

Gul'čička

ABC materské školy

Zdravá výživa



Obsah zošita

- Potravinová pyramída
- zdravé a nezdravé potraviny
- kartičky potravín

Obsah

Strana 1 - Pyramída zdravej výživy - farebná predloha - slovná zásoba

Strana 2 - Zdravá výživa - básnička

Strana 3 - Pyramída zdravej výživy - doplnň správne - slovná zásoba, logika

Strana 4 - Zdravá výživa - Zdravý tanier - slovná zásoba, logika

Strana 5 - Zdravá výživa - podklad na hru s kartičkami – priestorová tvorivosť

Strana 6 - Zdravá výživa - kartičky obilniny - vystrihovačka - grafomotorika

Strana 7 - Zdravá výživa - kartičky ovocie - vystrihovačka - grafomotorika

Strana 8 - Zdravá výživa - kartičky zelenina - vystrihovačka - grafomotorika

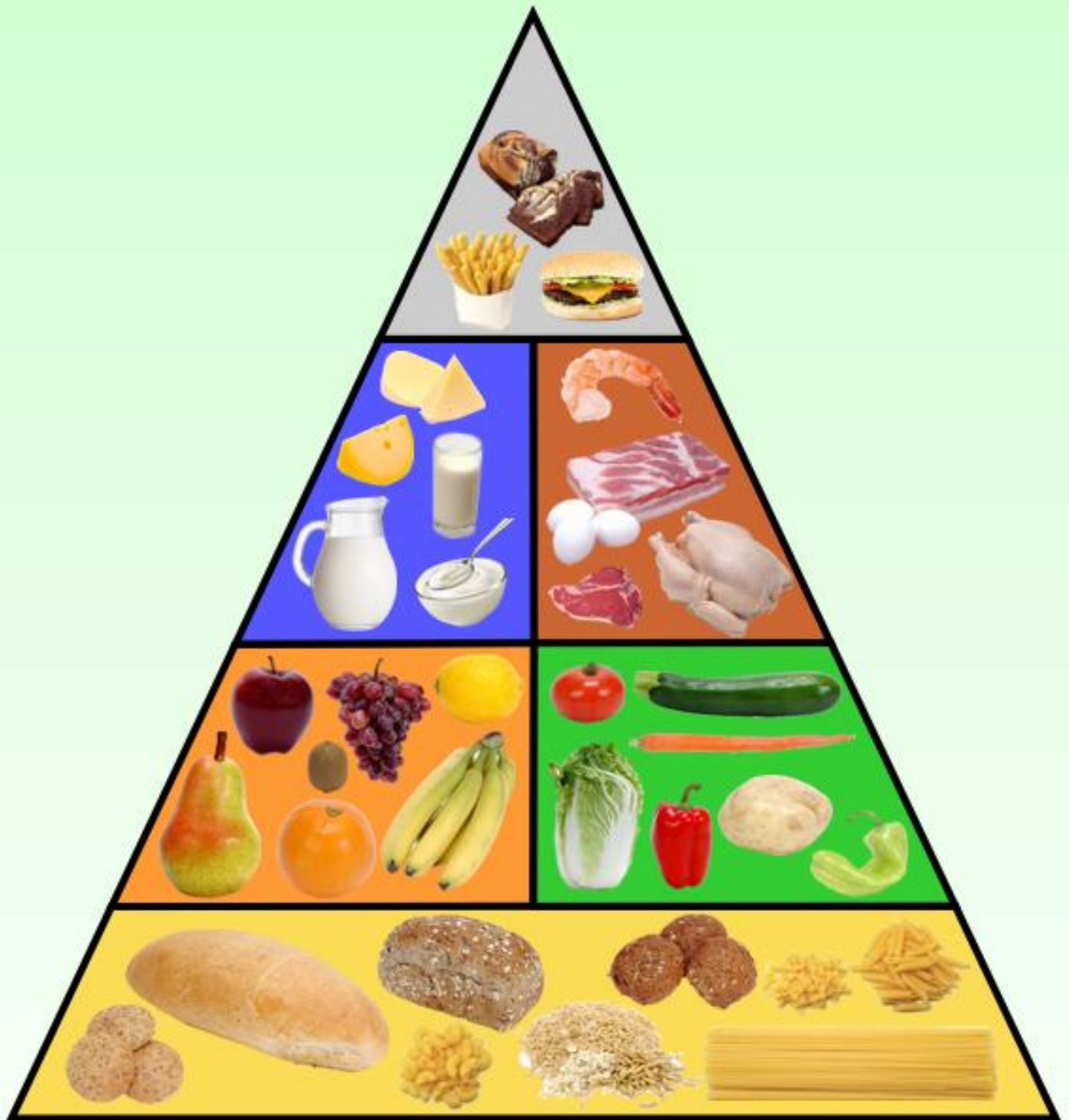
Strana 9 - Zdravá výživa - kartičky živočíšne výrobky - vystrihovačka - grafomotorika

Strana 10 - Zdravá výživa - kartičky sladkosti - vystrihovačka - grafomotorika

Strana 11 - Zdravá výživa - zdravé a nezdravé potraviny - slovná zásoba, logika

Strana 12 - Zdravá výživa - varíme zdravú polievku - slovná zásoba, logika

POTRAVINOVÁ PYRAMÍDA



Zdravá výživa

Aby sme boli stále zdraví,

silní, otužilí a hraví.

Musíme pravidelne spať,

veľa piť, 5x jesť a športovať.

Čo by sme mali najviac jesť?

Cereálne pečivo a obilniny,

ryžu, ovocie a veľa zeleniny.

Mlieko, syry a mliečne výrobky,

ryby, strukoviny, zemiaky i oriešky.

Menej už vajíčka a jedlá vyprážené,

červené mäso, jedlá mastné a slané.

Málo margarínu, párky a údeniny,

sladkosti, čipsy, hranolčeky, zmrzliny.

Zdravá výživa sú prirodzené potraviny

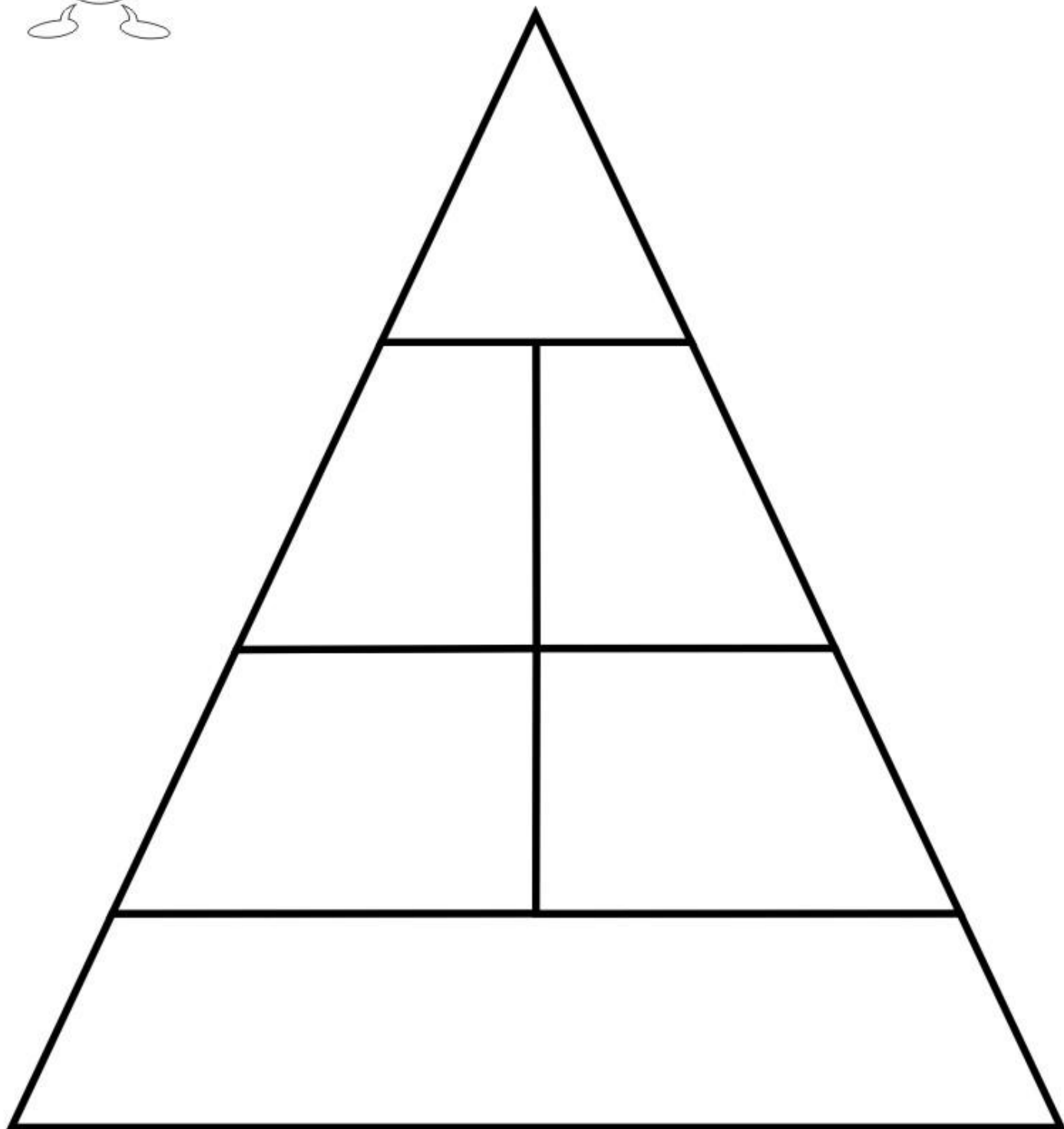
a čerstvo pripravené jedlá a pochutiny.

autor: © ABC



Úloha 6-12 PYRAMÍDA ZDRAVEJ VÝŽIVY

Pomenuj a doplň zdravé (nezdravé) potraviny.

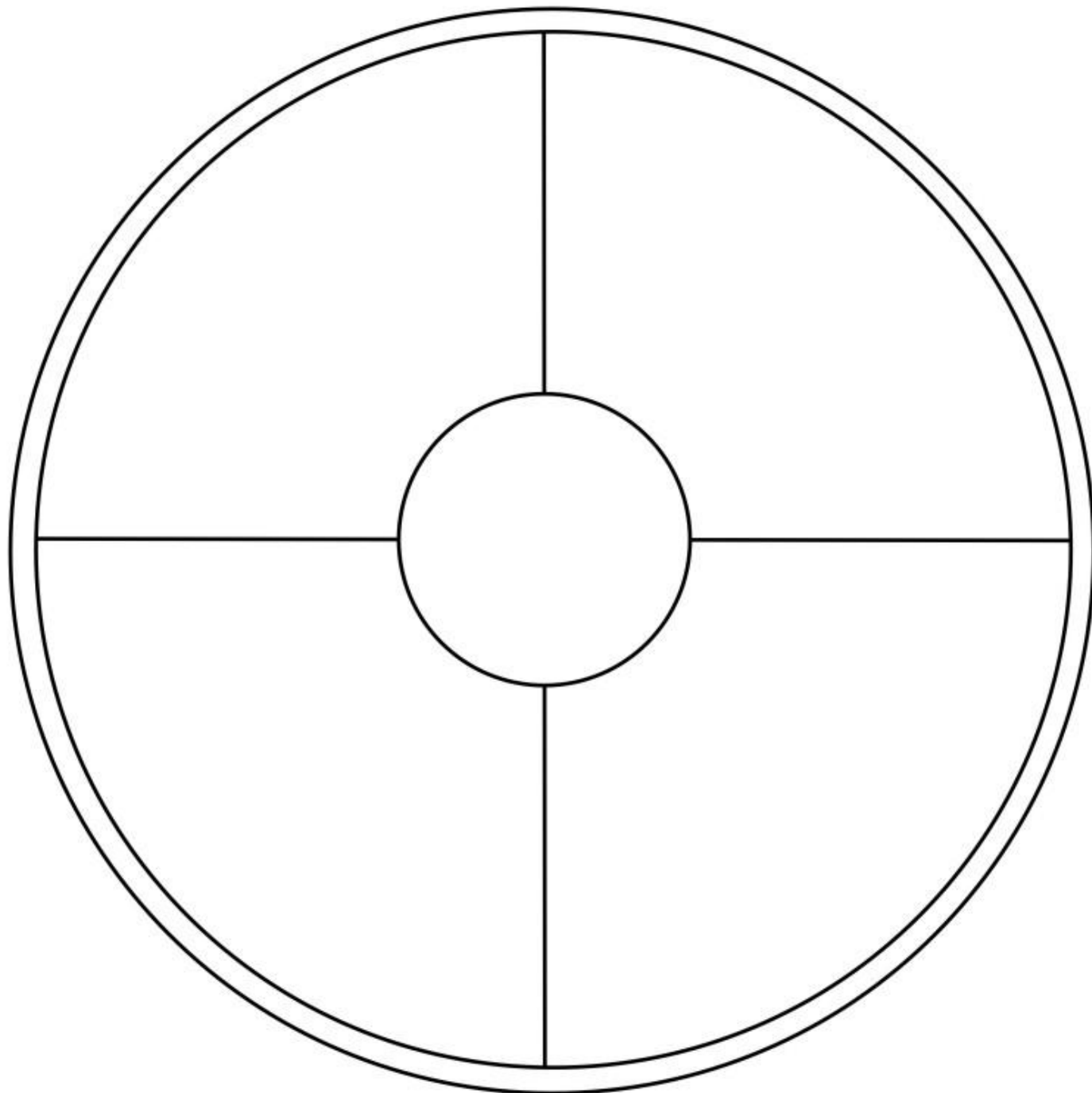


Vyfarbi, vystrihni a doplň potraviny správne do pyramídy. Použi kartičky potravín.



Úloha 6-12-1 SLOVNÁ ZÁSoba, LOGIKA A GRAFOMOTORIKA

Zdravá výživa - Zdravý tanier pomenuj a doplň zdravé (nezdravé) potraviny.
Čo sme dnes jedli?



Vyfarbi, vystrihni a doplň potraviny správne na tanier. Použi kartičky potravín.



Úloha 6-12-2 SLOVNÁ ZÁSoba, PRIESTOROVÁ PREDSTAVIVOSŤ

Zdravá výživa - ulož do správneho štvorčeka, pomenuj a doplň zdravé (nezdravé) potraviny podľa pokynov: vľavo, vpravo, hore, dole, nad, pod, do stredu...

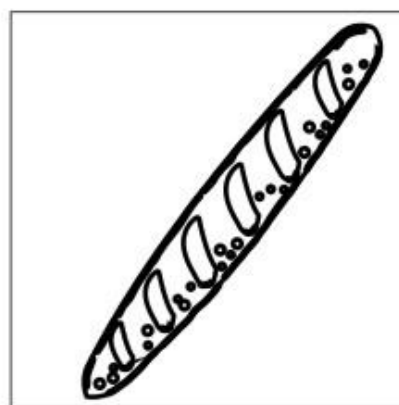
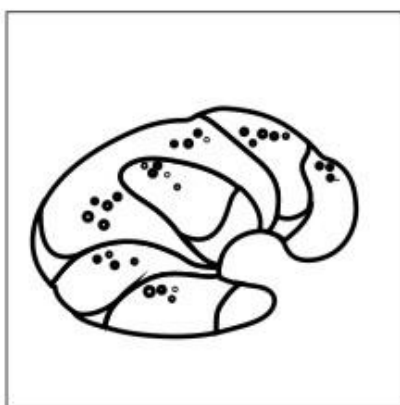
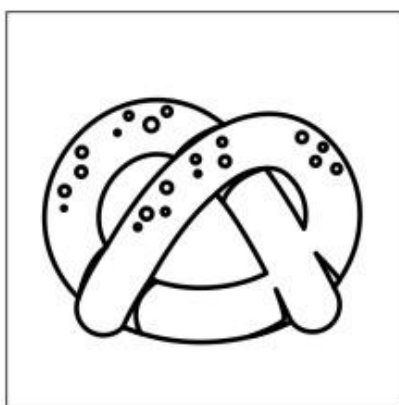
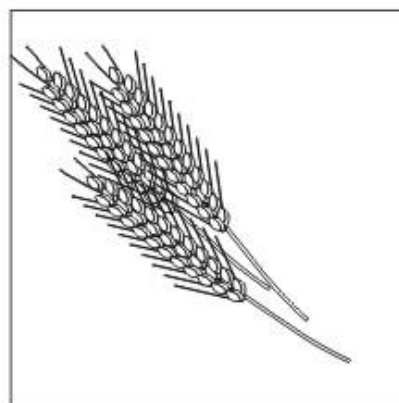
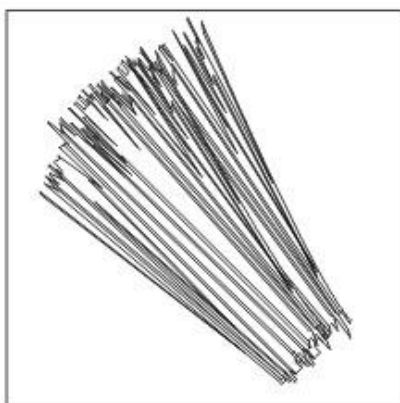
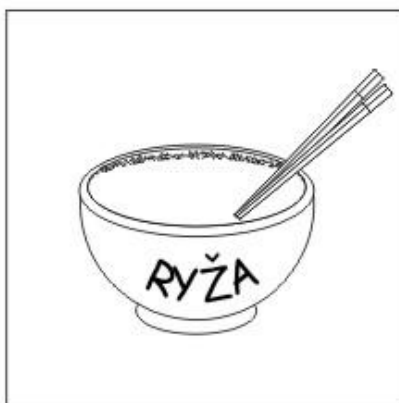
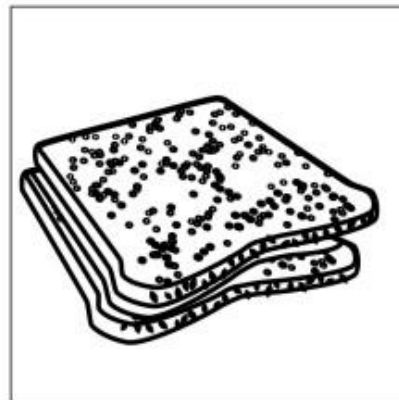
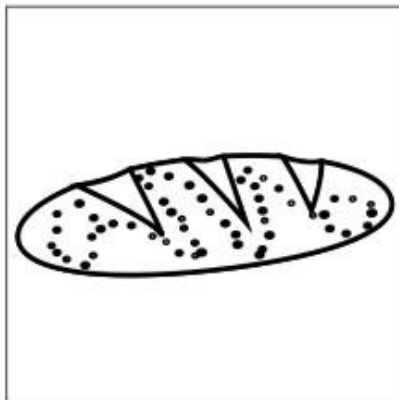


Vyfarbi, vystrihni a doplň potraviny správne podľa pokynov. Použi kartičky potravín.



Úloha 8-14 GRAFOMOTORIKA A SLOVNÁ ZÁSoba

Zdravá výživa - kartičky potravín: Obilniny a celozrnné cereálie.
Pomenuj všetky potraviny a zahraj sa s obrázkami.

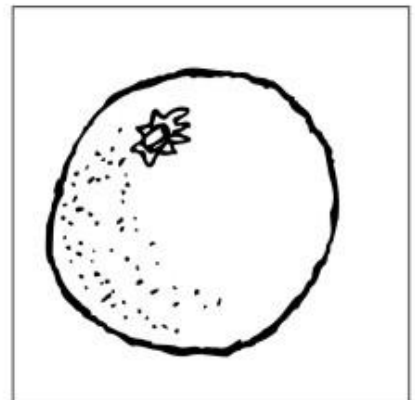
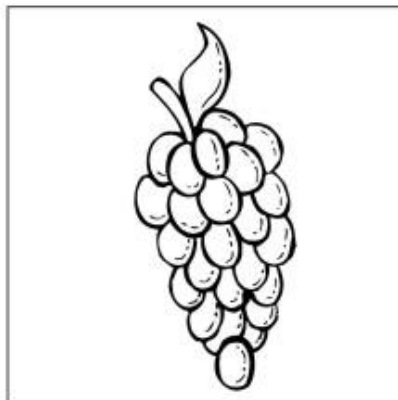
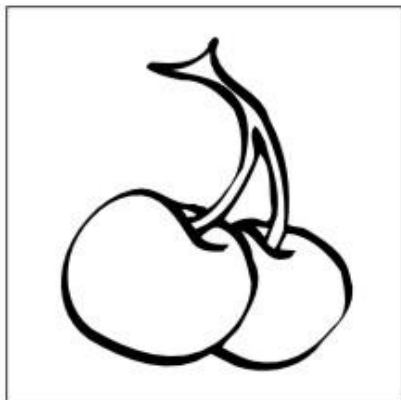
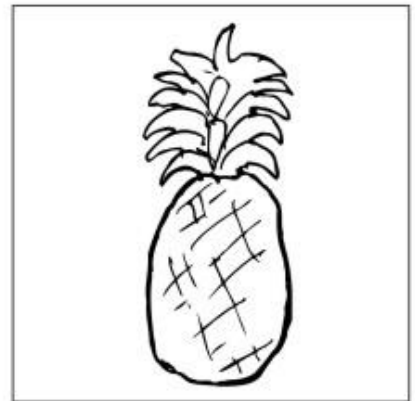
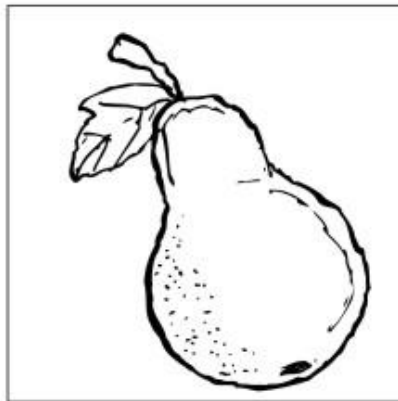
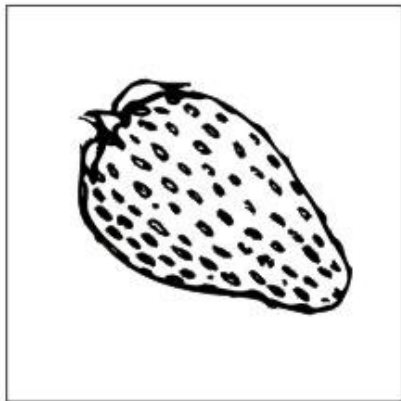
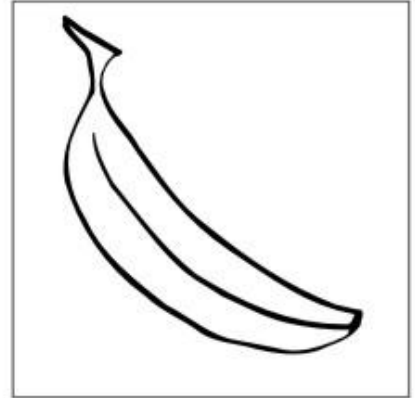
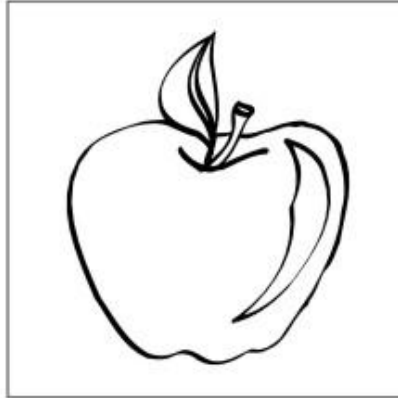
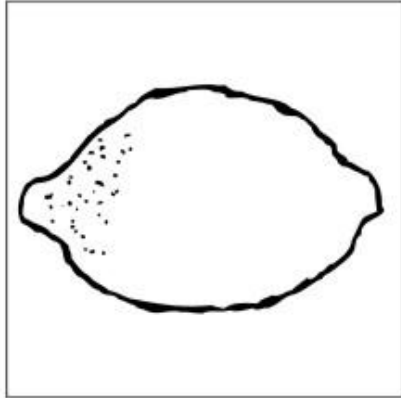


Vyfarbi a vystrihni obrázky. Kartičky použi podľa pokynov.
Môžeš si zahrať aj Pexeso - vytlač si 2x.



Úloha 8-14 GRAFOMOTORIKA A SLOVNÁ ZÁSoba

Zdravá výživa - kartičky potravín: Ovocie.
Pomenuj všetky potraviny a zahraj sa s obrázkami.

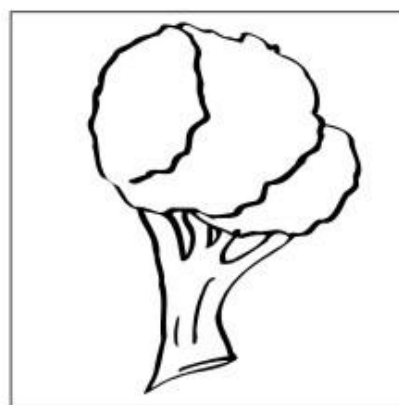
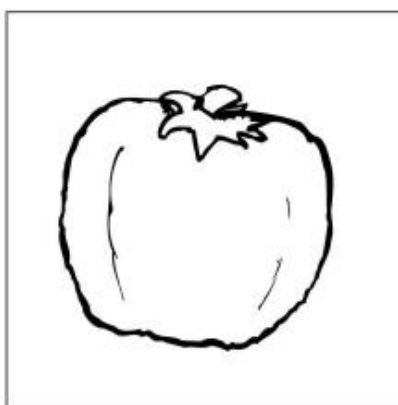
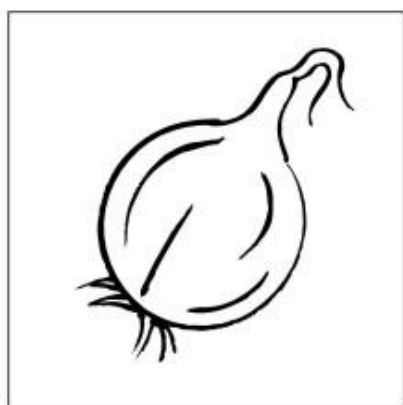
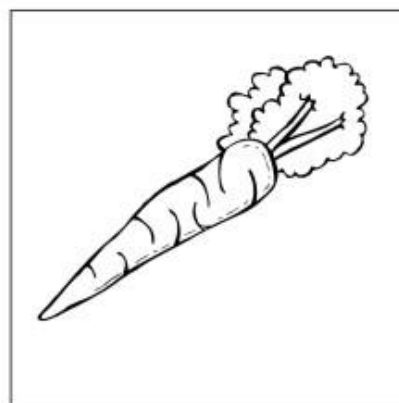
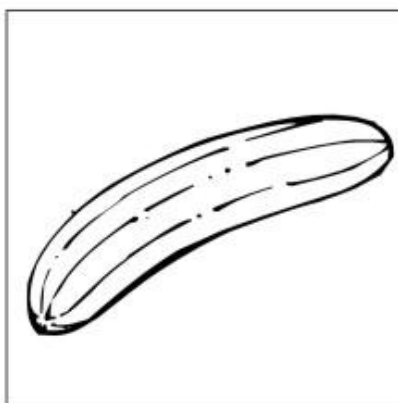
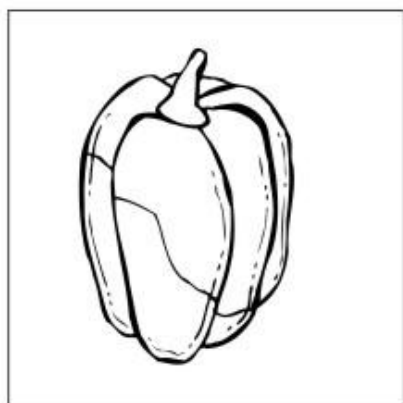
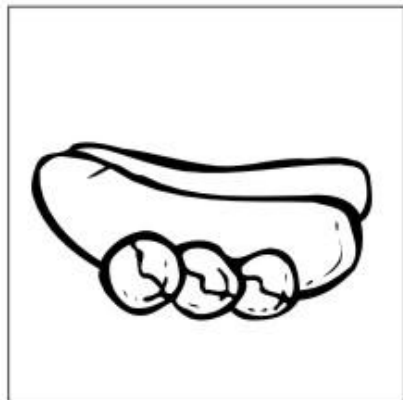


Vyfarbi a vystrihni obrázky. Kartičky použi podľa pokynov.
Môžeš si zahrať aj Pexeso - vytlač si 2x.



Úloha 8-14 GRAFOMOTORIKA A SLOVNÁ ZÁSoba

Zdravá výživa - kartičky potravín: Zelenina.
Pomenuj všetky potraviny a zahraj sa s obrázkami.

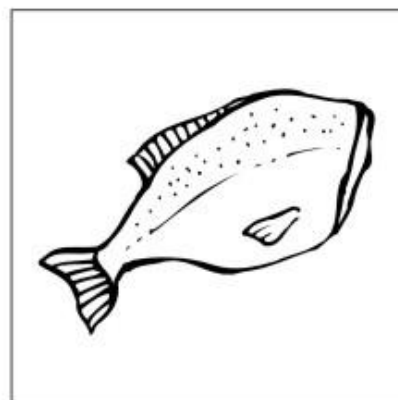
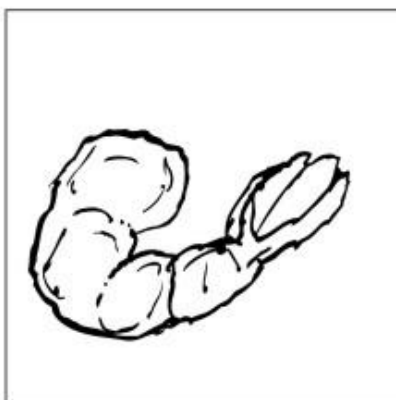
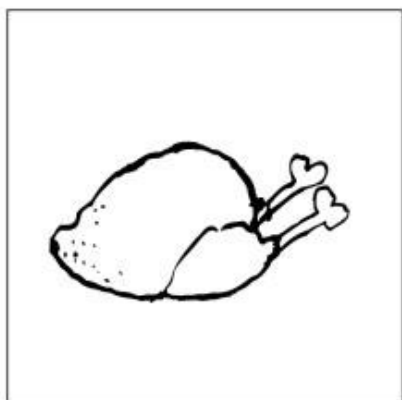
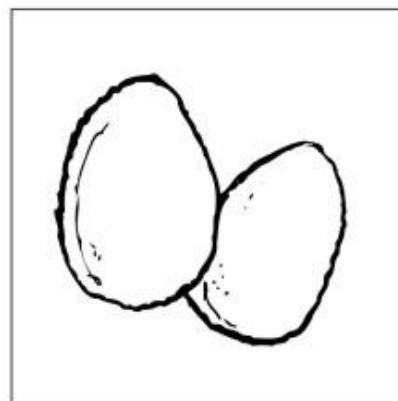
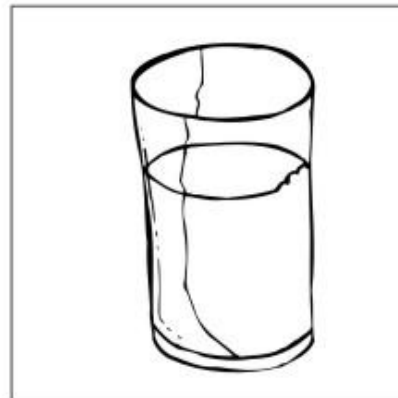
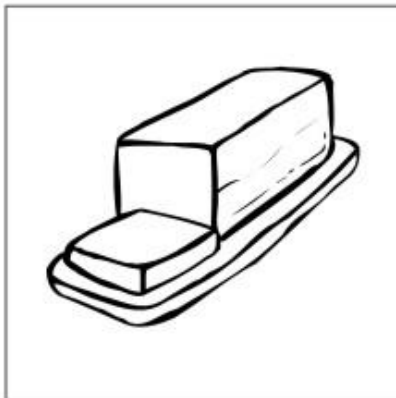
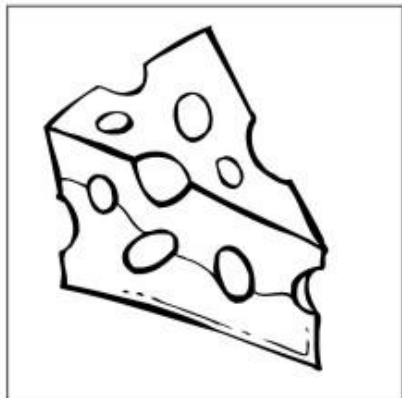


Vyfarbi a vystrihni obrázky. Kartičky použi podľa pokynov.
Môžeš si zahrať aj Pexeso - vytlač si 2x.



Úloha 8-14 GRAFOMOTORIKA A SLOVNÁ ZÁSoba

Zdravá výživa - kartičky potravín: Živočíšne výrobky.
Pomenuj všetky potraviny a zahraj sa s obrázkami.

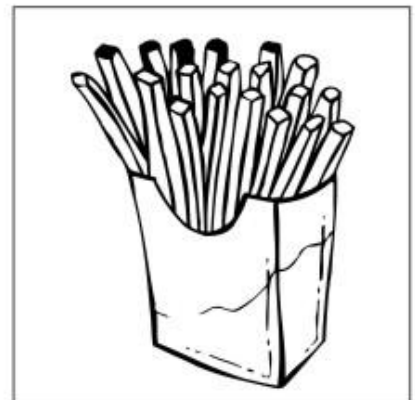
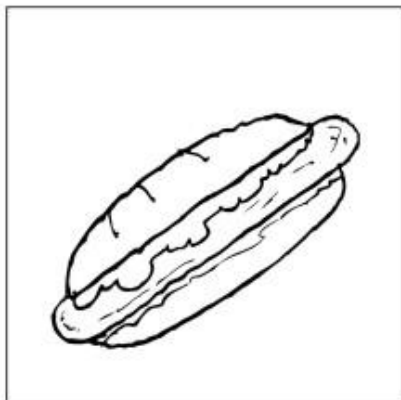
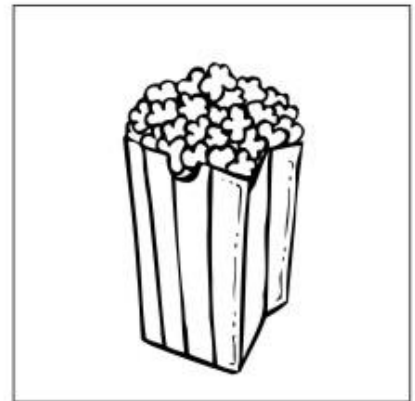
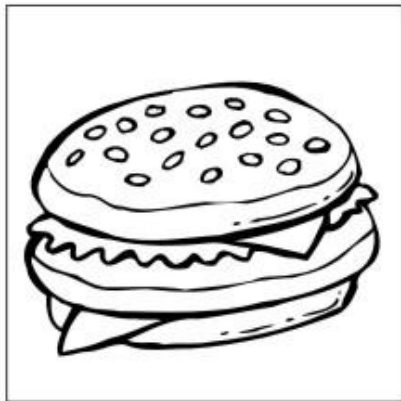
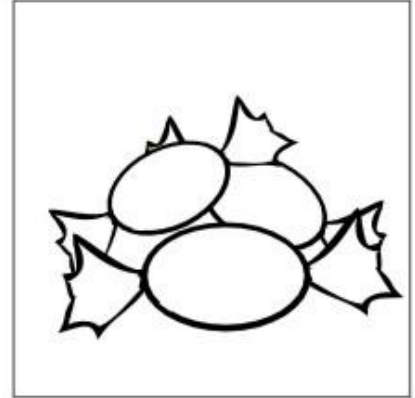
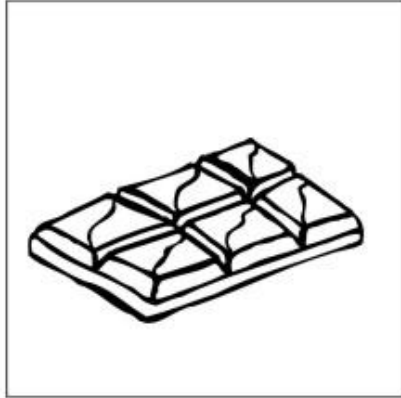


Vyfarbi a vystrihni obrázky. Kartičky použi podľa pokynov.
Môžeš si zahrať aj Pexeso - vytlač si 2x.



Úloha 8-14 GRAFOMOTORIKA A SLOVNÁ ZÁSoba

Zdravá výživa - kartičky potravín: Nezdravé potraviny.
Pomenuj všetky potraviny a zahraj sa s obrázkami.

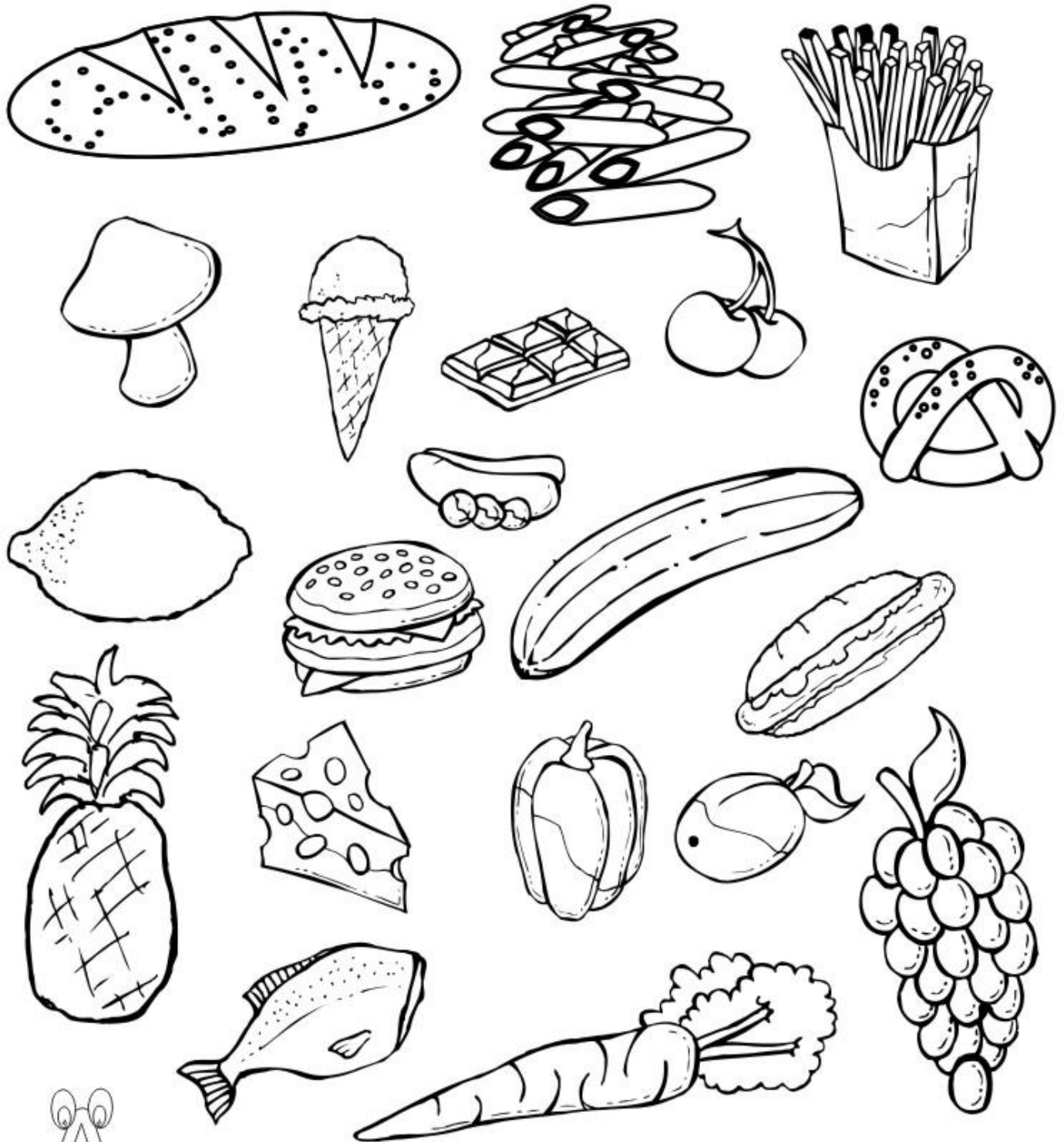


Vyfarbi a vystrihni obrázky. Kartičky použi podľa pokynov.
Môžeš si zahrať aj Pexeso - vytlač si 2x.



Úloha 4-12 LOGICKÉ MYSLLENIE A SLOVNÁ ZÁSOKA

Zdravá výživa - zdravé a nezdravé potraviny. Pomenuj všetky potraviny a povedz o každej niečo. Akej je farby, kde sa používa, kedy si ju jedol?



Zakrúžkuj zdravé potraviny zelenou farbou a nezdravé potraviny červenou farbou. Vyfarbi obrázok.

Úloha 4-12-1 LOGICKÉ MYSLLENIE A SLOVNÁ ZÁSOKA



Zdravá výživa- varíme zdravú polievku. Pomenuj všetky potraviny.
Z ktorých potravín varí mamička polievku?



Zakrúžkuj všetky zdravé potraviny, ktoré dávame do polievky. Vyfarbi obrázok.

ABC Materské školy



Kreatívne web stránky pre škôlky

Interaktívny program Dieťa a svet

www.abcmaterskeskoly.sk

info@abcmaterskeskoly.sk

tel: 0918 150 571

Autor: © ABC všetky práva vyhradené