ZDRAVA PREHRANA

VEĆ SMO RAZGOVARALI O ZDRAVOJ PREHRANI.

NAPIŠI NAZIVE NAMIRNICA KOJIH SE SJETIŠ KADA POMISLIŠ NA **ZDRAVU PREHRANU**:

_____

_____

_____

KAKO BISMO OČUVALI ZDRAVLJE, RASLI I RAZVIJALI SE, POTREBNA NAM JE **RAZNOLIKA HRANA**.

TO ZNAČI DA TREBAMO JESTI I VOĆE I POVRĆE, PROIZVODE OD ŽITARICA, MLIJEČNE PROIZVODE I MESNE PROIZVODE.

- KOJE JE TVOJE NAJDRAŽE **VOĆE** ?

- KOJE JE TVOJE NAJDRAŽE POVRĆE?

- NABROJI NEKE **MLIJEČNE** PROIZVODE :

_____

_____

KOJI JE TVOJ NAJDRAŽI PROIZVOD **OD ŽITARICA**?

HRANU JEDEMO U VIŠE OBROKA:

- ✓ DORUČAK
- ✓ UŽINA
- ✓ RUČAK
- ✓ UŽINA
- ✓ VEČERA

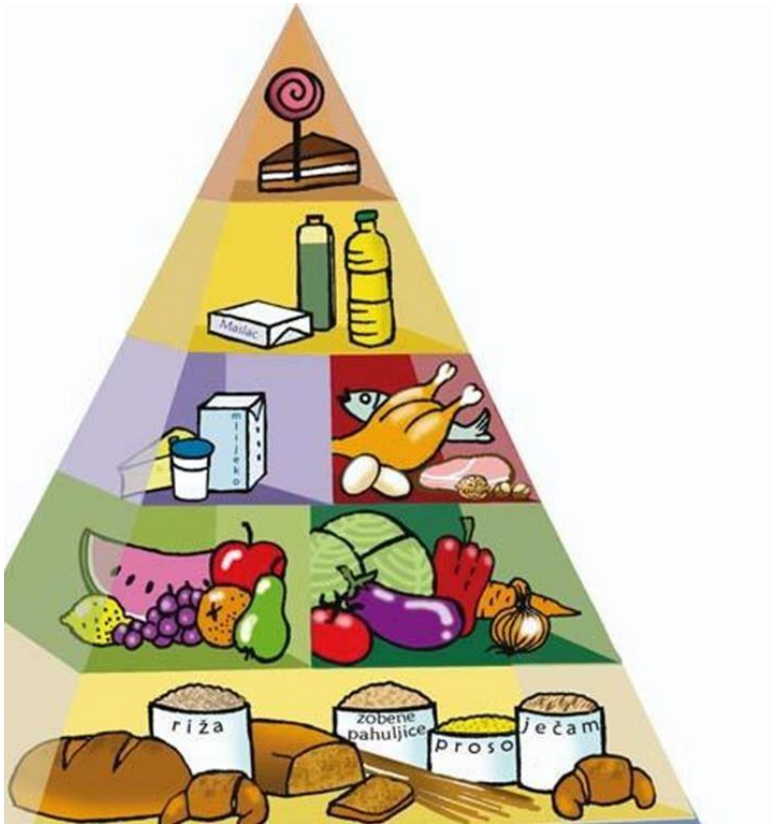
- ŠTO NAJVIŠE VOLIŠ JESTI ZA **DORUČAK** ?

JE LI TO ZDRAVO?

PRISJETIMO SE PIRAMIDE PRAVILNE PREHRANE.

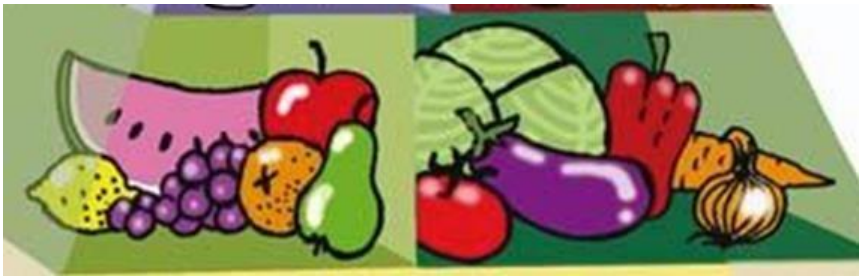
ONA NAM GOVORI KOJE NAMIRNICE TREBAMO

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.

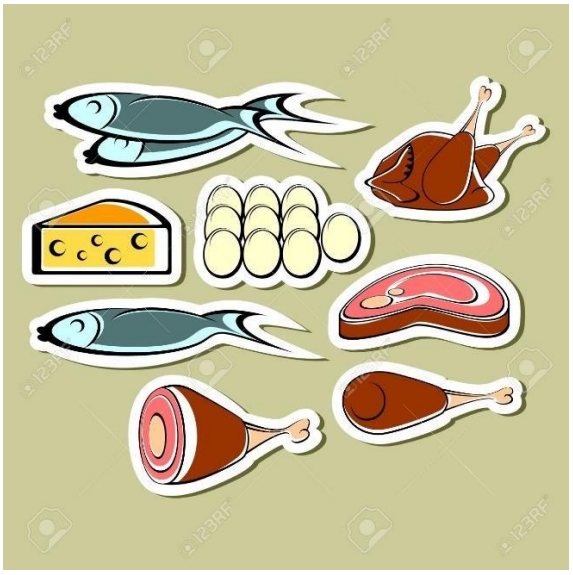
ZATIM SLIJEDI VOĆE I POVRĆE KOJE JE JAKO ZDRAVO JER JE **PUNO VITAMINA.**



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 !