**PREHRANA I ZDRAVLJE**

**Tanjur pravilne prehrane sadrži skupine namirnica koje trebaš jesti svakog dana. To su:**

**1. meso, riba, jaja ( proteini)**

 **2. žitarice i njihovi proizvodi**

**3 .voće**

**4. povrće**

**Tu su još i zdrave masnoće ( maslinovo ulje, bučino ulje) i voda kao najzdravije piće.**

****

**Pogledaj svoju tablicu od prethodnog dana i napiši koje si zdrave namirnice pojeo / pojela.**

**ZDRAVE NAMIRNICE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Izvor slike: https://pixabay.com**

**Stavi znak X ispod tvrdnje koja vrijedi za tvoje prehrambene navike:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **SVAKI DAN** | **JEDNOM TJEDNO** | **NIKAD** |
| **Jedem voće:** |  |  |  |
| **Jedem povrće:** |  |  |  |
| **Jedem meso:** |  |  |  |
| **Pijem mlijeko:** |  |  |  |
| **Jedem slatkiše:** |  |  |  |