

PRACOVNÍ LIST

Jaro

A je tu JARO. Konečně! Po dlouhé zimě je potřeba doplnit nějaký ten čerstvý vitamín a novou energii. Co jsou vlastně vitamíny a k čemu je potřebujeme?

Jednoduše můžeme říct, že vitamíny jsou látky, které slouží k zajištění správného chodu našeho těla. Najdeme je hlavně v ovoci a zelenině, ale také v dalších potravinách. Rozdělují se na dvě skupiny:

- Vitamíny, které se uvolňují ve vodě – nejznámější je vitamín **C** a skupina vitamínů **B**
- Vitamíny, které se uvolňují v tuku – **A, D, E, K**

1 ÚKOL:

Zakroužkuj jídlo, ve kterém najdeme hodně vitamínů:



SPRÁVNÉ ŘEŠENÍ: mrkev, brambory, jablka, celozrnné pečivo, med, jogurty, maso, jahody, paprika, brokolice, ryby.

2 ÚKOL:

Abychom do těla dostali co nejvíce vitamínů, zelenina by měla mít v našem jídelníčku pevné místo.

Na jaře to platí dvojnásob. Dokáže totiž díky obsahu vitamínů ovlivňovat naši náladu. A to se určitě bude hodit 😊.

K „veselým“ druhům zeleniny patří na jaře hlavně brokolice, ředkvičky, rajčata, kedlubny, špenát, mrkev a kapusta.

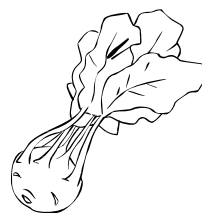
Vymaluj si jednotlivé druhy zeleniny a přiřaď k nim název:



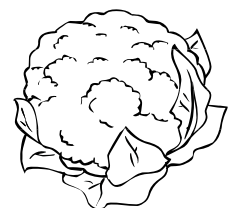
kedlubna



květák



ředkvička



brokolice



3 ÚKOL:

Naši kamarádi ze Zdravé 5 Bingo a Blik si povídali o vitamínu D, oba se shodli na tom, že je velmi důležitý. Bingo tvrdí, že ho naše tělo získává ze sluníčka a Blik si myslí, že dobrým zdrojem jsou mořské ryby, např. losos, tuňák, makrela, sardinky.

Kdo z nich má pravdu?

- a) Bingo
- b) Blik
- c) mají pravdu oba



(SPRÁVNÁ DOPOVĚD: C)

4 ÚKOL:

Venku začínají růst i zelené natě, je fajn je do jídla přidávat. Obsahují kromě vitamínů také velmi cenné enzymy, které pomáhají našemu trávicímu systému. Patří mezi ně pažitka, petrželka, řeřicha setá, mladé listy pampelišek, sedmikrásky, česnek medvědí, polníček nebo listy kopřiv.

Podívej se ven, jestli už rostou mladé kopřivy. Otrhej lístky a uvař si kopřivový čaj. Jak na to? Popros dospělého člena z rodiny, aby ti s přípravou pomohl. Sám nezkoušej, mohl by ses opařit.

Otrhejte do misky mladé lístky kopřiv, přesypte je do hrnce a zalijte vodou. Doporučuje se na 1 hrníček kopřiv přidat 2 hrníčky vody. Listy kopřiv přiveďte k varu, hned stáhněte z plamene a nechte odpočinout asi 5 minut, poté odvar sceďte a můžete ochutit medem. Začněte ochutnávat po malých lžičkách a chvíli počkejte. Pokud se nedostaví žádné nepříznivé účinky, můžete začít popíjet.



5 ÚKOL:

Nakup semínka řeřichy a připrav si misku s vatou, na kterou semínka nasyp a zalévej tak, aby byla vata stále vlhká. Ideální je použít rozprašovač. Řeřicha ti za pár dní vyklíčí. Potom už ji stačí jen nastříhat a použít stejně jako pažitku.

Můžeš si ji dát na chléb s tvarohem, přidat do tvarohové pomazánky nebo do salátu.



6 ÚKOL

I v těchto potravinách najdeme vitamíny, minerální látky a vlákninu, která je důležitá na naše střevo.

Najdi v osmisměrce tyto názvy:

mrkev
celer
ředkev
salát
řepa
ananas
mák
křen
máta

Ř	C	M	Á	T	A	A
B	E	T	M	I	M	N
C	L	D	Á	R	V	A
N	E	Ř	K	L	P	N
Z	R	E	P	E	A	A
D	V	O	Ř	E	V	S

