HOVORME O JEDLE

5 porcií ovocia a zeleniny!

Jedzte denne najmenej 5 porcií rôznych druhov ovocia a zeleniny (spolu 500-600 g).

Jedzte viac zeleniny ako ovocia: 3 porcie zeleniny a 2 porcie ovocia denne.

5 porcií = 5 dlaní plných ovocia alebo zeleniny. Uprednostňujte sezónne ovocie a zeleninu.

Trieda:

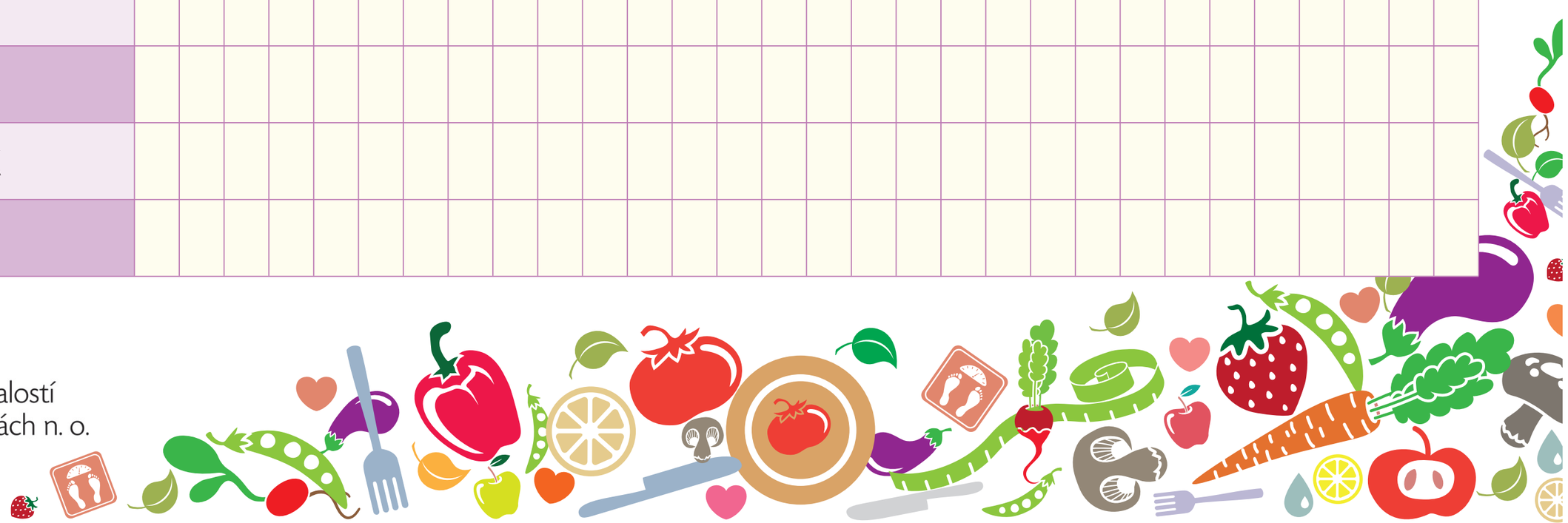
Počet zúčastnených detí:

Inštrukcia 1:

Ak si počas celého predchádzajúceho dňa zjedol 5 porcií ovocia a zeleniny, označ svoje políčko takto: ☺

Ak si počas celého predchádzajúceho dňa zabudol alebo nestihol zjesť 5 porcií ovocia a zeleniny, označ svoje políčko takto: ✕

Inštrukcia 2:
Tu vpíšte mená všetkých detí v triede.

Pondelok																														
Utorok																														
Streda																														
Štvrtok																														
Piatok																														

Centrum rozvoja znalostí o potravinách n. o.