*Za osvežitev spomina preberi zapis v učbeniku na strani 49 in 50.*

Prehranska piramida nam prikazuje, katera živila naj uživamo vsak dan in koliko naj jih pojemo (oglej si jo spodaj). *JABOLKO NA DAN, ODŽENE ZDRAVNIKA STRAN.*

Če v sredo nisi prilepil lista v zvezek, ta prosim, da to storiš danes. Naslov imaš že napisan, zato samo nadaljuješ z delom. Napiši dan in datum.

**Vprašanja prepiši v zvezek in nanje odgovori.**

1. Koliko obrokov imaš na dan?
2. Zakaj mora biti naša hrana uravnotežena oz. raznovrstna?
3. Katero kosilo bi izbral? Obkroži.

Kosilo 1: dunajski zrezek, pomfrit, torta s smetano, kokakola

Kosilo 2. jogurt in jabolko

Kosilo 3: zelenjavna juha, goveji zrezek, riž z grahom in korenjem, solata, pomaranča

Kosilo 4: pica, sok

1. Katero od teh kosil je najbolj zdravo? Zakaj?

Anže, v zvezku prepogni list na polovico in napiši, kot imaš prikazano. Iz revij, reklam izstriži slike živil in jih prilepi na ustrezno mesto.

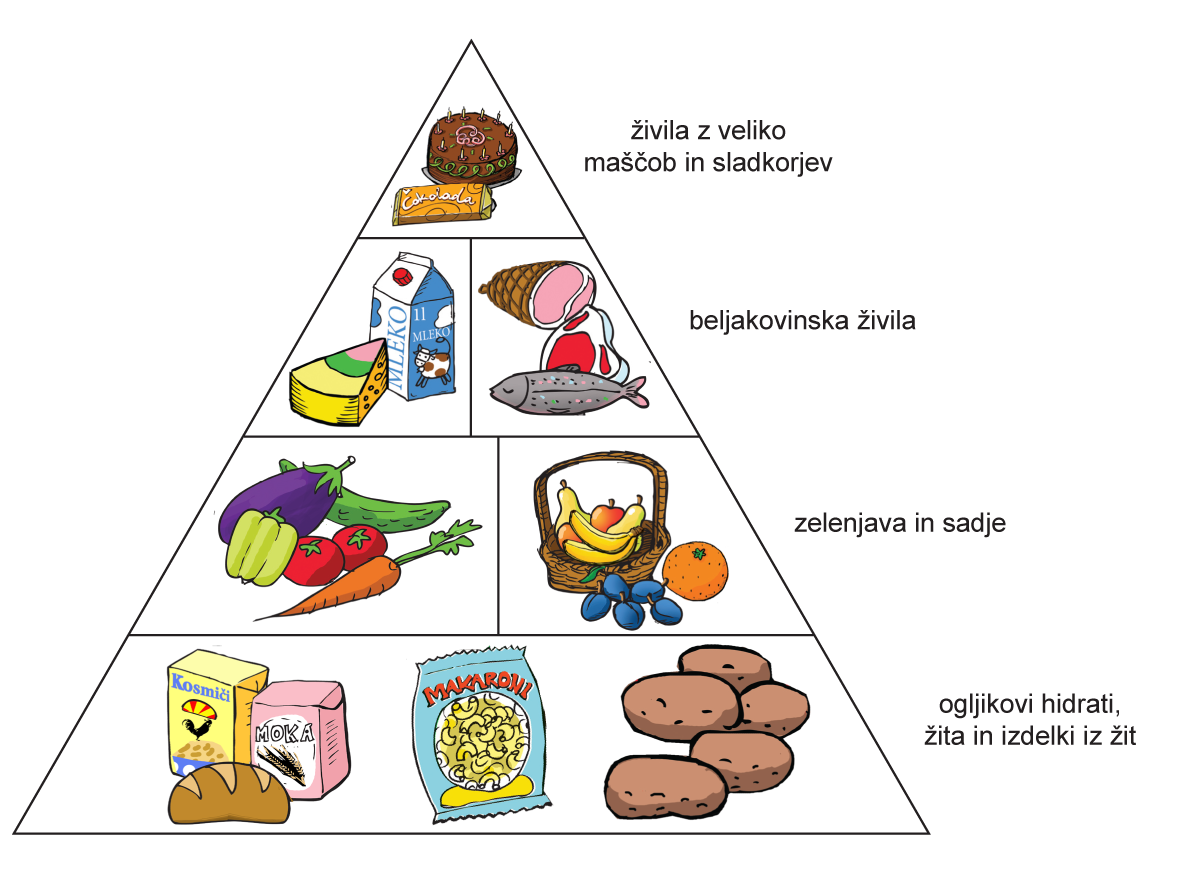
|  |  |
| --- | --- |
| **živila živalskega izvora** | **živila rastlinskega izvora** |
|  |  |

***Pozorno si oglej sliko prehranske piramide. Razmisli, ali je tvoja prehrana raznovrstna. Mogoče česa poješ preveč oziroma premalo.***

Prehranska piramida

Za zdrav razvoj moramo vsak dan zaužiti največ ogljikovih hidratov, manj beljakovin ter najmanj sladkorja in maščob. Količina in vrsta hrane pa sta odvisni od:

* aktivnosti,
* starosti,
* velikosti.

[](https://eucbeniki.sio.si/nit5/1342/1342-3a.png)