

VIII. Výchova ke zdraví

(čtvrtek 10. 12. 2020)

- 1)** Začneme nyní pobírat zdravou výživu. Pročtěte si v učebnici strany 98-100.
- 2)** Po 3 dny si do sešitu zapisujte svůj celodenní jídelníček včetně množství (přibližně) i s pitím – snídane, svačina, oběd, svačina, večeře, 2. večeře (co nemáte, nepište). Uvažujte o tom, zda jste jedli podle zásad správné výživy.