

## Zdravý talíř



---

---

---

---

---

## K čemu přispívá ovoce & zelenina?



---

---

---

## Kdy je nejlepší jíst ovoce a kdy zeleninu?



---

---

---

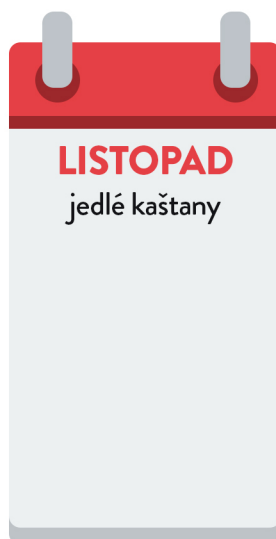
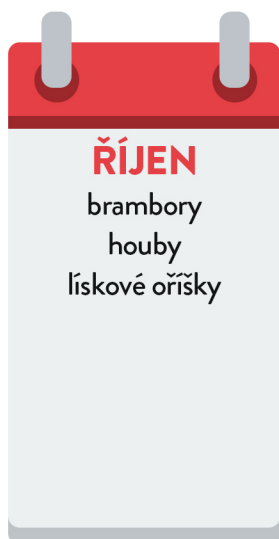
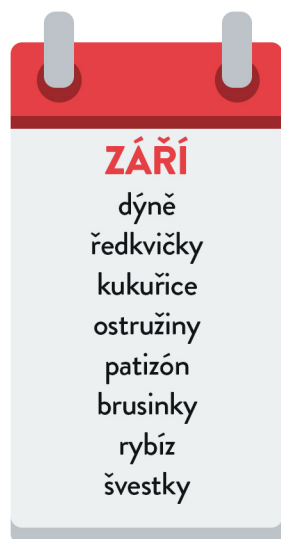
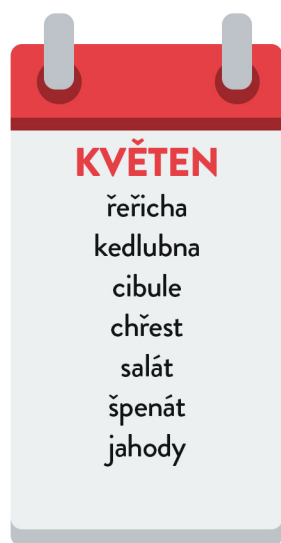
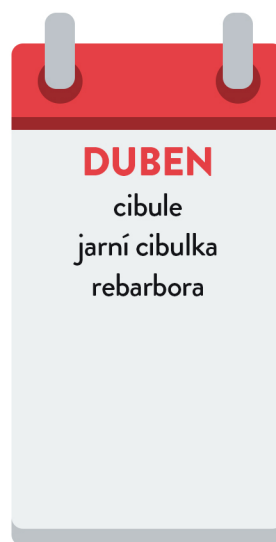
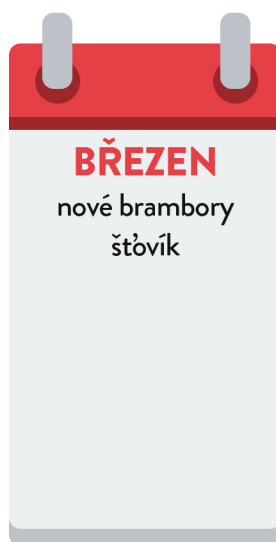
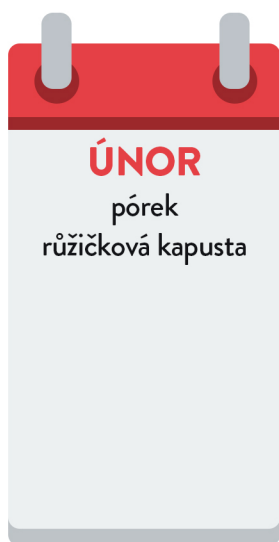
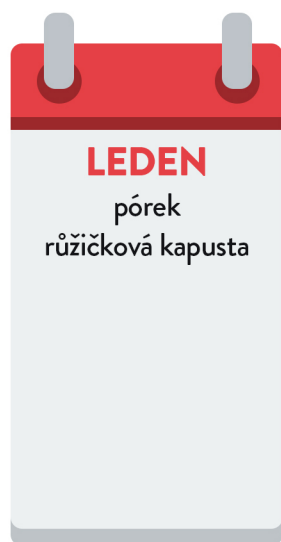
---

# SEZONNÍ POTRAVINY

Jako sezonní potraviny označujeme to ovoce a zeleninu, která je právě v danou dobu zralá v místech, kde žijeme. Může se stát, že je nějaká zelenina či ovoce sezonní několikrát za rok - to protože během roku uzrává víckrát.

**Pokud kupujeme a jíme jídlo, které je právě v sezoně, máme záruku, že bude nejkvalitnější, plné vitaminů a živin a i jeho cena bude v tu dobu nejvýhodnější.**

Napadá vás i jiné ovoce nebo zelenina, o kterých víte, kdy jsou v sezóně? Dopište je do kalendáře!



# JÍDELNÍČEK

Z potravin, které vidíte na obrázku, sestavte jídla na celý den. Potraviny se mohou opakovat. Svůj výsledný jídelníček pak porovnejte s ostatními.

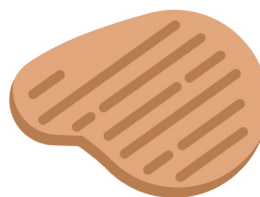
## SNÍDANĚ



rajčatová omáčka



mléko



kuřecí maso



zelenina



müsli

## OBĚD



těstoviny



ovoce

## SVAČINA



chléb



sýr

## VEČEŘE



brambory



oříšky



salám