



MINISTERSTVO ŠKOLSTVA,
VEDY, VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



Ružinov
mestská časť
Bratislava - Ružinov

ZDRAVIE NA TANIERI

CESTOVINY
VO VÝŽIVOVEJ PYRAMÍDE
A ICH PRÍPRAVA
ZÁŽITKOVÉ UČENIE

NAUČME
SA
ŽIŤ
ZDRAVO

18.10.2019

Potravinová pyramída sa skladá zo šiestich potravinových skupín, ktoré sú rozdelené do štyroch poschodí. Každá potravinová skupina je znázornená potravinami, ktoré do nej patria. Z pyramídy sa dozvieme, ktoré potraviny by mali v jedálničku prevažovať, ktorým sa skôr vyhýbať a ktoré vyberať častejšie v rámci jednotlivých potravinových skupín. Potravinová pyramída sa „číta“ odspodu hore a v rámci jednotlivých poschodí zľava doprava.



Základ jedálnička by mali tvoriť potraviny zo spodného poschodia. Tieto potraviny by sme mali jesť čo najčastejšie. Preto základňa. Základom stravy by mali byť potraviny vyrobené z obilia – patrí sem pečivo, cestoviny, ryža, ovsené vločky, pohanka, kukuričné výrobky atď. **Okrem správneho výberu potravín je pre zdravie detí a dospelých veľmi prospešný každodenný pohyb. Žiaci špeciálnej triedy s narušenou komunikačnou schopnosťou si na hodine prvouky pripravili a uvarili cestoviny v ŽIACKEJ KUCHYNKE.** **Mgr. Nad'a Forgáčová, triedna učiteľka I.C**
PhDr. Irena Dolinská



















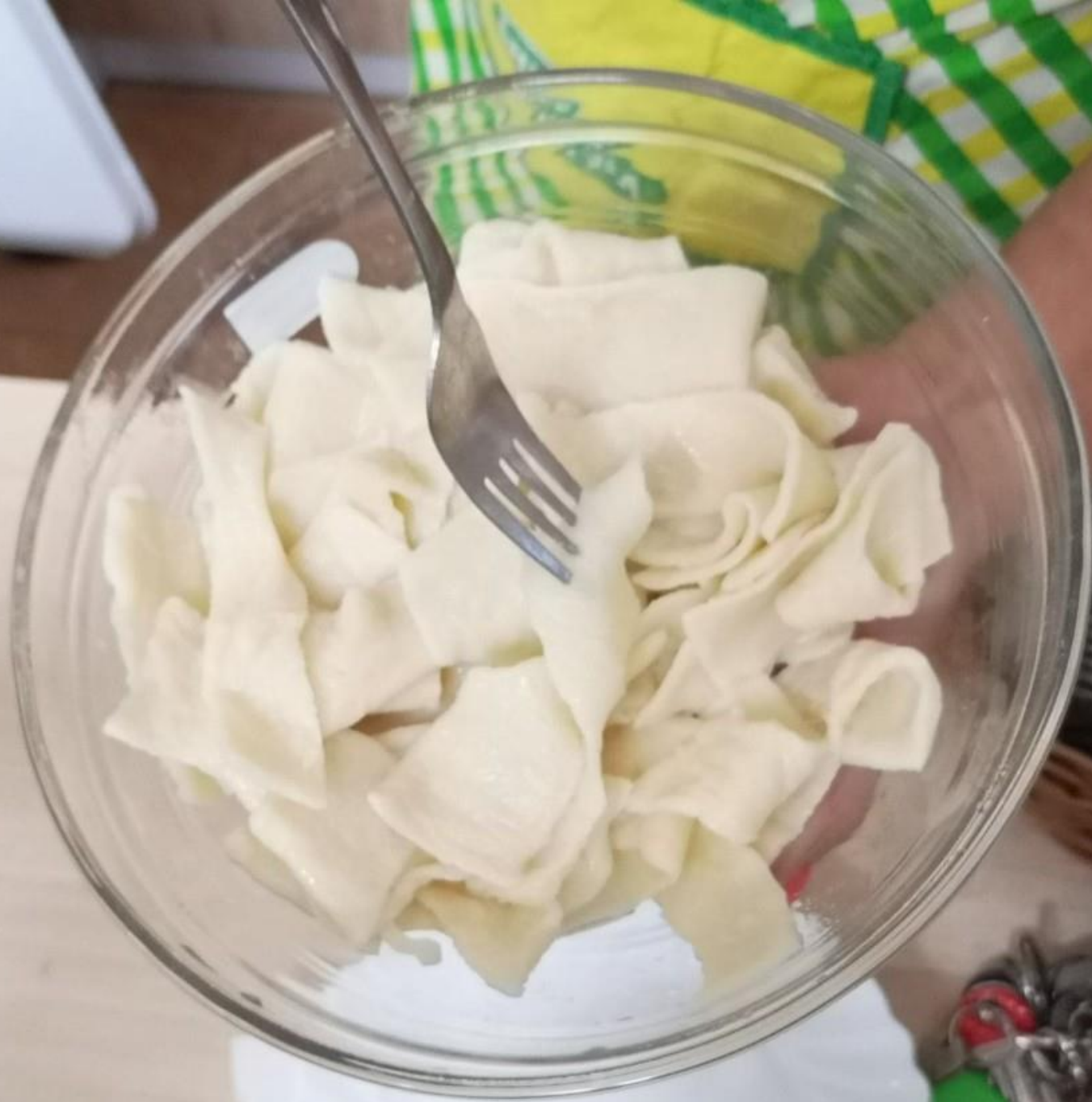
HASIĆI
ATISLA
A

MIKA

GET ON YOUR
BOARD
AND RIDE







ĎAKUJEM ZA POZORNOST!

PREZENTÁCIU PRIPRAVILA:

MGR. JANA CHARVÁTOVÁ

FOTOGRAFIE:

MGR. SLÁVKA LEVIUSOVÁ