HRANA MORA BITI RAZNOVRSTNA

Preteklo uro si spoznal/a, da poznamo osem različnih sestavin hrane; **ogljikove hidrate, beljakovine, maščobe, vitamine, minerale, prehranske vlaknine, vodo in sladkor**. Vse si vpisal/a tudi v izdelano tabelo v zvezek.

Danes boš razmišljal/a o tem, ali sam uživaš dovolj raznovrstno hrano.

Na spletu poskušaj najti sliko prehranske piramide. Obstaja tudi njena novejša različica. Skušaj poiskati obe. Ko ju najdeš, **ju primerjaj in ugotovi, kaj je bistvena razlika** med njima in **zakaj misliš, da so strokovnjaki piramido posodobili?**

Odgovor zapiši v zvezek pod zgornjim naslovom.

Če imaš to možnost, piramido skopiraj, sicer jo lahko tudi poenostavljeno narišeš ali napišeš posamezne sestavine na ustrezno mesto v piramidi. Vse prilepi ali nariši v zvezek.

Preberi si v učbeniku na str. 66 zgornja rumena okvirčka.

Ugotovil boš, da eno živilo ne vsebuje samo ene sestavine hrane, pač pa navadno ena prevladuje.

V zvezek izdelaj še svoj jedilnik za pretekli ali današnji dan. NPR.

ZAJTRK	MALICA	KOSILO	MALICA	VEČERJA
Rezina rženega kruha namazana s sirnim namazom, skodelica mleka				

Razmisli, ali je bil raznovrsten ali je mogoče česa bilo premalo? Si popil/a dovolj vode?

Rumeno obarvane stvari naj bodo zabeležene v zvezku. Srečno.