**IZ ROK V USTA IN NAPREJ**

Zjutraj jej kot kralj To je misel, ki bi se je morali držati.

opoldne kot meščan Doma se pomenite o pomenu teh besed.

zvečer pa kot berač.

Naša hrana mora biti raznovrstna. Kaj to pomeni? Je dovolj, če jemo samo krompir in kruh ali pa meso?

Odpri učbenik na strani 65. Dvakrat, trikrat, lahko tudi večkrat preberi vsebino zapisa.

V zvezek napiši IZ ROK V USTA IN NAPREJ petek, 27. 3. 2020

Prepiši spodnji zapis.

Naša hrana mora biti raznovrstna. Vsebovati mora: ogljikove hidrate, beljakovine, maščobe, vitamine, mineralne snovi, prehranske vlaknine in vodo.

Voda je potrebna za pravilno delovanje vseh telesnih organov.

Spodnjo tabelo preriši v zvezek in jo dopolni.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **sestavina hrane** | **Zakaj jih potrebujemo?** | **živila** |
| ogljikovi hidrati |  |  |
|  | Velika skupina snovi, ki jih potrebujemo v majhnih količinah, so zaščitne snovi. Preprečujejo mnoge bolezni. |  |
|  | Potrebni so za rast in obnovo. |  |
| maščobe |  | olje, mast, margarina |
|  | Navadno jih potrebujemo v majhnih količinah. Potrebni so za določene dele telesa. |  |
| prehranske vlaknine |  |  |