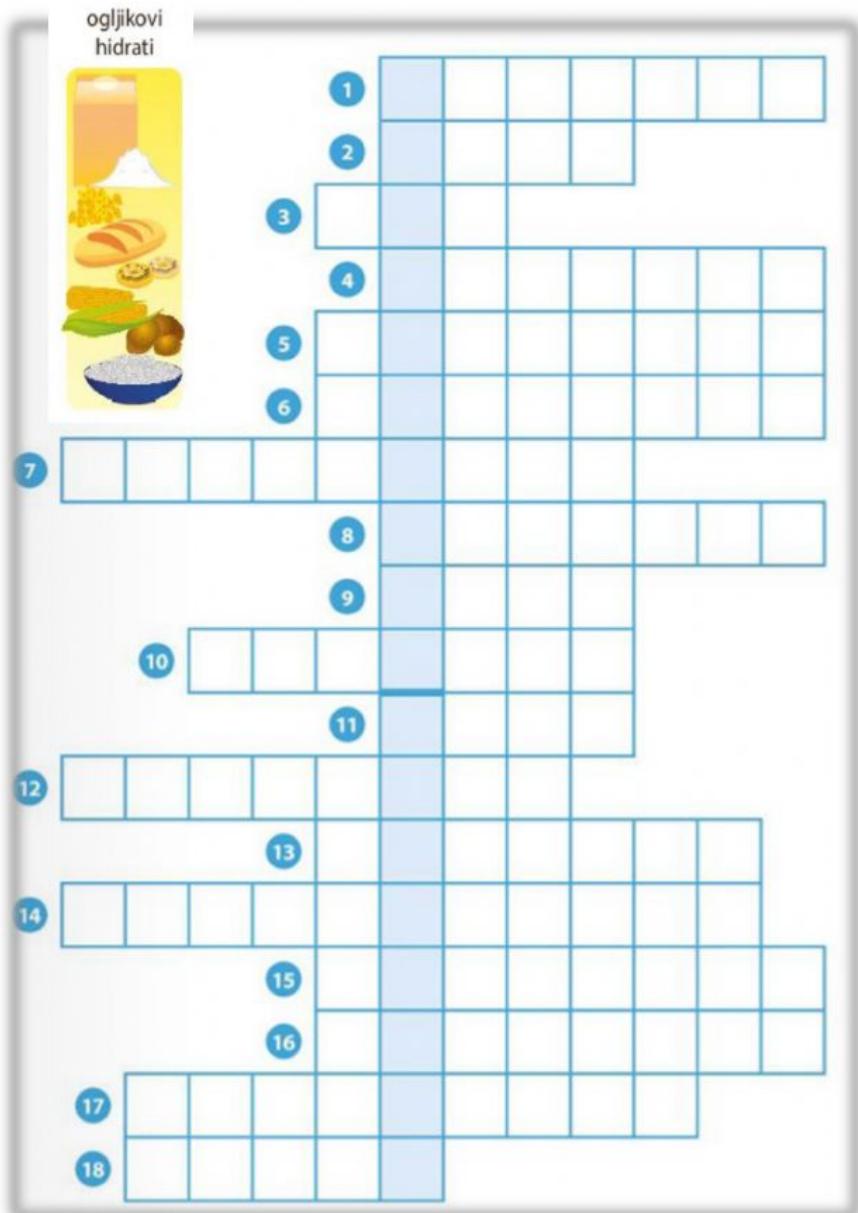


Z URAVNOTEŽENO HRANO DO ZDRAVJA

REŠI KRIŽANKO



beljakovine



vitaminii



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 poejmo vsaj pet jedrc.
- 6 Dan vedno začnemo
.....
- 7 Če uživamo zelenjavno in sadje, si povečamo telesno
.....
- 8 Vrednost v krvi mora čez dan enakomerno nihati.
- 9 Prosena s suhimi sливами 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
.....