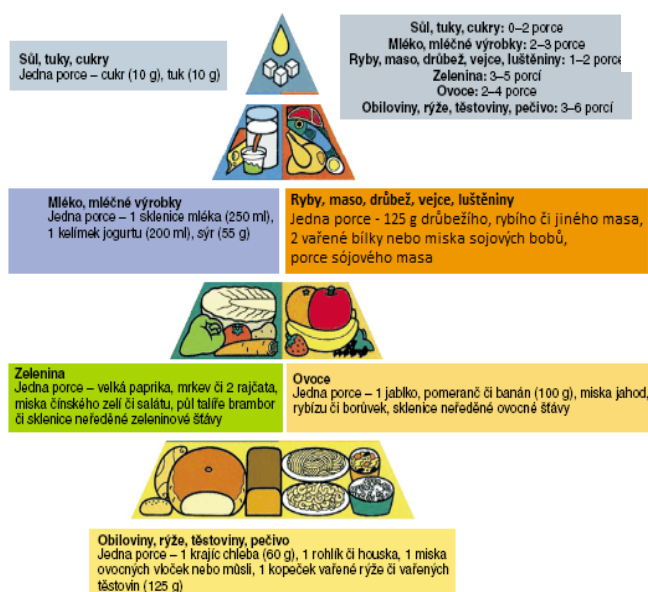


2. Úkol

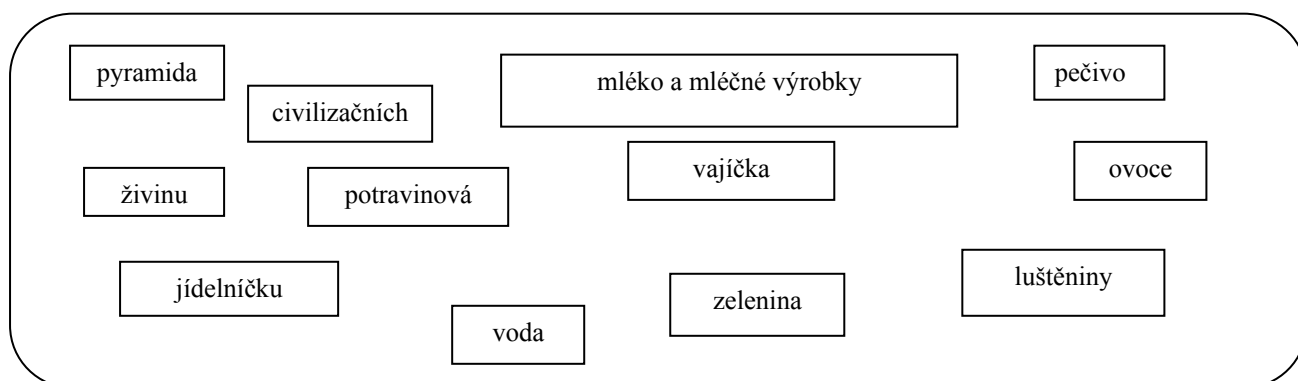
a) Doplň chybějící slova do vět.

.....pyramida nám popisuje v jakém poměru bychom měli jednotlivé konzumovat. Měli bychom se jí řídit při sestavování našeho.....

Pyramida se skládá z poschodí. Základnu pyramidy jsou potraviny, které bychom měli konzumovat nejčastěji a naopak na vrcholku pyramidy jsou potraviny a pochutiny, kterým bychom se měli vyhýbat! Základnu pyramidy tvoří obiloviny, rýže a.....Denně bychom měli sníst 3 – 6 porcí (1 porce = např. 1 krajíc chleba). Druhé patro tvořía Denně bychom měli zkonsumovat 2 – 4 porce (1 porce = např. jablko, mrkev). Předposlední patro pyramidy je tvořeno mlékem a mléčnými výrobky. Ty si můžeme dopřát ve 2 - 3 porcích za den (1 porce = sklenka mléka, jogurt) v tomto patře také najdeme maso a masné výrobky. Měli bychom si spíše vybírat libové maso, kuřecí,atd. Mezi živočišné potraviny zahrnujeme i V tomto patře se také nachází potraviny rostlinného původu bohaté na bílkoviny, Poslední patro obsahuje potraviny a....., kterým bychom se měli vyhýbat. Nadměrný přísun sladkostí, tuků a soli může způsobit vznik.....onemocnění.

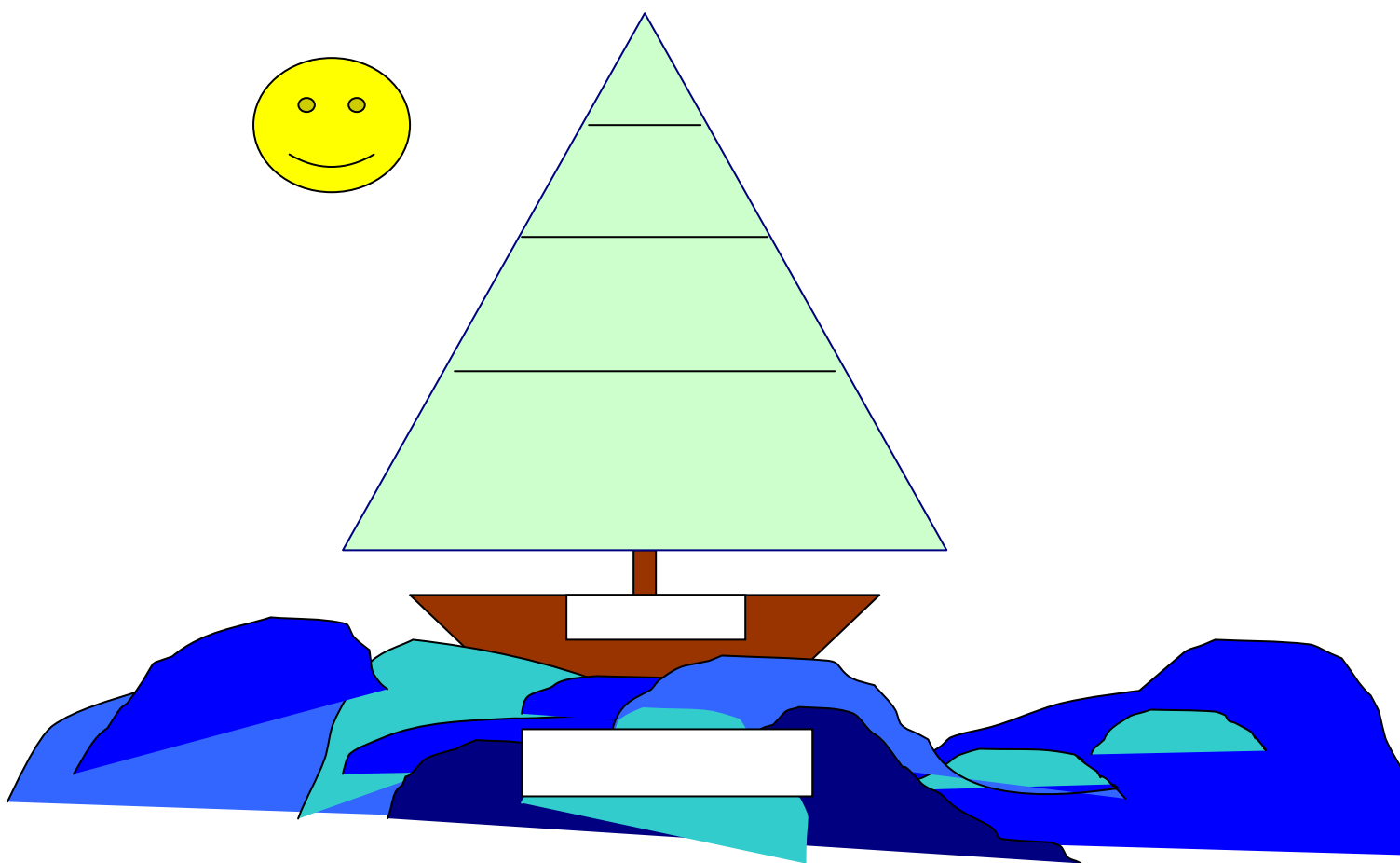


Zdroj: <http://zdravi.foodnet.cz/cze/pages/potravinova-pyramida>



b) Potravinovámá mnoho grafických podob, ale málo z nich uvádí tak důležitou jako je

Jedeš na cestu kolem světa plachetnicí. Tvým úkolem je naložit na plachetnici potraviny a pochutiny, tak aby si měl po celou dobu cesty zdravou stravu. Máš k dispozici pouze potraviny, které najdeš v truhle. V truhlici však nenajdeš pouze zdravé potraviny, ale zatoulaly se tam i nezdravé. Do plachetnice vepiš jednotlivé potraviny dle pravidel potravinové pyramidy.



Těstoviny celer jablko mléko šunka sůl fazole kukuřice sýr steak cibule
hrušky maliny paprika ovesné vločky květák rýže olej arašidy salám
kefir jogurt kapr ředkvičky brokolice jahody rohlík máslo müsli zelí
petržel banán fazole brambory pstruh mango pistácie sezam klobása
vejce čočka tvaroh hovězí maso pomazánkové máslo kroupy špenát pohanka
játra tavený sýr kiwi třešně vlašské ořechy krutí stehno drůbeží
salám tlačěnka syrečky sója ananas pomeranče pudink ječné kroupy
cornflakes rajčata meloun broskve paštika acidofilní mléko Rama sádlo
čokoláda chléb okurky česnek rybíz mandarinky slunečnicová semínka
losos mleté maso aspik smetana smetanový jogurt rybí tuk kakao juice
cola čekanka cuketa citrony mák solené brambůrky bonbony.