

# Jak zatočit s žízní?

skládačka větrníku



Víš, že hodně vody obsahuje i některá zelenina a ovoce?



Nezapomínej, že **pít** by se mělo nejméně **sedmkrát denně**.

Pokaždé si dej alespoň **jednu sklenici** (asi dvě deci) nápoje.

S výběrem těch **nejvhodnějších nápojů** ti pomůže skládačka větrníku. Návod je na druhé straně.

## A co se pro děti k pití příliš nehodí?

slazené a barvené nápoje, granulované slazené čaje, silně mineralizované vody, neředěné džusy, kolové nápoje; samozřejmě úplně nevhodná je káva i alkohol



Vystříhni celý čtverec podél nepřerušené čáry. Nastříhni větrník v místech přerušovaných čar. Tam kde jsou černé tečky udělej nůžkami dírky.

Všechny čtyři vrcholky s dírkami přilož (ale opatrně, ať lopatky nepomačkáš) na prostřední díрку a vrstvami papíru protáhni napínáček nebo špendlík, který zezadu přidělej k silnější dřevěné tyčce. Nepřitlač ho k tyčce příliš, ať se může větrník volně otáčet.