

DOBRE PREHRANSKE NAVADE

1. Kolikokrat na teden uživam naslednja živila? Pobarvaj kvadratke, kjer en kvadratek pomeni en dan.

SADJE								
ZELENJAVO								
PIJEM VODO								
UŽIVAM SLADKA ŽIVILA								
UŽIVAM SLANE PRIGRIZKE								
RIBE								
MESO								
MESNI IZDELKI								
POMFRIT								
KRUH								
OREŠČKE								
PREDELANA ŽIVILA								
ŽIVILA Z VELIKO VSEBNOSTJO MAŠČOB								

2. Oglej si priponko prehranske piramide, ki jo je Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) objavil v tem letu. V čem se razlikuje od prejšnje?

http://cindi-slovenija.net/images/stories/cindi/trgovina/nijz_prehrana_gibanje-plakat-a3.pdf



3. Na spodnji povezavi imate zapisana priporočila za zdravo hrano. Katera sodijo mednje? Obkroži.

http://cindi-slovenija.net/images/stories/trgovina/zlozenke/Cindi_ZdravKroznik_preview.pdf

- A) Jejmo manj slano hrano
- B) Jejmo dvakrat na dan
- C) Bodimo telesno aktivni
- D) Kadar uživamo hrano, to naredimo hitro in stoje
- E) Uživamo veliko sadja in zelenjave

4. Dopolni manjkajoče besede. Pomagaj si s spletno stranjo iz naloge 3., na strani 2,3.

- A) V jedi uživamo in jejmo _____.
- B) Izbiramo žita, ker so _____ izvora.
- C) Dan začnemo z zdravim _____.
- D) Sadje in zelenjava vsebujeta veliko _____, mineralov, antioksidantov, prehranskih _____.
- E) Maščobe v prehrani so lahko v vidni ali _____ obliki.
- F) Enkrat tedensko v jedilnik uvrstimo morske _____.
- G) Izbiramo _____ pridelano svežo zelenjavo in sadje.

5. Razmisli, kaj vse si pojedel v tednu dni pouka na daljavo. V spodnjo tabelo zapiši, kaj si zaužil za zajtrk, dopoldansko malico, kosilo, popoldansko malico in večerjo. Zapiši tudi, ali si zaužil "pregrehe", kot so to sladkarije, sladke pijače, slani prigrizki. Uvrsti jih v tabelo.

	PONEDELJEK, 19.4.	TOREK, 20.4.	SREDA, 21.4.	ČETRTEK, 22.4.	PETEK, 23.4.
ZAJTRK					
DOPOLDANSKA MALICA					
KOSILO					
POPOLDANSKA MALICA					
VEČERJA					

Razmisli, kako zdravo si se prehranjeval v tednu?

RITEM PREHRANJEVANJA

- Jem za mizo in počasi.
- Hrano dobro prežvečim.
- Med hranjenjem ne govorim veliko.
- Pogovor med hranjenjem je prijeten.
- Vsak dan imam 3 glavne in 2 vmesna obroka.
- Vsakodnevno jem sadje ali zelenjavo.
- Sladkarije nadomestim s svežim ali suhim sadjem.
- Poskrbim za zadosten vnos tekočine v telo.
- Sledim zdravemu življenjskemu slogu (gibanje in zdrava prehrana).