

PREHRANJEVALNE NAVADE

1. Vsak izmed nas ima svoje **prehranjevalne navade**. Te so del našega **življenjskega sloga**.
2. Na naš življenjski slog vplivajo:
 - + Družina in vrednote
 - + Vzgoja in izobraževanje
 - + Vrstniki
 - + Delo
 - + Naravno okolje
 - + Življenjske razmere
3. Vsak si prizadeva za zdrav **življenjski slog**. Katere dejavnosti vplivajo ugodno na naše zdravje? Poišči v učbeniku (str.56) in jih zapiši.
4. Prehranjevalne navade so pomemben del našega življenja in družbe. Kaj vpliva na naše prehranjevalne navade? V učbeniku (str.57) je predstavljen miselni vzorec. Zapiši jih.
5. **Dobre prehranjevalne navade** so del zdravega življenjskega sloga.

+ Hrano zaužijemo sede in počasi
+ Med jedjo ne gledamo televizije in ne brskamo po telefonu
+ Izbiramo raznovrstno hrano
+ Upošteevamo razporejenost obrokov skozi dan



ZDRAVA PREHRANA

1. Da se naš organizem počuti dobro je potrebna **zdrava prehrana**, ki pa mora biti uravnotežena, varovalna in varna.

URAVNOTEŽENA

Našemu telesu zagotovimo vse življenjsko pomembne hranilne snovi (ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, vitamine, minerale in vlaknine).



ZDRAVA PREHRANA

VAROVALNA

Varuje zdravje in preprečuje nastanek bolezni. Vsebujejo malo maščob, soli, holesterola,...

VARNA

Ne sme vsebovati dejavnikov tveganja, ki bi po zaužitju povzročili zastrupitev ali okužbo.



Varna hrana je naša pravica!

