HOVORME O JEDLE

Športuj aspoň 60 minút denne!

Nájdi si pohybovú aktivitu, z ktorej budeš mať radosť.

Môžeš napríklad tancovať, jazdiť na kolieskových korčuliach, hrať volejbal, plávať, či cvičiť jógu.

Je to na tvojom rozhodnutí. Podstatné je, aby si sa cítil príjemne a športovú aktivitu si skutočne užíval.

Trieda:

Počet zúčastnených detí:

Inštrukcia 1:

- Ak si počas celého predchádzajúceho dňa športoval minimálne 60 minút, označ svoje políčko takto: ☺
- Ak si počas celého predchádzajúceho dňa zabudol alebo nestihol športovať minimálne 60 minút, 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.