NASLOV: PREHRAMBNE NAVADE

NALOGA: REŠI V ZVEZEK IN POŠLJI SAMO REŠITVI.

Dobre prehrambne navade so lahko ključ do boljšega zdravja.

Črke pred pravilnimi trditvami vpiši po vrstnem redu v ustrezen kvadratek. Dobil boš besedi, ki sta povezani s prehrambnimi navadami in označujeta zdravstveno stanje.

B zajtrk 2- od 3- krat na teden

O zajtrk ob 8:00, kosilo ob 18:00

Z vsaj 3 dnevni obroki

L uživanje hrane med hojo

E uživanje hrane med gledanjem televizije

D uživanje sadja in zelenjave

Z pitje alkoholnih pijač

R vsakodnevno uživanje mleka in mlečnih izdelkov

E dosoljevanje že soljene hrane

A uživanje piščančjega mesa brez kože

V uživanje naravnih sadnih sokov

J odstranjevanje vidnih maščob na mesu

N uživanje hrane tik pred spanjem

E uživanje hrane, bogate z vlakninami

DOBRE PREHRAMBNE NAVADE

SLABE PREHRAMBNE NAVADE

Rešitvi pošlji na elektronski naslov: ana.murko@os-mk.si