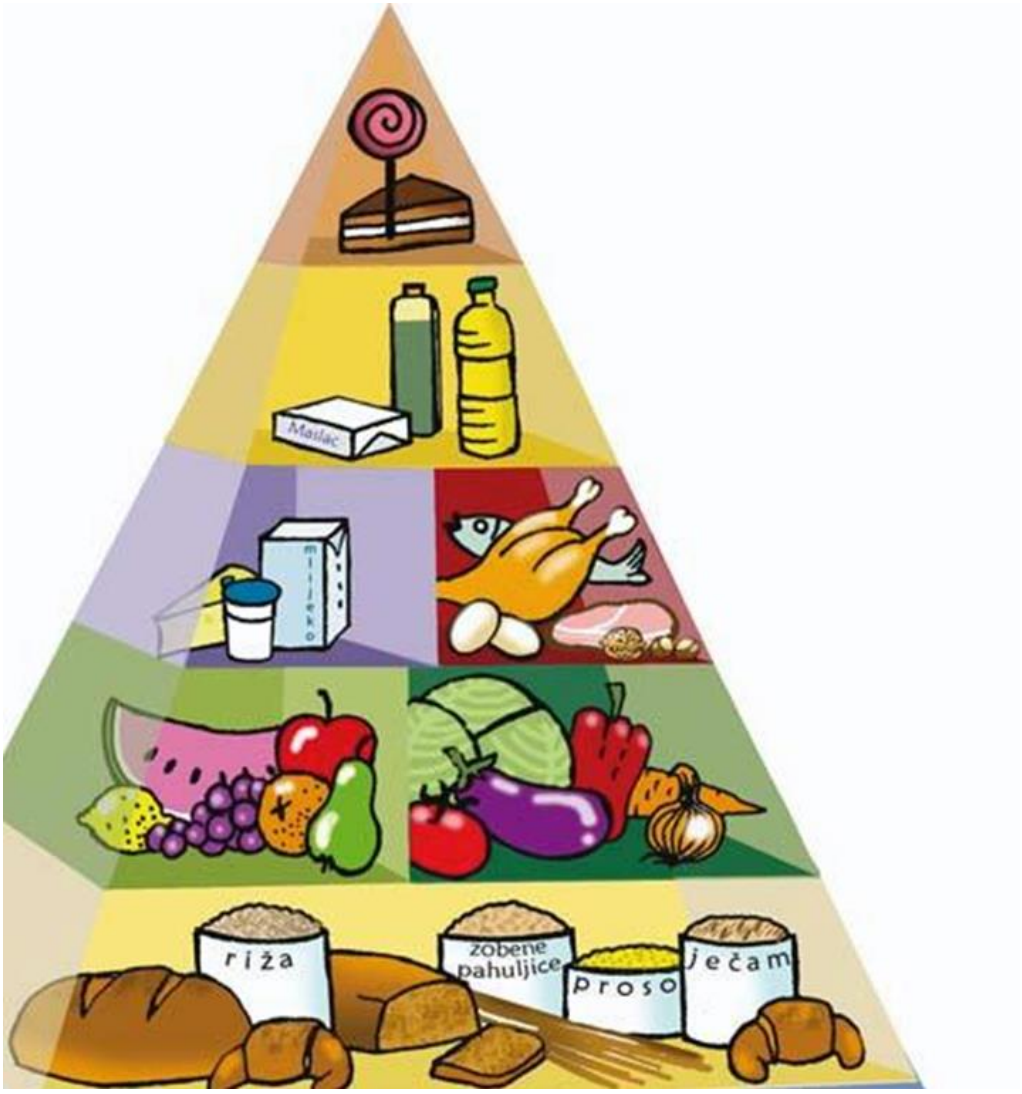
BRIGA O SEBI – PIRAMIDA PRAVILNE PREHRANE (16.12.)

PROUČITE PIRAMIDU PRAVILNE PREHRANE.

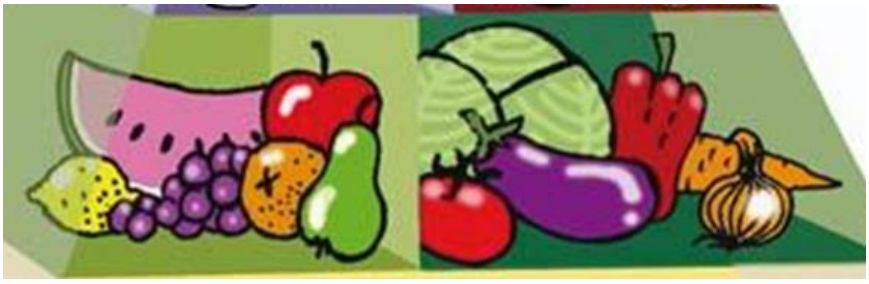
ONA NAM GOVORI KOJE NAMIRNICE TREBAMO JESTI VIŠE,

A KOJE MANJE.



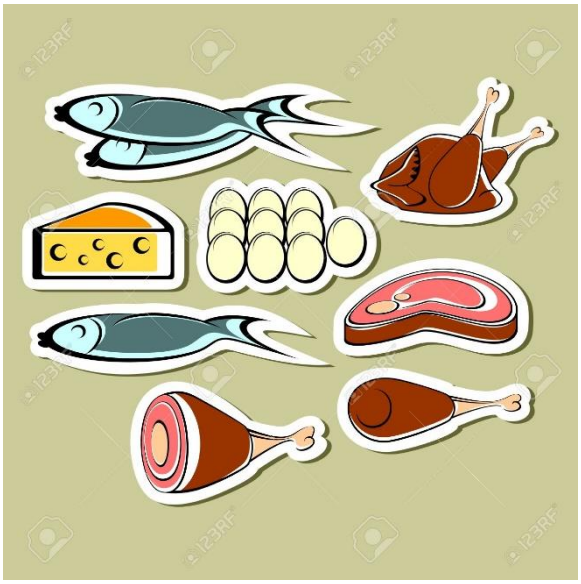
ONO ŠTO JE NA DNU PIRAMIDE TREBAMO JESTI NAJVIŠE JER JE **NAJZDRAVIJE.** TO SU ŽITARICE: PŠENICA, RIŽA, ZOB, KUKURUZ, RAŽ, JEČAM, PROSO KAO I PROIZVODI OD CJELOVITIH ŽITARICA – INTEGRALNI KRUH, INTEGRALNA TJESTENINA, SMEĐA RIŽA, ŽITNE PAHULJICE.

ZATIM SLIJEDI **VOĆE I POVRĆE** KOJE JE JAKO ZDRAVO JER JE PUNO **VITAMINA**.



ZATIM SLIJEDE **MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI** KAO ŠTO SU SIR, JOGURT I MLIJEČNI NAMAZI.

ZATIM SLIJEDI MESO, RIBA , JAJA I ORAŠASTI PLODOVI.



ONO ŠTO JE NA VRHU PIRAMIDE TREBAMO JESTI ŠTO MANJE JER JE **NEZDRAVO**. TO SU SLATKIŠI, GRICKALICE I GAZIRANA PIĆA.

UZ SVE TO NE SMIJEMO ZABORAVITI PITI ŠTO VIŠE VODE!

Usmeno ili pismeno odgovori na pitanja:

1. ŠTO TI NAJVIŠE VOLIŠ JESTI IZ OVE PIRAMIDE ?

_____

2. ŠTO TREBAMO JESTI **NAJVIŠE** ?

_____

3. ŠTO TREBAMO JESTI **NAJMANJE** ?

_____

ZAOKRUŽI ZDRAVE NAMIRNICE !