

## SESTAVI SVOJ JEDILNIK

1. V spodnjo preglednico razvrsti spodaj naštetu. Izbiraj med zdravimi živili in jedmi ter tako sestavi dnevni jedilnik. Ni potrebno uporabiti vseh naštetih živil in jedi.

URA	OBROK	ŽIVILA IN JEDI
DO 8.00	ZAJTRK	
OD 9.00 DO 10.00	DOPOLDANSKA MALICA	
OD 12.00 DO 15.00	KOSILO	
OD 16.00 DO 17.00	POPOLDANSKA MALICA	
OD 18.00 DO 20.00	VEČERJA	

PIRE KROMPIR, ZELENA SOLATA, GROZDJE, RIBJI FILE, KREMNA ŠPINAČA, MARMELADA, ČRN KRUH, NEKTARINA, MLEČNI ZDROB, MASLO, ČIPS, ŠPAGETI, MESNA OMAKA, JABOLKO, VODA, OCVRT PIŠČANČJI FIE, KROF, PICA, OCVRT KROMPIR, RDEČA PESA, LIMONADA, KEFIR, POLNOZRNATA ŠTRUČKA, SIR, KAKAV, ČAJ.