

## ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU

2. teden (16. 11. do 20. 11. 2020)

Kot si ugotovil že prejšnji teden, je eden izmed pomembnih dejavnikov za naše zdravje tudi **pravilna prehrana**.



Hrano potrebujemo za rast, razvoj, dejavnosti in ohranjanje zdravja. Ni vseeno, kakšno hrano zaužiješ. Pravilno prehranjevanje zelo vpliva na tvoje zdravje in delovno sposobnost.

- *Tvoja naloga ta teden je, da sestaviš jedilnik za en dan. Jedilnik naj vsebuje 5 obrokov (zajtrk, malica, kosilo, malica, večerja).*

*Pri sestavljanju jedilnika pazi na to, da bo hrana zdrava in uravnotežena. Se še spomniš prehranskega krožnika pri naravoslovju? Upoštevaj ga!*

*Ne pozabi tudi na tekočino.*



- **Jedilnik zapiši v zvezek. Izberi si enega izmed obrokov, ki si ga sestavil ter ga pripravi.**

Pa dober tek. 😊