

Zelenina a ovoce - zdroj vitamínů

Zelenina je v potravě důležitým zdrojem vitamínů, minerálních látek, vlákniny a dalších prospěšných látek. Některé její druhy se využívají v gastronomii jako koření nebo jako léčivky.

Ovoce je také velmi významným zdrojem vitamínů. Hlavní složkou ovoce jsou voda a sacharidy.

Takže jak zelenina, tak ovoce pomáhají k posílení imunity a tím být fit.

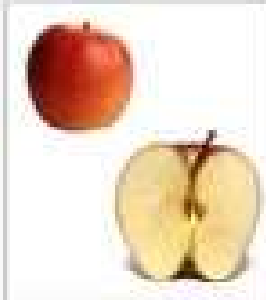








Znáte básničku o zelenině:



A jak vypadá ovoce, když se rozkrojí?

Které ovoce je na obrázku?

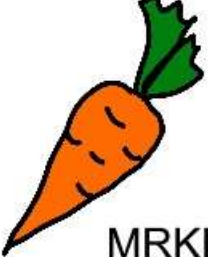



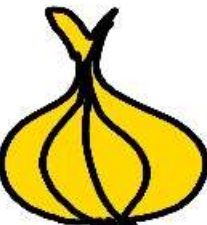


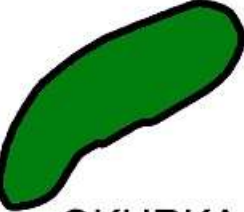

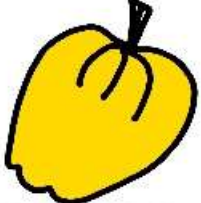


Vyzkoušejte. Je to zábava.

		
Jablko	Hruška	Broskev
		
Čítr	Kiwi	Banán
		
Jablko	Pomeranč	Švestka

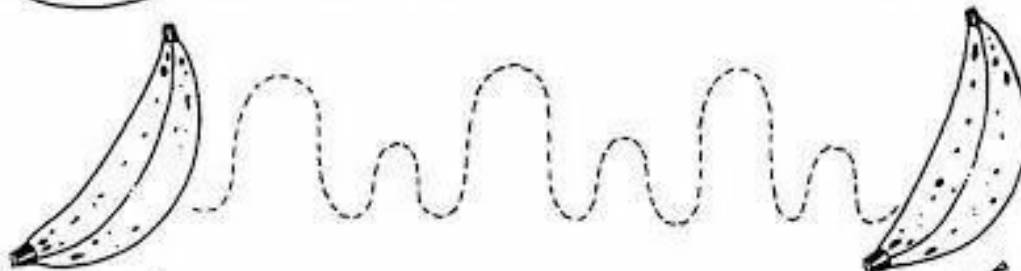
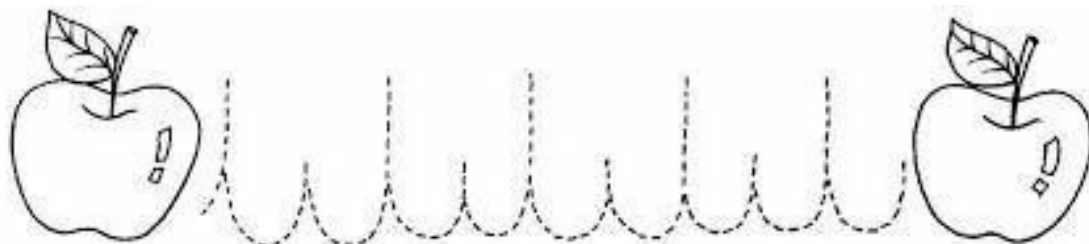
A co zelenina? Poznáte?

ZELENINA

zygy

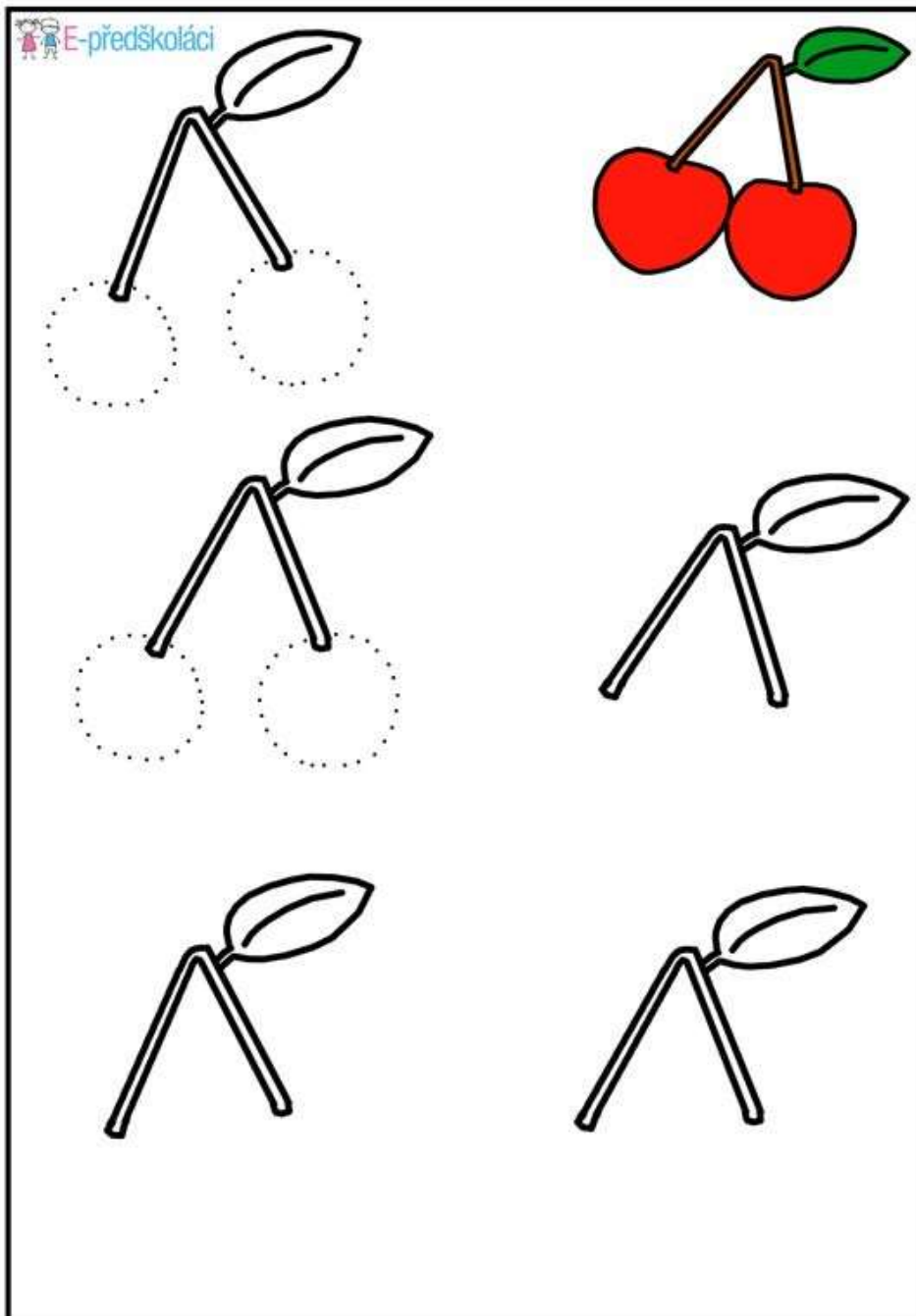
 MRKEV	 ZELÍ	 BRAMBORY
 BROKOLICE	 ČIBULE	 HRÁCH
 RAJČE	 OKURKA	 KEDLUBNA
 PAPRIKA	 SALÁT	 DÝŇĚ

Pomůžete jablíčku najít cestičku k druhému jablíčku? A hroznovému vínu,



Na tomto pracovním listě jsou

Ano správně - **třešně**, ale ne všechny jsou domalované. Pomůžete?



Hádanka. Jaká pohádka je na obrázku?



Vyzkoušíme si „vyrobit“ zeleninu? Co třeba hrášek....

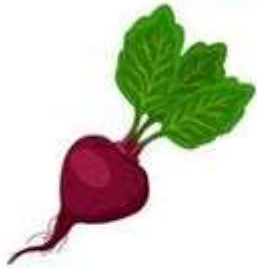


A nebo jablíčko?



Najdeš stín zeleniny?

Najdi k zelenině její stín a spoj k sobě...



A na závěr si zazpíváme. Znáte písničku o zelenině či ovoci?

Malá nápověda.

Šla Nanyňka do zelí

Nejhezčí písničky pro nejmenší dětičky



Šla Na - nyn - ka do ze - lí, do ze - lí, do ze - lí,



na - tr - ha - la lu - pe - ní, lu - pe - nič - ka.



Při - šel za ní Pe - pí - ček, roz - šla - pal jí ko - ší - ček.



Ty, ty, ty, ty, ty, ty, ty to bu - deš pla - ti - ti.

Šla Nanyňka do zelí, do zelí, do zelí,
natrhala lupení, lupeníčka.
Přišel za ní Pepíček,
rozšlapal jí košíček.
Ty, ty, ty, ty, ty, ty,
ty to budeš platiti!

Já to platit nebudu, nebudu, nebudu,
radši se dám na vojnu, na vojničku.
Na vojnu se nedávej,
truc rodičům nedělej!
Udělám, udělám,
na vojnu se přece dám!