V učbeniku na str. 67 preberi o tem, kdo bi moral kaj jesti. V svoj zvezek napiši naslov in prepiši spodnje besedilo.

KAJ IN KOLIKO POJESTI

Preko dneva naj bi imeli **štiri do pet obrokov**. Najpomembnejši je gotovo **zajtrk**, s katerim naj bi naše telo oskrbeli s hranilnimi snovmi in energijo za učenje in delo ob začetku dneva.

Koliko in kaj pojesti pa je predvsem odvisno od naše:

* **aktivnosti,**
* **starosti,**
* **velikosti**.

**Športniki in fizično zelo aktivni** ljudje potrebujejo veliko energije, zato uživajo hrano, bogato z ogljikovimi hidrati in maščobami.

**Otroci**, ki rastejo, potrebujejo beljakovine in minerale. Seveda pa tudi snovi, ki jim dajejo energijo za gibanje.

**Starejši** pa potrebujejo več zaščitnih snovi, prehranskih vlaknin, a manjše količine hrane, saj se gibljejo manj, pa tudi rastejo ne več.

**Večji potrebujejo več hrane** kot manjši, vendar manjše živali, pa tudi otroci glede na svojo težo pojedo več kot velike živali oz. odrasli ljudje.