

Zdravá pětka

Myslíte si, že o zdravém stravování víte všechno? My jsme si to mysleli. Paní učitelky a páni učitelé s si námi přeci často povídají o tom, co máme jíst a pít, abychom byli zdraví. Když k nám přijela paní lektorka s programem Zdravá 5 a začala si s námi povídat, zjistili jsme, že jsme toho spoustu zapomněli a že opravdu nevíme všechno.

Ted' už víme, kolikrát denně máme jíst, že snídaně je důležitá. Víme, co všechno by měl náš jídelníček obsahovat a naopak, co bychom vůbec jíst neměli. Zajímavé pro nás také bylo, kolik litrů tekutin bychom za celý den měli vypít. No a hlavně bychom měli zapomenout na přeslazené limonády a přesolené brambůrky ke svačině.

Ted' záleží jen na nás, jestli se budeme radami Zdravé pětky řídit.

Žáci základní školy praktické