

Tajomstvo Jankovej nečakanej sily

1. Napíš tri veci, ktoré Ti hneď napadnú o mlieku.

2. Mlieko je základná potravina. Obsahuje výživné látky dôležité pre zdravie, hlavne bielkoviny, mliečny cukor a minerálne látky. Z tých je najdôležitejší vápnik a fosfor.

Označ správnu odpoveď, čomu vápnik a fosfor pomáhajú:

- ☐ aby sme vedeli krásne kresliť
- ☐ aby sme mali samé dobré známky
- ☐ aby boli naše kosti, zúbky a svaly dostatočne silné

3. Mlieko obsahuje aj vitamín A, ktorý je dôležitý pre náš zrak, aby sme dobre videli.

Nájdi na obrázkoch aspoň 5 rozdielov. Ak nájdeš všetkých 7, je vidieť, že mlieko a mliečne výrobky máš rád/rada.

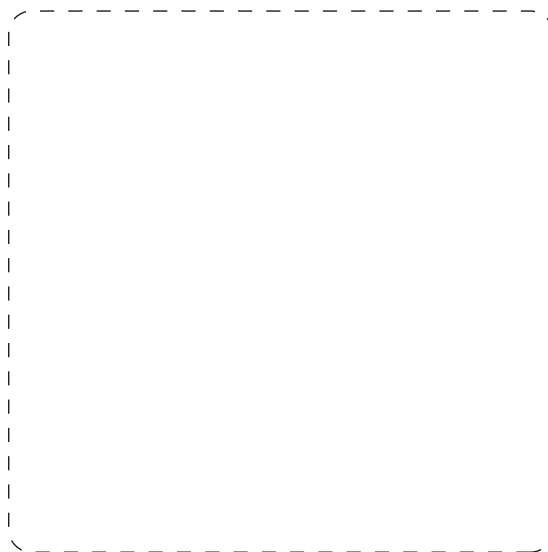
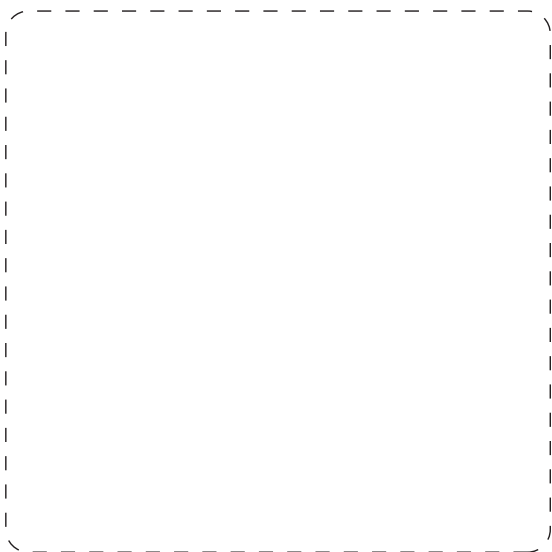


4. Vitamín E posilňuje naše zdravie a imunitu – aby sme boli odolní voči chorobám. Vitamín B chráni naše srdce, aby sme mali veľa energie a mohli sa veľa hrať, skákať, pretekať.

Označ, koľko pohárov mlieka nám stačí denne vypiť, aby sme si chránili naše zdravie:

- ☐      To by som si rozmyslel/rozmyslela, či by som to vôbec zvládol/zvládla!
- ☐  To pre svoje zdravie si každý/á rád/rada dá!
- ☐       To by teda bol výkon! No, i tu platí, že menej je viac!

5. Jankovi mlieko až tak nechutí. Nakresli aspoň 2 mliečne dobroty, ktoré mu Ďateľinka odporúčala ochutnať a ktoré by si si aj ty rád/rada dal/dala.



6. Napíš tri svoje obľúbené mliečne dobroty a aj to, prečo ich máš rád/rada.

7. Jankovi nakoniec mliečne výrobky zachutili, dodali mu silu a preteky v škole vyhral.

Z našich troch hrdiniek Mliečnej hliadky je jedna z kravičiek **športovkyňa**. Ktorá to je? Ako vieš, že to je práve ona? Čo je pre ňu charakteristické? – **popíš jej vlastnosti a vyfarbi ju na obrázku.**

