



TUKY, CUKRY
RADI MÁME,
S MIEROU ICH
VŠAK JEDÁVAME 😊



VŠETKÉHO VEĽA ŠKODÍ...

- ❖ S deťmi sme sa zamerali na tuky a cukry, ktoré sú v malom množstve zdraviu prospešné, pretože nám dodajú energiu a správne fungovanie organizmu počas celého dňa ☺ a vo voľbe tých správnych potravín. Z letákov sme povystrihovali tie zdravé aj nezdravé potraviny.



- ❖ Vytvorili sme dve srdcia, pričom jedno sa stravuje s mierou, a vie, že preháňaním nezdravých tukov a konzumovaním množstva sladkostí si spôsobí len slabosť, málo pohybu, a s ním ruka v ruke ďalšie choroby.



❖ ..a druhé srdiečko, ktoré konzumuje všetky potraviny s mierou, a teda má VYVÁŽENÚ STRAVU 😊. Vie, že tuky máme zdravé a nezdravé, a že sladkosti v malom množstve neuškodia, no dajú sa nahradiť aj inými sladkými, chutnými a dokonca aj zdravými variantami.



TADÁÁÁ 😊



- ◉ Srdce naľavo je zdravé, silné čo ho robí šťastným a fyzicky zdatným. 😊
- ◉ Srdiečko napravo je choré a slabé, lebo zabúda na potraviny telu prospešné a uprednostňuje nezdravé tuky a množstvo cukru a soli. ☹



Hra na obchod

- ◉ Po užitočných informáciách sme sa zahrali na jednu z našich obľúbených hier- na obchod 😊
- ◉ Tento krát sme zvážili, čím si nákupné košíky naplníme 😊.



◎ **Súkromná základná škola s materskou školou pre žiakov a deti s autizmom, Myslavská 401**

◎ **040 16 Košice – Myslava**

❖ **Kontaktná osoba: Mgr. Tomáš Topolčanský**

❖ **Tel.č. : 0902 509 507**

❖ **E-mail: tomastopolcansky@gmail.com**

❖ **Žiaci zapojení do súťaže:**

-Lucka Tkadlecová (prípravný ročník)

-Radko Spišák (prípravný ročník)

-Miško Nižník (prípravný ročník)

❖ **Celkový počet žiakov školy, ktorí sa do aktivít zapojili: 4**

❖ **Názov dennej témy: Tuky, sladkosti, soľ**

❖ **Celkový počet žiakov školy: 41**