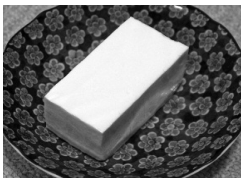


Zdrava prehrana

Vsak otrok ima svoje najljubše jedi in tudi takšne, ki jih sploh ne mara. Če hočemo ostati zdravi, moramo jesti raznovrstno hrano.

Za vsakega otroka je pomembno, da dobi dovolj beljakovin.

Beljakovina je naravna snov v mesu, jajcih, ribah, oreških in semenih. A tudi v tofu so beljakovine.



Tofu je jed iz sojinega zrnja, je mehka in bela.



Stročnice so deli nekaterih vrst rastlin, ki jih lahko jemo, na primer fižol (ledvičasti in beli fižol), grah in leča. Stročnice obstajajo v različnih oblikah, barvah in velikostih. Zelo dobre so v juhah, solatah in drugih jedeh.

Sadje in zelenjava vsebujeta vitamine. **Vitamini** so naravne snovi, ki jih potrebuje naše telo za rast in ohranitev zdravja. Na dan naj bi pojedli vsaj pet različnih vrst sadja in zelenjave.



Veliko energije nam daje **polnozrnata hrana**. To pomeni, da so živila iz celega žitnega zrna, na primer kruh, testenine in riž. Ta živila in tudi krompir so zdravi in dajejo mnogo energije. Pomembno pa je, kako je hrana pripravljena. Ocvrta hrana ni zdrava.

Posebni načini prehranjevanja

Nekateri otroci ne smejo jesti kakšne vrste hrane, ker so **alergični**. To pomeni, da te vrste hrane ne prenesejo in lahko zbolijo, kadar jo pojejo.



Slike: Wikipedija

Nekateri ljudje pa nekaterih vrst hrane ne jedo zaradi svojega prepričanja. **Vegetarijanci** ne jedo mesa in rib, ker nočejo, da bi se ubijale živali. Iz **verskih razlogov** muslimani in judje ne jejo svinjskega mesa, hindujci pa ne jejo govedine.