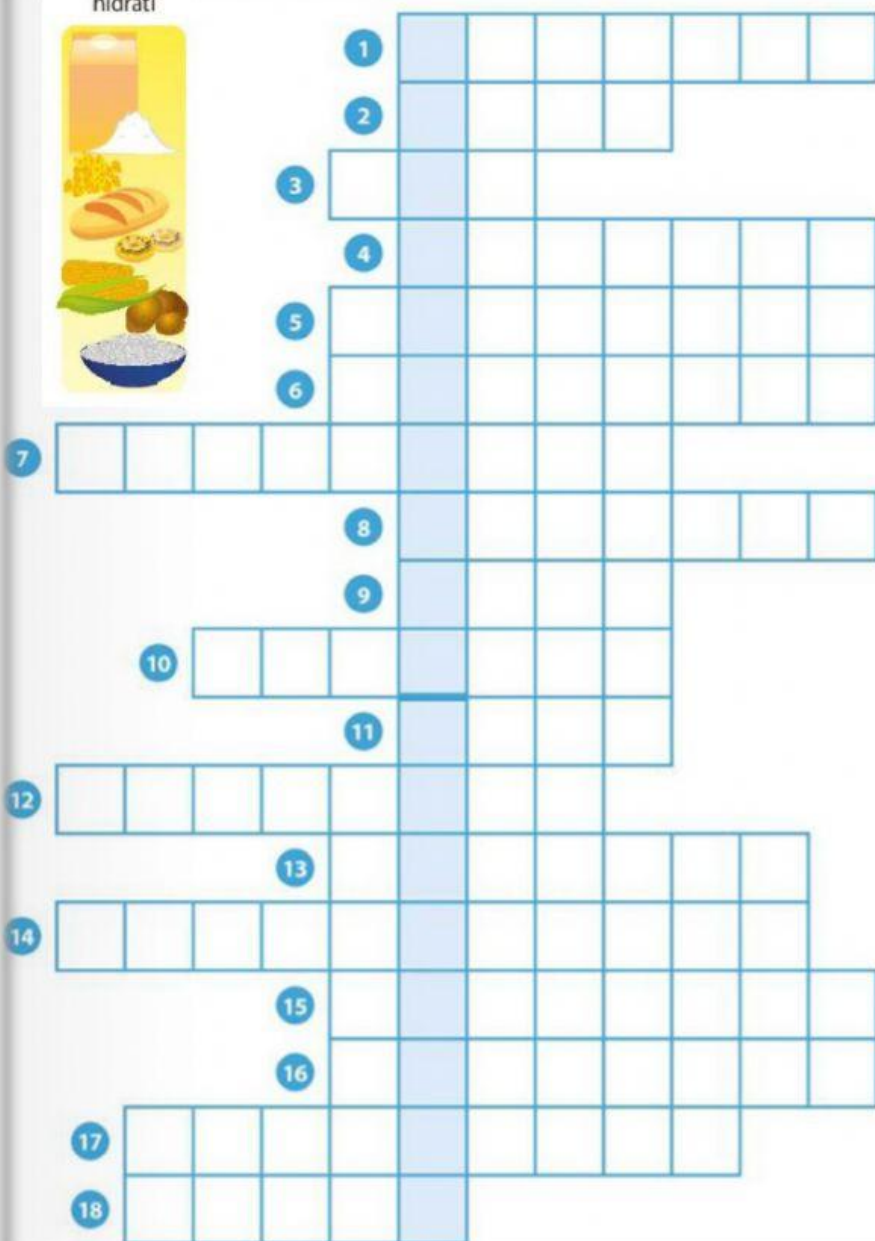


Z URAVNOTEŽENO HRANO DO ZDRAVJA

REŠI KRIŽANKO

ogljikovi
hidrati



beljakovine



vitamini



maščobe
in sladkorji



Z URAVNOTEŽENO HRANO DO ZDRAVJA

- 1 Hrana se razgradi v procesu, ki ga imenujemo
- 2 Z uravnoteženo prehrano telesu zagotovimo snovi, ki so nujne za in razvoj.
- 3 Na dan moramo pojesti vsaj obrokov.
- 4 Ogljikovi so vir energije.
- 5 Vsak dan pojemo vsaj pet jedrc.
- 6 Dan vedno začnemo
- 7 Če uživamo zelenjavo in sadje, si povečamo telesno
- 8 Vrednost v krvi mora čez dan enakomerno nihati.
- 9 Prosena s suhimi slivami je priporočljiv jutranji obrok.
- 10 Nezdave prehranjevalne navade vplivajo na nastanek
- 11 Poleg uravnotežene prehrane je za zdravje pomembno pitje
- 12 Beljakovine, ogljikovi hidrati in maščobe so snovi.
- 13 Največjo energijsko vrednost imajo
- 14 Za rast in razvoj telesa so nujne
- 15 Iz hrane se sprošča
- 16 nas ščitijo pred boleznimi.
- 17 Korenje, solato, bučke, por in cvetačo uvrščamo med
- 18 Banane, jabolka in hruške uvrščamo med