

Meno: \_\_\_\_\_  
 Trieda: \_\_\_\_\_  
 Škola: \_\_\_\_\_  
 Dátum: \_\_\_\_\_

## Veda o 5 porciách ovocia a zeleniny denne

Ovocie i zelenina obsahujú 5 najdôležitejších látok pre ľudský organizmus, ktoré zlepšujú kondíciu, posilňujú imunitný systém a sú výborným zdrojom prírodnej energie: vitamíny, minerálne látky, vlákninu, mastné kyseliny, fruktózu a iné jednoduché cukry.

Ovocie a zelenina obsahujú v priemere 90 % vody. Vo vode sú rozpustené všetky cenné látky. Ovocie a zelenina majú nízku energetickú hodnotu.

Vyhľadajte a zaznamenajte vedecké dôvody na otázky spojené s konzumáciou 5 porcií ovocia a zeleniny denne.

Otázka	Čo na to veda?
Prečo je dôležité zjesť denne 5 porcií ovocia a zeleniny?	
Čo všetko môžeme zaradiť do denného príjmu 5 porcií ovocia a zeleniny?	
Prečo sa 150 ml nesladenej 100 % ovocnej alebo zeleninovej šťavy počíta ako jedna porcia denne?	
Prečo sa fazuľa a strukoviny v akomkoľvek množstve počítajú len ako jedna porcia denne?	

Zjesť 5 porcií ovocia a zeleniny denne nemusí byť náročné ani drahé.

Uvedte 5 príkladov a vyrátajte koľko to stojí.

- \_\_\_\_\_ Cena: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ Cena: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ Cena: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ Cena: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ Cena: \_\_\_\_\_