

Preberi in poglej!

Kar je zapisano v okvirčkih z vijolično barvo prepisi v zvezek!

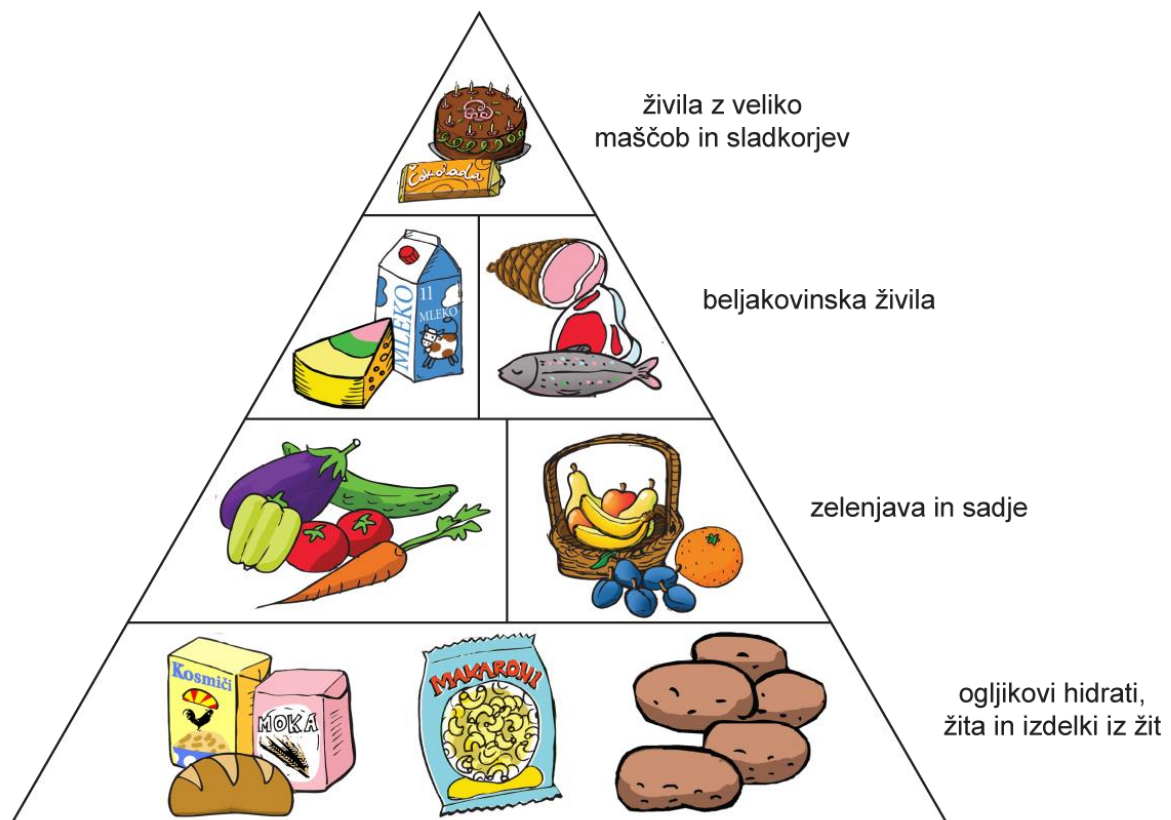
Nariši tudi prehransko piramido.

Zdravniki poudarjajo, da je pri prehranjevanju pomembno:

- REDNO PREHRANJEVANJE
- PESTRA PREHRANA
- VSAJ 1,5 VODE NA DAN

Pri raznolikosti hrane si lahko pomagamo s prehransko piramido.

### PREHRANSKA PIRAMIDA



## Razpredelnica prikazuje pomen posameznih snovi v hrani.

sestavina hrane	živilo	pomen
<b>ogljikovi hidrati</b>	kruh, žita, krompir, riž, testenine, med, stročnice, kostanj, banane, špinača,	Ogljikovi hidrati dajejo telesu energijo. Rečemo, da so gorivo za naše telo.
<b>sladkor</b>	čokolada, sladice	
<b>beljakovine</b>	meso, jajca, ribe, mleko, grah, fižol	Beljakovine so pomembne za rast in obnovo telesa.
<b>maščobe</b>	jedilno olje, maslo, margarina	Maščobe so vir energije v našem telesu. iz njih dobimo energijo, kadar telo porabi vse ogljikove hidrate.
<b>vitamini</b>	zelenjava, sadje, žita	Omogočajo pravilno delovanje telesa in nas ščitijo pred različnimi obolenji.
<b>mineralne snovi</b>	zelenjava, sadje, meso, mleko, sol, morska hrana	mineralne snovi so potrebne za naše telo. v njih so vezani železo, kalij, magnezij, kalcij, fosfor, jod... Železo je pomembno za kri, kalcij za zobe in kosti, natrij za živčevje, jod za delovanje žlez.
<b>prehranske vlaknine</b>	zelenjava, sadje, žita	vlaknine ali balastne snovi so potrebne za dobro delovanje prebavil.
<b>voda</b>	voda, čaj, juha, napitki	Potrebna je za pravilno delovanje vsega telesa.

**MAŠČOBE, BELJAKOVINE in OGLJIKOVI HIDRATI nam dajo energijo.**

**BELJAKOVINE so pomembne za rast in razvoj.**

**VITAMINI IN MINERALI usmerjajo procese v telesu in povečajo odpornost telesa.**

Veš, da moramo za zdrav razvoj vsak dan zaužiti največ ogljikovih hidratov, manj beljakovin ter najmanj sladkorja in maščob.

Količina in vrsta hrane pa sta odvisni od:

- aktivnosti,
- starosti,
- velikosti.

## DESET PREHRAMBENIH ZAPOVEDI:

1. JEJ SAMO TAKRAT, KO SI LAČEN.
2. NA DAN POJEJ PET MANJŠIH OBROKOV.
3. NE JEJ VES ČAS.
4. JEJ ENOSTAVNE IN RAZNOVRSTNE JEDI V ZMERNIH KOLIČINAH.
5. NE JEJ PREVROČE ALI PREHLADNE HRANE.
6. JEJ SVEŽE SUROVO SADJE IN ZELENJAVO.
7. IZOGIBAJ SE MASTNI, SLANI IN SLADKI HRANI.
8. UŽIVAJ ČIM MANJ INDUSTRIJSKO PREDELANE HRANE.
9. ČE SI BOLAN, UŽIVAJ MAJHNE OBROKE, BOGATE Z VITAMINI.
10. NA DAN POPIJ 2DO3 LITRE TEKOČINE.

PAZI HRANO NOSIŠ V USTA, ZATO JE  
POMEMBNO, DA SI PRED JEDJO NATANČNO  
UMIJEŠ ROKE !



**ENO JABOLKO NA DAN ODŽENE ZDRAVNIKA STRAN (razloži).**

