

Vyvážená strava



Úloha 1. Doplň vhodné slovo.

Použi správny tvar slova:

priberanie **pohyb** **problémy** **potenie** **príjem** **jedlá** **zápach** **množstvo**

Vyšší jedla, než je naše telo schopné spracovať, sa môže prejavíť na hmotnosti, čo často vedie aj k nadmernému a silnejšiemu telesnému Týmto sa dá vyvarovať prijímaním menšieho mastných a prisladzovaných či nápojov a pravidelným

Úloha 2. Spoj časti viet.

- | | |
|---|--|
| 1 Nevhodné stravovanie sa odráža | A nedostatkom pohybu oslabené a nefungujú tak, ako by správne mali. |
| 2 Vyššia hmotnosť spôsobuje | B aj na našom zdravotnom stave. |
| 3 Tuk prevažuje nad svalmi, ktoré sú | C pravidelne športujeme a telo má dostatok pravidelného pohybu. |
| 4 Môže sa stať, že ak sa nesprávne stravujeme, naše telo | D vyššiu záťaž na srdce, kosti a kĺby. |
| 5 Lepšie športové výkony budeme dosahovať, ak | E sa začne nesprávne vyvíjať a menej rásť. |
| 6 Viac sily a energie získame | F má dostatok kvalitnej a pestrej stravy a odpočinku. |
| 7 Učenie je pre organizmus jednoduchšie, ak | G pravidelným pohybom, pestrou a vyváženou stravou. |

