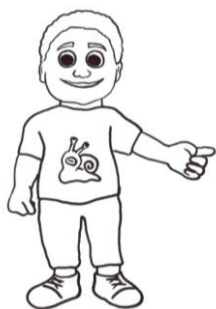




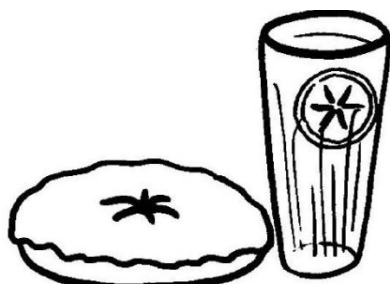
Pracovní list č. 1 Dobrá a špatná snídaně



Snídaně je nejdůležitějším jídlem, protože nám pomáhá "nastartovat" tělo na celý den. Když se ráno nenasnídáme, tělo se "přepne" do úsporného režimu a celý den se můžeme cítit unavenější.

A víš, jaká jídla jsou vhodná na snídani?

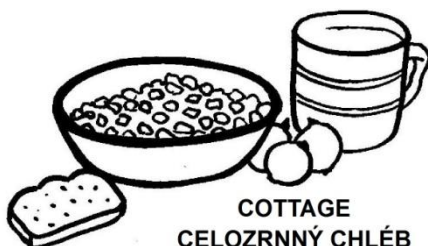
Na pracovním listu vidíš 4 dvojice snídaní. Vyber z nich vždy tu, která jev hodnější.



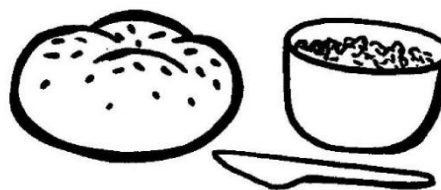
KOBLIHA A DŽUS



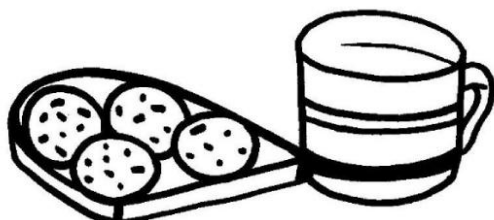
CHLÉB S TVRDÝM SÝREM
SALÁTOVÁ OKURKA
ČAJ



COTTAGE
CELOZRNNÝ CHLÉB
ŘEDKVIČKY
ČAJ



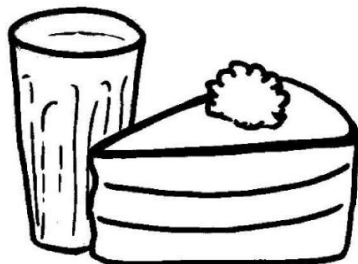
CELOZRNNÁ HOUSKA
TVARHOVÁ POMAZÁNKA



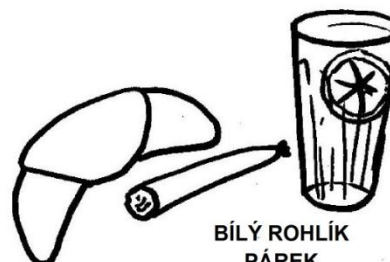
CHLÉB SE SALÁMEM A ČAJ



JOGURT S MÜSLI A MLÉKO



ČOKOLÁDOVÝ DORT A KAKAO



BÍLÝ ROHLÍK
PÁREK
LIMONÁDA