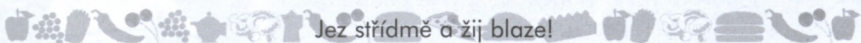




# JÍME (A PIJEME) PRO ZDRAVÍ

## Obsah

Co je to zdravá strava? .....	2
Malý průvodce zdravé výživy .....	4
Vitamíny – životně důležité látky .....	6
Minikurs zdobení 1 .....	7
Podzimní hodování .....	8
Zelenina a ovoce .....	10
Jak je to s pitím? .....	13
Mléko a mléčné výrobky .....	14
A co maso? .....	17
Obiloviny a luštěniny .....	18
Těstoviny .....	19
O sladkostech .....	21
Cukr .....	22
Pochutnáme si zdravě .....	23
Zima .....	24
Těšíme se na vánoce! .....	28
Kolik vážíš? (BMI) .....	30
Graf průměrné výšky .....	31
Hra pro 2 hráče „HURÁ NA ZMRZLINU!“ .....	32
Graf BMI .....	34
Minikurs zdobení 2 .....	35
Co s nadváhou .....	36
Princezna s uzeným nosem – pohádka .....	40
Postní zvyky .....	44
Velikonoce – svátky jara .....	45
Velikonoční zvyky a hry .....	46
Minikurs zdobení 3 .....	47
Kuchařský den .....	48
Líný princ – pohádka .....	54
Nemoci a potíže .....	56
...a jedy .....	57
Jedeme na tábor! .....	58



Jez střídmě a žij blaze!