

NAVODILA ZA URO NARAVOSLOVJE IN TEHNIKA, torek, 24.3.2020

Oglej si prehransko piramido.



Konec dneva – po večerji, **oceni svoj današnji jedilnik**. To lahko storiš skupaj s starši. Odgovore **zapiši v zvezek**.

Ali je bila tvoja hrana dovolj raznolika glede na prehransko piramido? Si se dovolj gibal-a? Kaj si pojedel/pojedla preveč, česa premalo?

V zvezek prepisi spodnje besedilo.

Prehranska piramida (ne pozabi na datum)

VODA pride **v telo** s **hrano** in **pijačo**.

ODVEČNO VODO iz telesa izločimo **z lulanjem**, **dihanjem** in **potenjem**.

POMEMBNO:

- redno prehranjevanje,
- pestra/raznolika prehrana (veliko sadja in zelenjave),
- telesna dejavnost,
- vsaj 1,5 litra vode na dan.