

**ZAPIŠI V ZVEZEK NASLOV
PESTRA IN URAVNOTEŽEN HRANA**

a)IZVOR ŽIVIL

Zapiši nekaj živil v vsak kvadrater. Lahko tudi izrežeš iz kakšne reklame in prilepiš sličice.

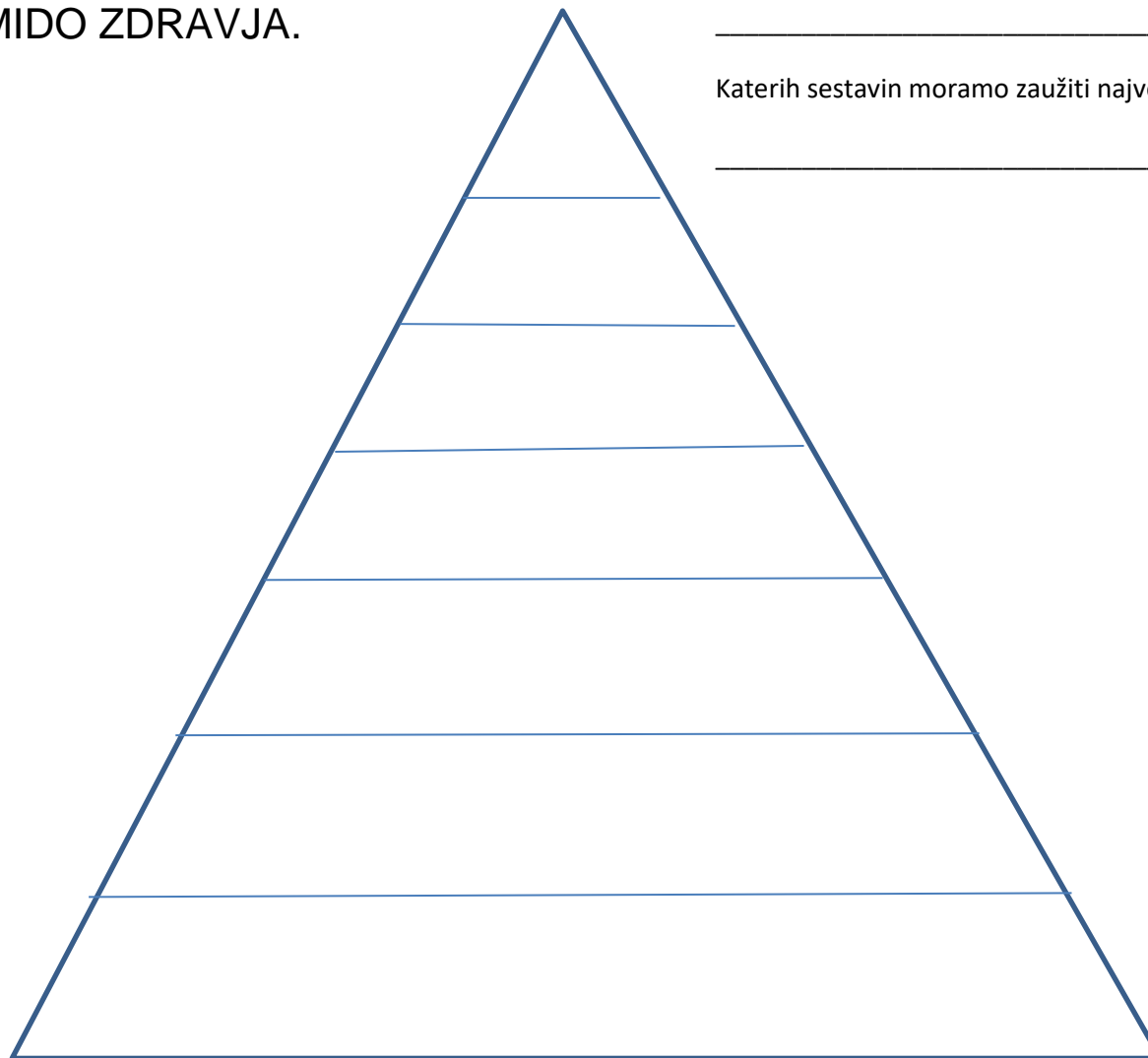
RASTLINSKEGA IZVORA

ŽIVALSKEGA IZVORA

ZAPIŠI SESTAVINE NA PRAVO
MESTO V PIRAMIDO ZDRAVJA.

Katerih sestavin moramo zaužiti čim manj?

Katerih sestavin moramo zaužiti največ?



MINERALNE SNOVI

SLADKOR

MAŠČOBE

VODA

OGLIJKOVI HIDRATI

VITAMINI

BELJAKOVINE

GIBANJE

ZAKAJ JIH POTREBUJEMO – poveži s puščicami (PREPIŠI V ZVEZEK)

OGLJIKOVI
HIDRATI

BELJAKOVINE

VITAMINI IN
MINERALI

MAŠČOBE

VODA

VLAKNINE

ZA RAST IN OBNOVO

ZA ENERGIJO

SO ZALOGA ENERGIJE

ZA DELOVANJE VSEGA TELESA

ZA DELOVANJE PREBAVIL

SO ZAŠČITNE SNOVI