

V zvezek zapiši naslov: **HRANA IN VODA**

V učbeniku preberi poglavji:

- Jemo vse živo, na straneh 56 – 58,

- Od kod voda, na strani 59.

V zvezek prepiši povzetek (kar je zapisano v okvirju):

Zdrava hrana pomeni, da je hrana **raznolika** (prehranska piramida) in **uravnotežena** (5 obrokov na dan). Če jemo več kot telo porabi za rast in delovanje, se **zredimo**, če jemo premalo smo **podhranjeni**.

Hrana je **rastlinskega** ali **živalskega izvora**.

Pred jedjo umivamo roke.

Ljudje različnih narodov imamo različne prehranjevalne navade.

Hrano lahko pripravljamo na različne načine: kuhamo, cvremo, pečemo. Hrano lahko tudi **predelamo**.

Voda je nujno potrebna za življenje. V naše telo pride s hrano in pijačo. Telo odvečno vodo izloči iz telesa, ko gremo na stranišče, s potenjem in dihanjem.

V zvezek zapiši naslov - **Vaja : Prehranski krožnik.**

Navodilo: V zvezek preriši prehranski krožnik. **Krožnik nariši čez dve strani zvezka!** Z zeleno barvico pobarvaj tiste dele krožnika, v katerih so živila rastlinskega izvora, z rdečo pa tiste dele krožnika, kjer so živila živalskega izvora. Nato iz reklamnih oglasov, časopisov ali revij izreži sličice različnih živil in jih nalepi v ustrezna prazna polja prehranskega krožnika. Pomagaš si lahko s prehransko piramido, ki jo dobiš tukaj: [PREHRANSKA PIRAMIDA](#)



Oglej si prehransko piramido, v zvezek prepisi vprašanja in odgovori nanje:

1. Kaj je na dnu prehranske piramide? Razmisli zakaj.
2. Katere pijače je priporočljivo piti kadar smo žejni?
3. Naštej nekaj živil, ki jih uvrščamo v vrh prehranske piramide? Ali je dobro, da ta živila uživamo vsak dan?