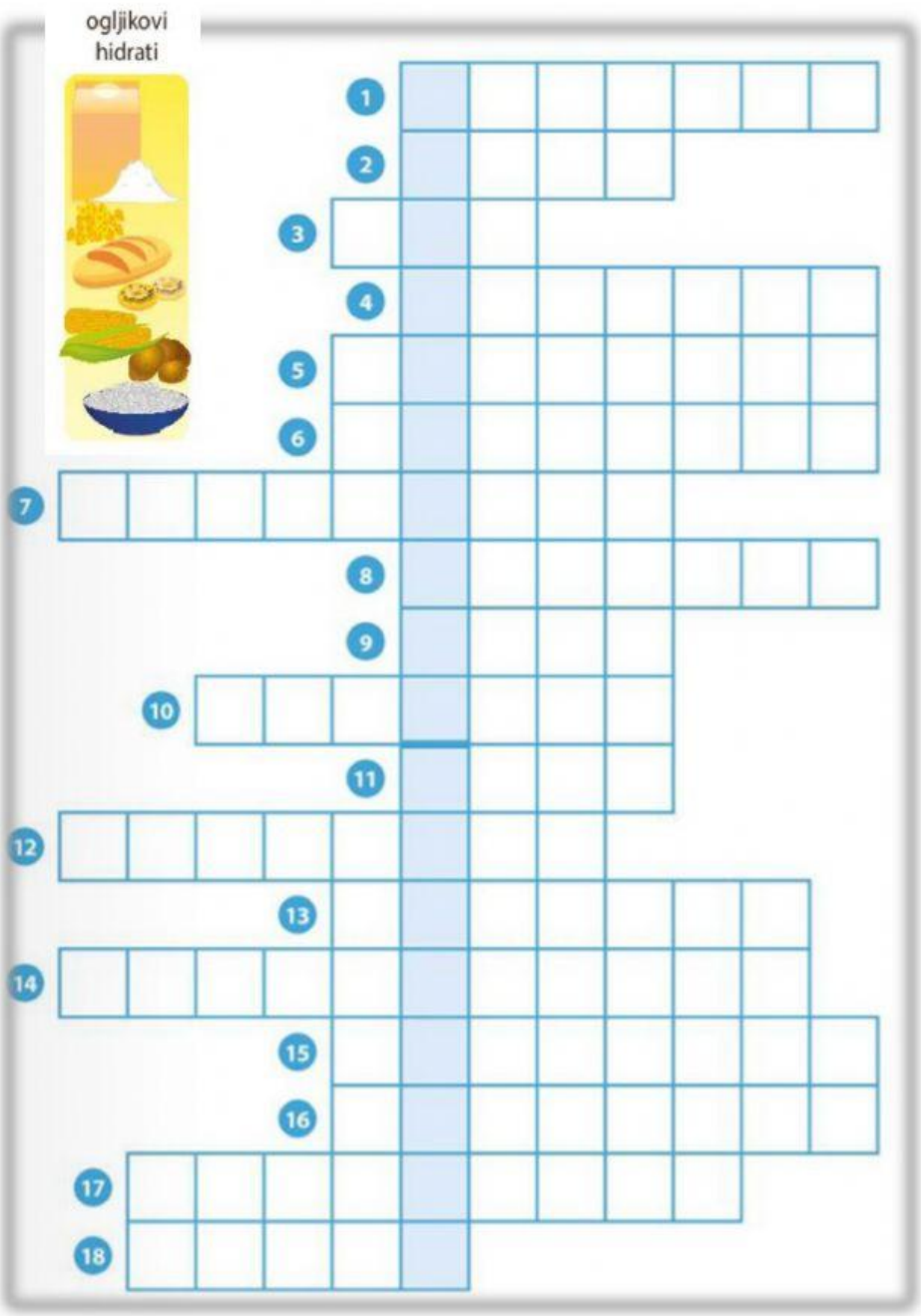
Z URAVNOTEŽENO HRANO DO ZDRAVJA

REŠI KRIŽANKO



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 pojejmo 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. Nezdrave 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 .....