



*www.zdrava5.cz*

**BUSINESS LEASE**  
TEAMWORK IN MOBILITY



Kancelář Světové zdravotnické organizace v České a Slovenské republice podporuje projekt Zdravá 5, který je v souladu s Globální strategií pro zdraví, výživu a pohyb.



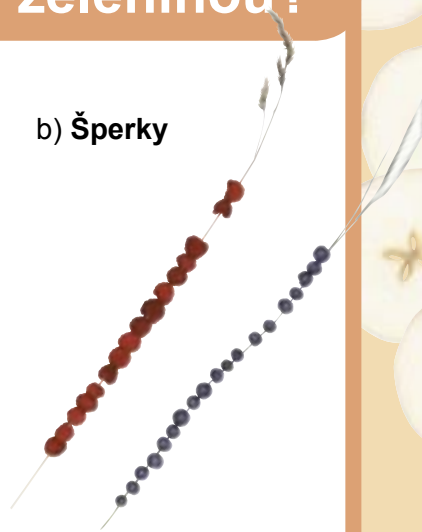
Tento sešit patří:

# Co všechno můžeme dělat s ovocem a zeleninou?

a) Sladký i slaný pamlssek



b) Šperky



c) Barevné obrázky



d) Vánoční ozdoby



Napadá vás ještě něco jiného?  
Pojďte si hrát s námi!

# Milé děti!



Ahoj děti,  
Otevíráte malý, ale  
velmi poučný sešit.  
Nebojte se, nejde  
o žádné vyučování,  
ale spíš vám před-  
stavíme zábavného  
pomocníka a průvod-  
ce ve zdravém stra-  
vování.

Určitě se shodneme na tom, že být  
zdravý a v pohodě je nesrovnatelně lepší  
než ležet v posteli a být nemocný. Chcete  
vědět jak si své zdraví udržet? Odpověď  
najdete na následujících stránkách....Držím  
vám všem palce...

Tereza Maxová



Nadace Terezy Maxové

[www.nadacetm.cz](http://www.nadacetm.cz), [www.adopce.com](http://www.adopce.com), [www.sance.cz](http://www.sance.cz)



Děti, pojďte s námi do „Školy Zdravé 5“!  
V této škole ovoce a zeleniny, můžete dostat  
5, za kterou vás doma pochválí.

Už zvoní...



První hodina se Zdravou 5 právě začíná!

**Tak hurá do školy!!!**

# 1. Proč je naše 5 zdravá?

Protože jenom v naší „škole ovoce a zeleniny“ vás za 5 paní učitelka pochválí.

**A víte proč?**

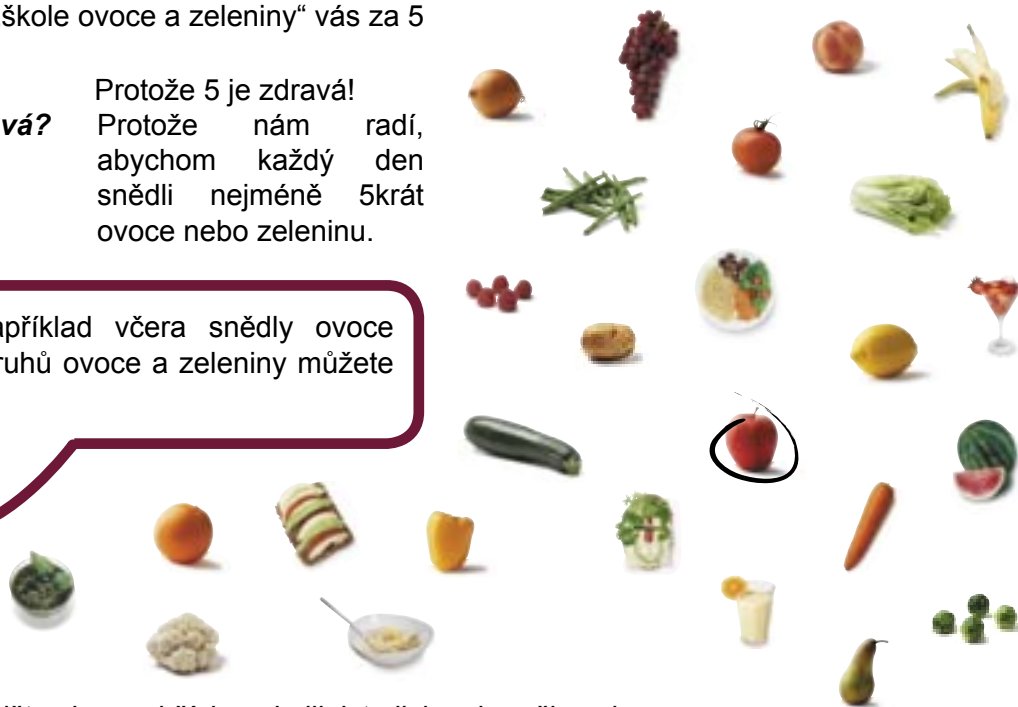
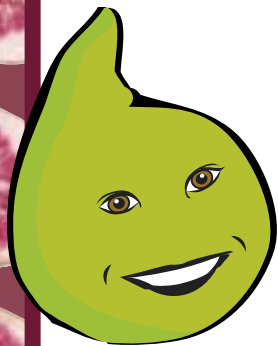
**A proč je naše 5 zdravá?**

Protože 5 je zdravá!

Protože nám radí, abychom každý den snědli nejméně 5krát ovoce nebo zeleninu.

4

Děti, kolik jste například včera snědly ovoce a zeleniny? Kolik druhů ovoce a zeleniny můžete zakroužkovat?



Napište slovem i číslem, kolik jste jich zakroužkovaly .....

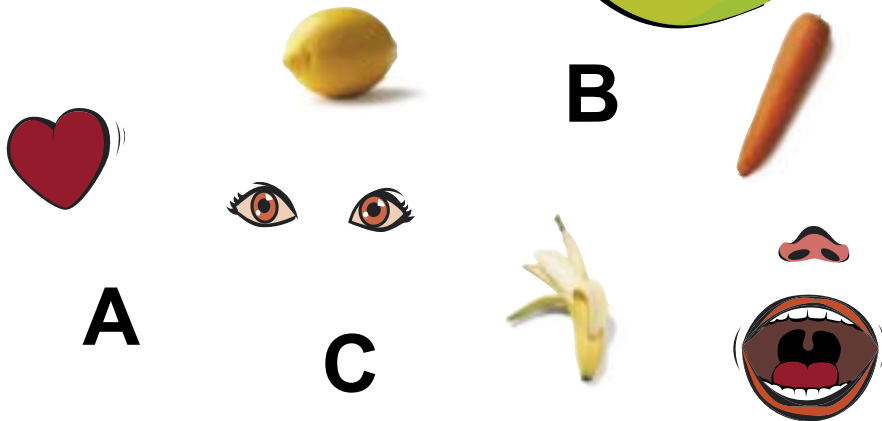
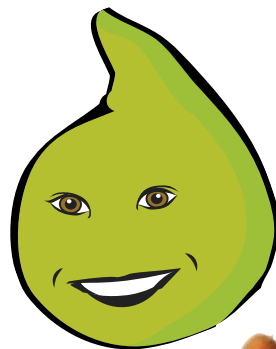
Snědly jste včera ovoce nebo zeleninu, která tam není? Vymenujte .....

Snědly jste jich aspoň 5? Daly jste si včera „do těla“ zdravou 5? ANO NE

# 1. Úkol

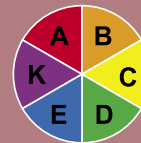
Jíst 5krát denně ovoce a zeleninu má pro náš organizmus velký význam. Je to zdravé. Ovoce a zelenina totiž obsahuje vitamíny, které naše tělo potřebuje, abychom byli zdraví.

Děti, které vitamíny znáte?  
Zkuste společně s Fíkem Edíkem  
správně spojit vitamíny, označené  
písmeny abecedy, s ovocem  
a zeleninou, která ho obsahuje.  
A víte, kterému orgánu v našem  
těle tyto vitamíny prospívají?



## Fík Edík radí:

Vitamíny jsou látky, které si lidské tělo nedokáže vytvořit samo, a proto je musí přijímat ze zdravých potravin. Abychom se necítili unavení, aby nám chutnalo jíst, nebolelo nás břicho, nebo abychom neměli horečku, musíme vitamíny dostat do našeho těla prostřednictvím ovoce a zeleniny. Děti, zapamatujte si, vitamínů máme 6 a označujeme je následujícími velkými písmeny abecedy.



## 2. Barevný svět ovoce a zeleniny



Děti, víte vy vůbec, co patří do ovoce, a co do zeleniny? Víte, o tom, že ovoce a zeleninu můžeme rozdělit do různých barevných skupin a každá skupina obsahuje specifické vitamíny, které prospívají našemu organismu?

### Banán Jonatán radí:

Děti, když si nebudete vědět rady, co zařadit mezi ovoce a co do zeleniny, zapamatujte si tuto jednoduchou pomůcku. **TO, CO VYRŮSTÁ PŘÍMO ZE ZEMĚ, JE ZELENINA.** Ovoce roste na stromech nebo keřích. Ale pozor! Výjimka potvrzuje pravidlo. Jahody a meloun vyrůstají přímo ze země.



Prospívá srdci



Prospívá srdci a zlepšuje paměť



Napomáhá k lepšímu trávení



Udržuje zdravé zuby a silné kosti

## 2. Úkol



.....  
O - Z



.....  
O - Z



.....  
O - Z



.....  
O - Z



.....  
O - Z

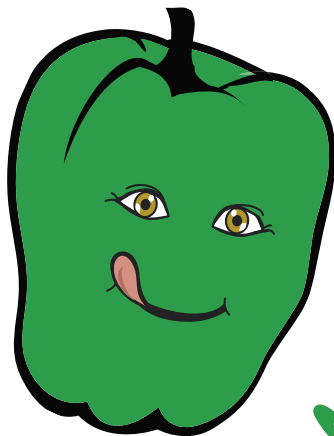
.....  
O - Z

Pomozte **Banánu Jonatánovi** vybarvit správnou barvou následující ovoce a zeleninu. Napište ke každému obrázku, jaké barvy jste použili. Umíte přiřadit správně písmenka „O“ jako ovoce a „Z“ jako zelenina?



# 3. Exotické plody

Děti, když jezdíte se svými rodiči na výlety do zahraničí, určitě jste si všimly, že některé ovoce nebo zelenina, které jste tam viděli nebo dokonce i jedly, u nás neroste. Možná rodiče některých z vás mají doma i malou zahrádku, kde si něco pěstujete.



Ale co třeba takový banán, nebo pomeranč či mango?



Viděli jste je u nás růst?

Víte kterými dopravními prostředky se k nám dostanou?

Které ovoce nebo zeleninu jste viděly nebo jedly v zahraničí?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



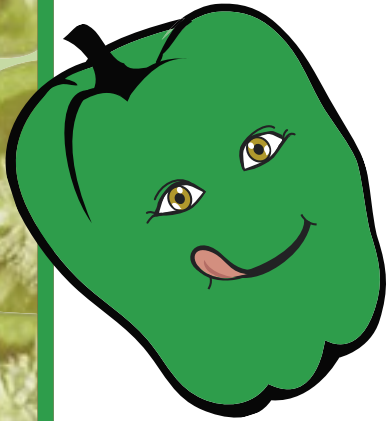
**Paprika Marika radí:**

Exotické plody můžeme jinak nazvat i cizokrajné plody. Toto ovoce nebo zelenina pocházejí z cizích zemí zejména s teplým podnebím, odkud se k nám pak dovážejí.



### 3. Úkol

Pomůžete vaší kamarádce Paprice Marice pojmenovat následující cizokrajné ovoce?



.....  
c



.....  
a



.....  
b



.....  
d

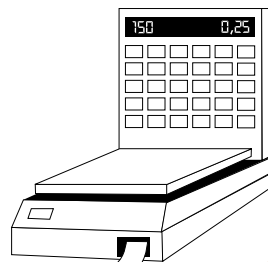


.....  
e

## 4. Kolik váží ovoce a zelenina?

Děti byly jste již někdy s vašimi rodiči nakupovat? A všimly jste si, že se u nakupování ovoce a zeleniny používá něco speciálního?

Víte, co to je?



A na co se to používá?

.....

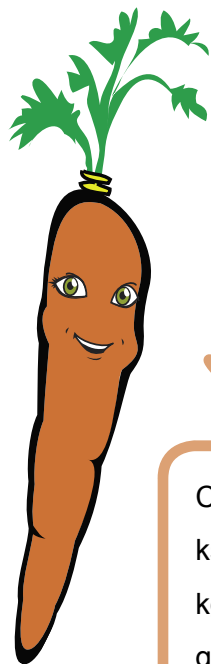
Mrkvička Evička  
radí:

Váha nám pomáhá odvážit, kolik ovoce nebo zeleniny jsme si koupili, abychom věděli kolik peněz musíme za toto nakoupené množství u pokladny zaplatit. Ovoce a zeleninu nakupujeme podle hmotnosti, jinak řečeno na váhu. Někdy se však může stát, že je cena stanovena za jeden kus.

V naší „škole ovoce a zeleniny“ si budete moci vážení ovoce a zeleniny taky sami vyzkoušet. Na chvíli se budete moci stát prodavačem/prodavačkou. Určitě pak nepřehlédněte, že každý regál s ovocem nebo zeleninou má nadepsanou cenu za kilogram nebo kus.



## 4. Úkol



**Mrkvičku Evičku** poslala její maminka na nákup. Evička nakoupila vše, co jí maminka řekla. Teď stojí u pokladny a není si jistá, jestli má dostatek peněz.

Pomůžete jí sečíst, kolik bude muset za tento nákup u pokladny zaplatit?

Mrkvička Evička má v košíku:

**3 kg rajčat, 1 kg rajčat stojí v obchodě 25 Kč.**

**Kolik Kč zaplatí za 3 kg rajčat?**



**2 kg hroznového vína, 1 kg vína stojí v obchodě 50 Kč.**

**Kolik Kč zaplatí za 2 kg hroznového vína?**

**6 kusů kivi, jeden kus kivi stojí v obchodě 5 Kč.**

**Kolik Kč zaplatí za 6 kusů kivi?**



Co podle vás znamenají zkratky?

ks .....

kg .....

g .....

3 kg rajčat x 25 Kč = ..... Kč

2 kg hroznového vína x 50 Kč = ..... Kč

6 ks kivi x 5 Kč = ..... Kč

Celkový nákup stál: ..... Kč

Stačilo Mrkvičce Evičce 100 Kč na nákup?

## 5. Od nejmenšího po největší

Každý druh ovoce a zeleniny má různé vlastnosti. Různě chutnají, mají různé tvary ale také jsou různě velké. A právě jejich velikost ovlivňuje jejich váhu, a závisí na místě, kde rostou. Takový meloun nemůže růst na stromě, protože je velký a těžký. Borůvka zas nemůže růst přímo ze země, protože je naopak velmi malá.

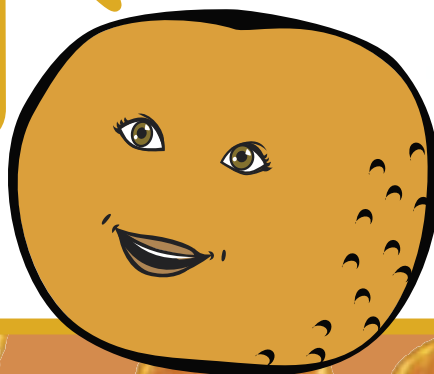
### Úkol 5a

Pomůžete **Mandarince Olince** seřadit následující ovoce a zeleninu od nejmenšího po největší?

Zkuste si představit, jakou velikost má toto ovoce a zelenina ve skutečnosti. Nedejte se splést obrázky.

Když je správně seřadíte a doplníte do tajenky jim odpovídající písmena, dozvíte se, která zelenina obsahuje nejvíce vitamínu C.

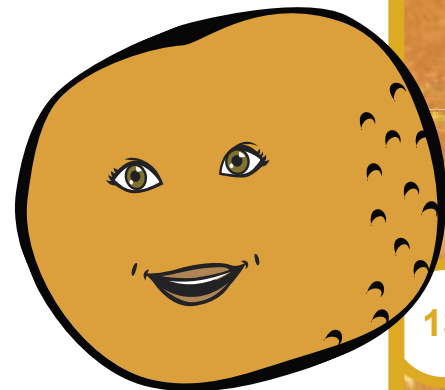
--	--	--	--	--	--	--	--



## 5. Co je sladké a co kyselé?

Uhádnete dříve než Mandarinka Olinka, které ovoce nebo zelenina se skrývá v písmenkové hádance?

### Úkol 5b



Co je sladké a skrývá se za písmenky

**d a h j a o ?** .....

Co je kyselé a skrývá se za písmenky

**n c t i o r ?** .....

Co je pálivé a skrývá se za písmenky

**o n k e e f f r y ?** .....

Co chutná po koření a skrývá se za písmenky

**k e č s e n ?** .....

Co je trpké a skrývá se za písmenky

**b k y r i s n u ?** .....

## 6. Ovocně-zeleninový jídelníček?

Děti, pamatujete si ještě, proč je naše 5 zdravá?


Máte pravdu, je zdravá, protože nám stále připomíná, že máme jíst minimálně 5krát denně ovoce a zeleninu. Vaším úkolem bude udělat si na sobě malý výzkum, máte jedinečnou šanci stát se opravdovými výzkumníky. Celý týden si budete do této tabulky zapisovat, v kolik hodin jste jaké ovoce nebo zeleninu snědly. Nezapomeňte, zeleninová polévka, ovocný koktejl nebo ovocný salát se také počítají!

Dny v týdnu	Hodiny	Co zeleninové nebo ovocné jsem snědl-a?				
Pondělí						
Úterý						
Středa						
Čtvrtek						
Pátek						
Sobota						
Neděle						

Výzkum je činnost, která pomáhá lidem objevovat nové věci.  
Výzkumník je člověk, který tento výzkum dělá.



# Správné odpovědi

Děti, doufáme, že jste se s námi hezky zabavily a hlavně, že jste si s námi daly do těla pořádný „kus Zdravé 5“ . Když správně vyplníte všech pět úkolů, čeká na vás PŘEKVAPENÍ v podobě hezkého DÁRKU!



## 1. ÚKOL

### S Fíkem Edíkem ve světě vitamínů

- vitamín A ..... (napiš správné ovoce, zeleninu) ..... (napiš správnou část těla)  
vitamín B ..... (napiš správné ovoce, zeleninu) ..... (napiš správnou část těla)  
vitamín C ..... (napiš správné ovoce, zeleninu) ..... (napiš správnou část těla)



## 2. ÚKOL

### V barevném světě s Banánem Jonatánem

- |                 |                        |   |
|-----------------|------------------------|---|
| Jablko .....    | (napiš správnou barvu) | zakroužkuj správné <input type="radio"/> nebo <input type="radio"/> Z |
| Brambor .....   | (napiš správnou barvu) | zakroužkuj správné <input type="radio"/> nebo <input type="radio"/> Z |
| Květák .....    | (napiš správnou barvu) | zakroužkuj správné <input type="radio"/> nebo <input type="radio"/> Z |
| Brokolice ..... | (napiš správnou barvu) | zakroužkuj správné <input type="radio"/> nebo <input type="radio"/> Z |
| Jahody .....    | (napiš správnou barvu) | zakroužkuj správné <input type="radio"/> nebo <input type="radio"/> Z |
| Citron .....    | (napiš správnou barvu) | zakroužkuj správné <input type="radio"/> nebo <input type="radio"/> Z |



# Správné odpovědi

## 3. ÚKOL

### Cesty Papriky Mariky

A obrázek ..... (napiš správný název)

B obrázek ..... (napiš správný název)

C obrázek ..... (napiš správný název)

D obrázek ..... (napiš správný název)

E obrázek ..... (napiš správný název)

## 4. ÚKOL

### Nakupování Mrkvičky Evičky

3 kg rajčat x 25 Kč = ..... Kč

2 kg hroznového vína x 50 Kč = ..... Kč

6 ks kivi x 5 Kč = ..... Kč

Celkový nákup stál ..... Kč

Stačilo Mrkvičce Evičce na nákup 100 Kč?

ÁNO nebo NIE? (zakroužkuj odpověď)



## 5. ÚLOHA

a. Která zelenina obsahuje nejvíce vitamínu C?

--	--	--	--	--	--	--

b. Co se skrývá za písmenky a je to

sladké? .....

kyselé? .....

pálivé? .....

kořenité? .....

trpké? .....

S vyplněnou poslední stránkou „Správných odpovědí“ se na vás opět těšíme v naší „Škole Zdravé 5“, kde je pro vás připravené PŘEKVAPENÍ! V případě, že nemůžete do školy přijít, pošlete nám správné odpovědi na e-mailovou adresu: [zdrava5@ahold.cz](mailto:zdrava5@ahold.cz).

