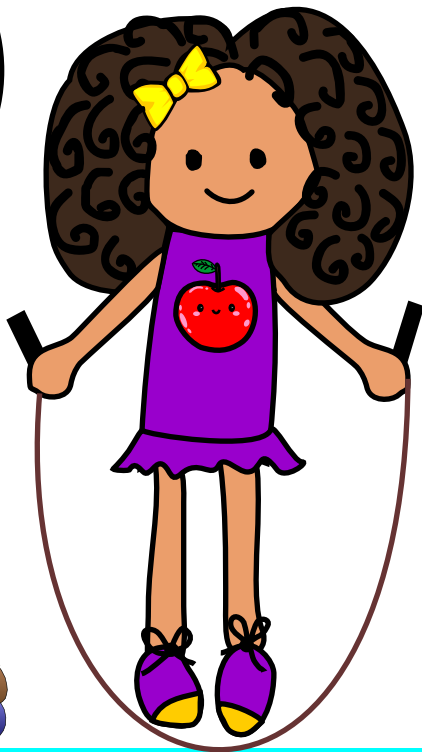
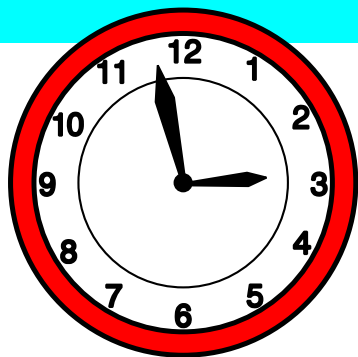
Přidej ovoce a zeleninu ke každému jídlu.
K obědu sněz třeba salát nebo mrkvičku.

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



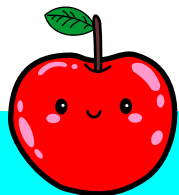
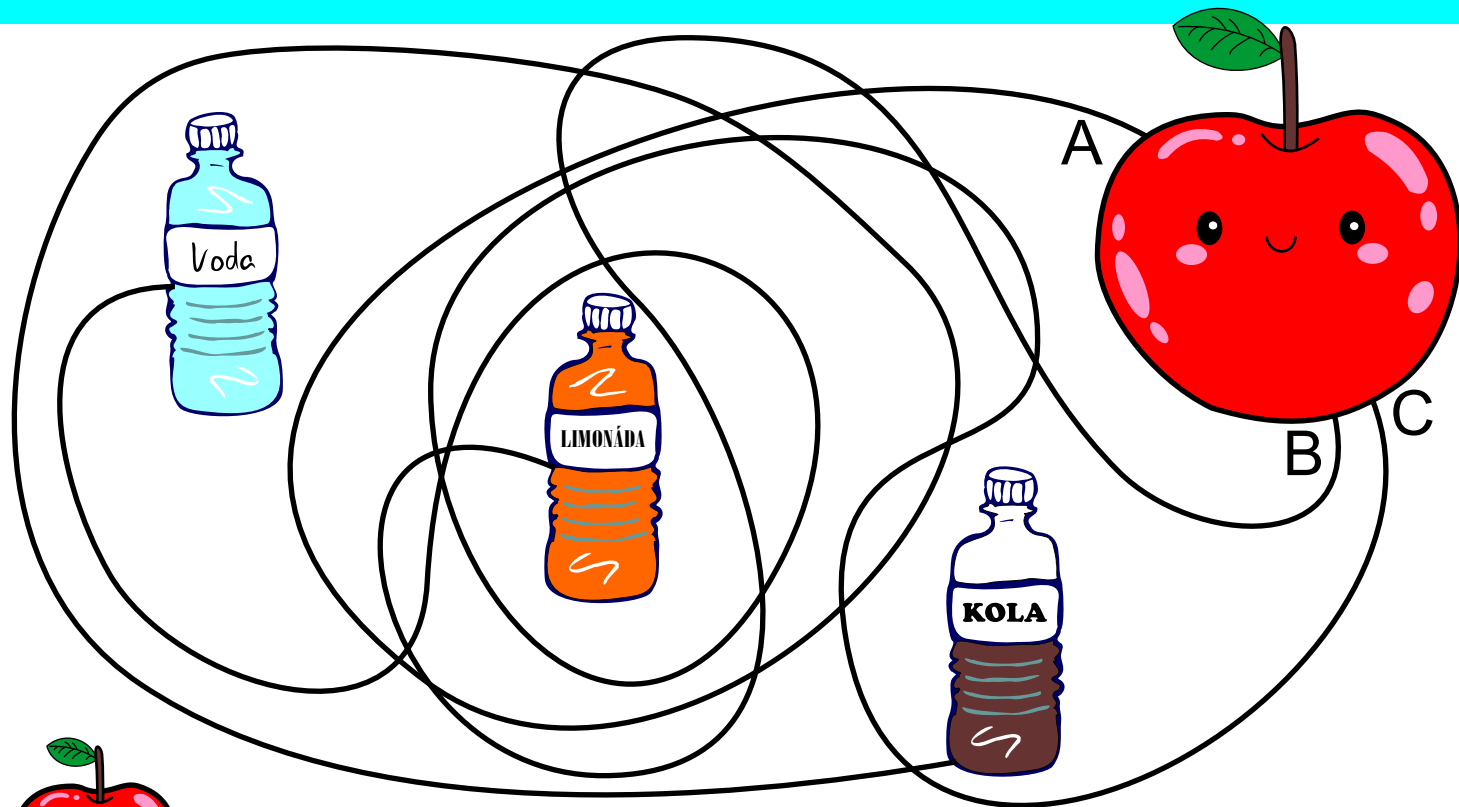
Smažená a tučná jídla např. hranolky, uzeniny, hamburgery obsahují hodně soli a tuku. Nejsou pro děti vhodné.

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:

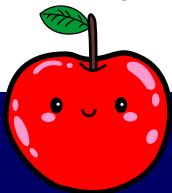
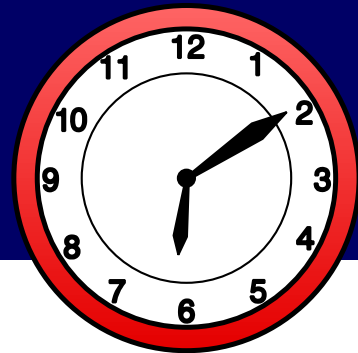


Přilba, světlo, zvonek reflexní páska, odrazka



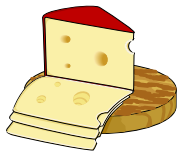
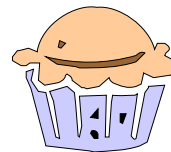
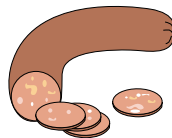
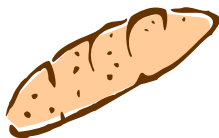
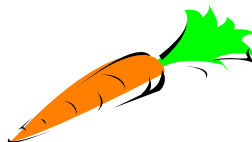
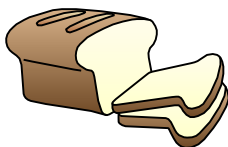
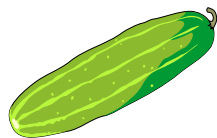
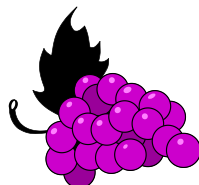
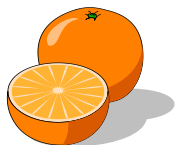
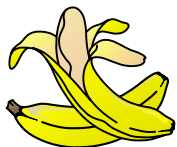
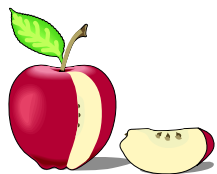
Při sportu nezapomeň na helmu, chrániče a reflexní prvky.

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.

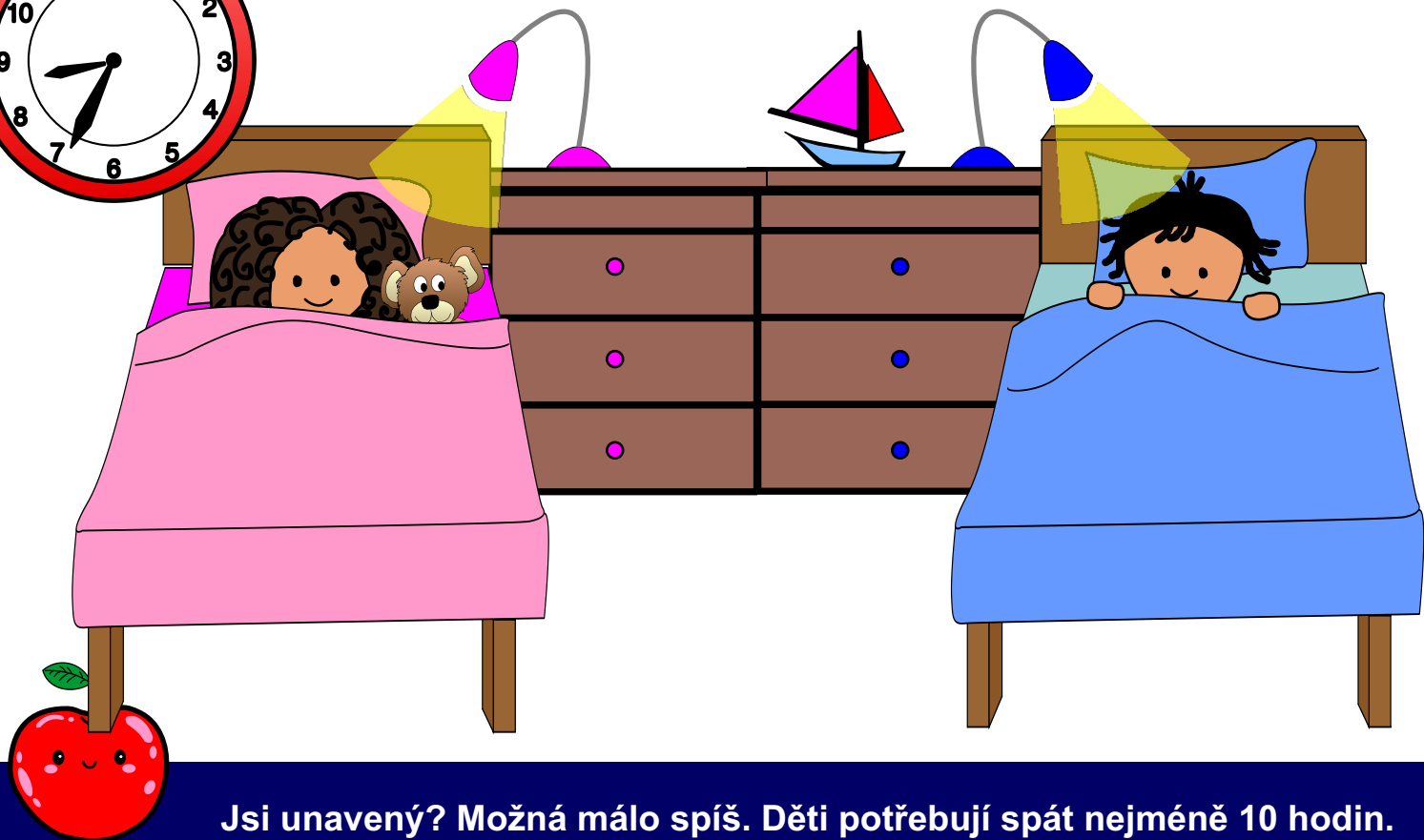
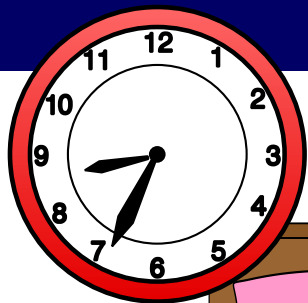


Jez pomalu a jídlo si vychutnávej.
Uživej si společné chvíle, kdy jste celá rodina pohromadě a máte na sebe čas.

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

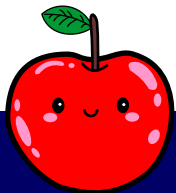
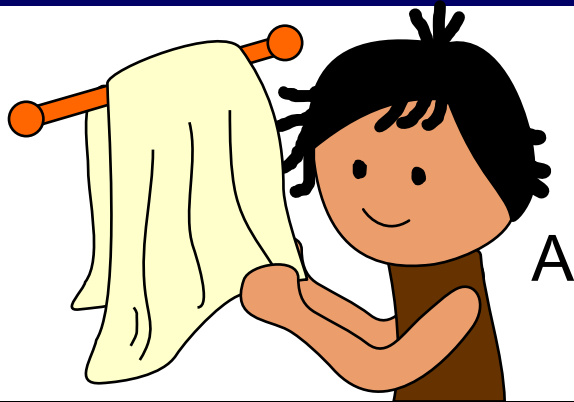


**Je večer. Po dlouhém dni se Anetka a Patrik chystají do postýlek.
Umyjí se a vyčistí si zoubky.**

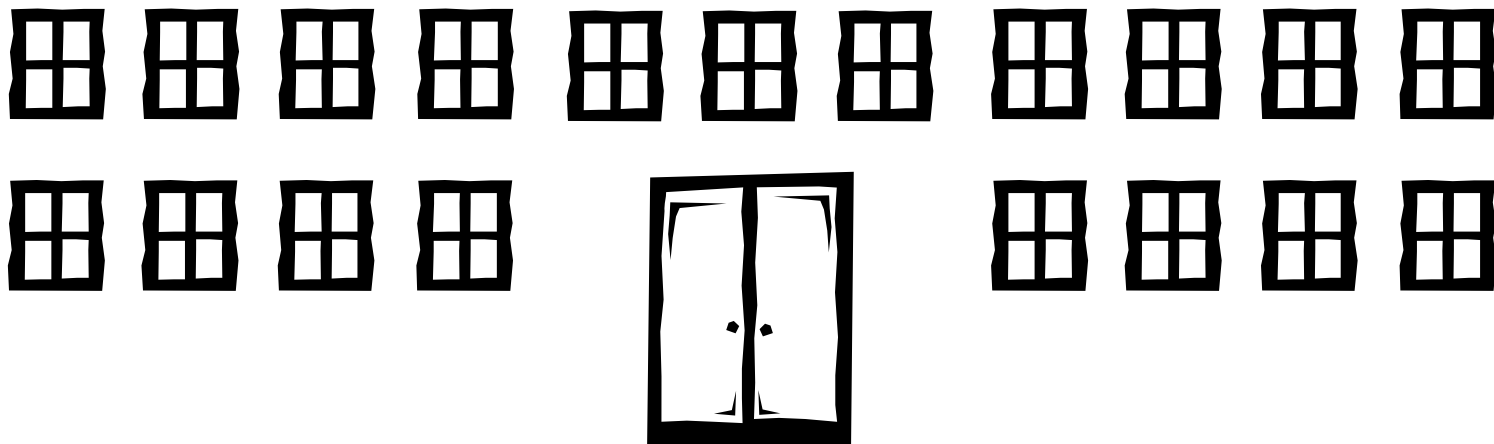


Jsi unavený? Možná málo spíš. Děti potřebují spát nejméně 10 hodin.

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



Umyté ruce jsou důležité, abychom ne onemocněli.



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

