

Stefan Lesjak

ZDRAVA prehrana

Naša prehrana je rastlinskega in živalskega izvora. Ni vse, kar je za nas okusno, tudi zdravo. Vsak dan naj bi si izbrali kaj iz sedmih skupin živil.

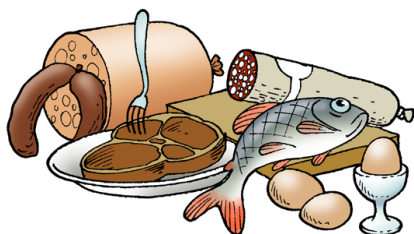
1. MLEKO IN MLEČNI IZDELKI



5. MASLO, MARGARINA, OLJE



2. MESO, KLOBASE, RIBE, JAJCA



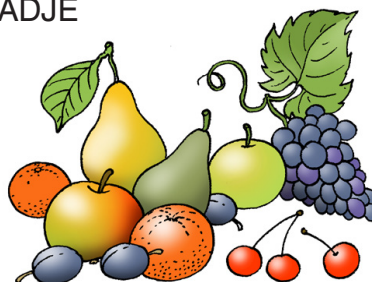
6. ZELENJAVA



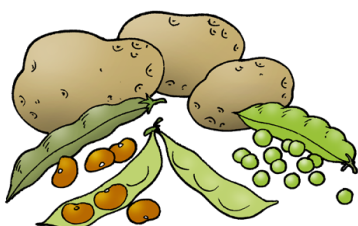
3. KRUH, RIŽ, SLADKOR, STRD ALI MED



7. SADJE



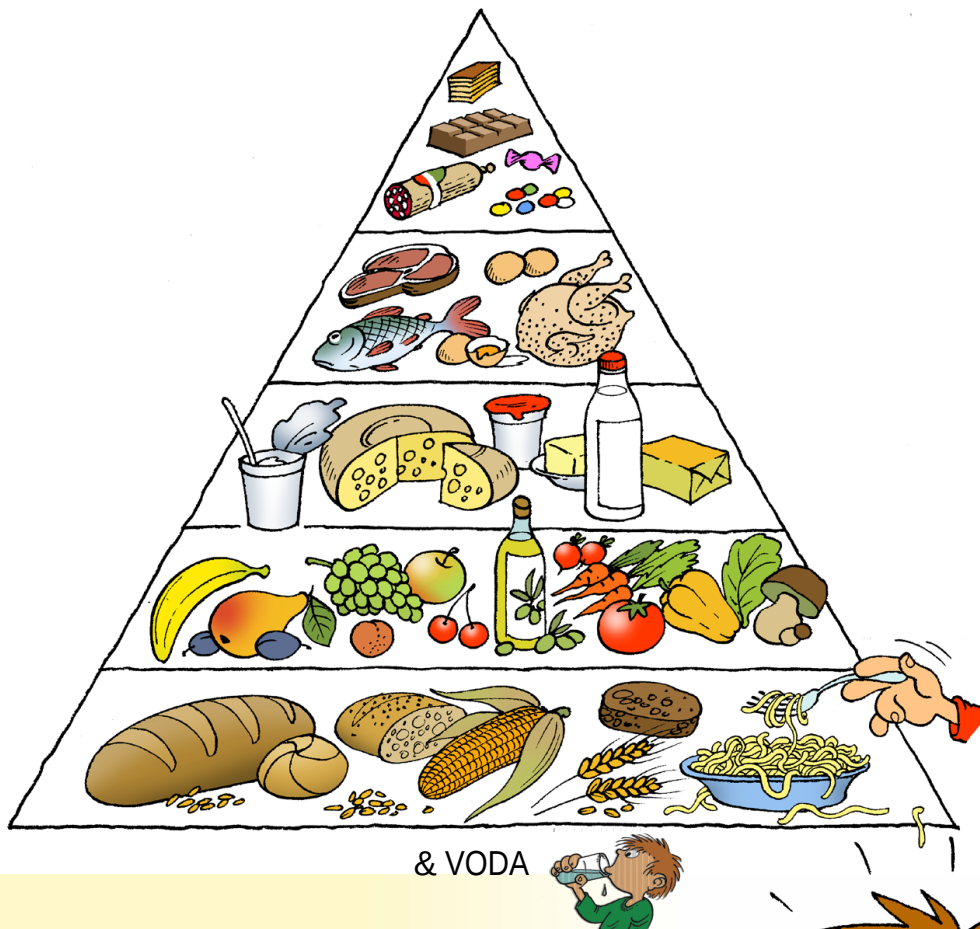
4. KROMPIR, GRAH, FIŽOL



PRAVILA

zdrave prehrane

- ♦ Mleko in mlečni izdelki so zelo pomembni. Zato bi jih morali uživati vsak dan.
- ♦ Človek ne potrebuje vsak dan mesa. Rajši naj ga jé manj.
- ♦ Črni kruh je bolj zdrav kakor beli kruh in žemlje.
- ♦ Graha in fižola jemo premalo.
- ♦ Bučno olje je dobro tudi na vanilijevem sladoledu.
- ♦ Zelenjavo naj bi jedli vsak dan, tudi za malico v šoli.
- ♦ Sadje naj bi jedli celo leto.



Pomembna piramida:

Zelo je pomembno, kaj jemo in koliko jemo!

Česa naj bi jedli največ? Česa najmanj?

Kakšna je videti tvoja piramida?

