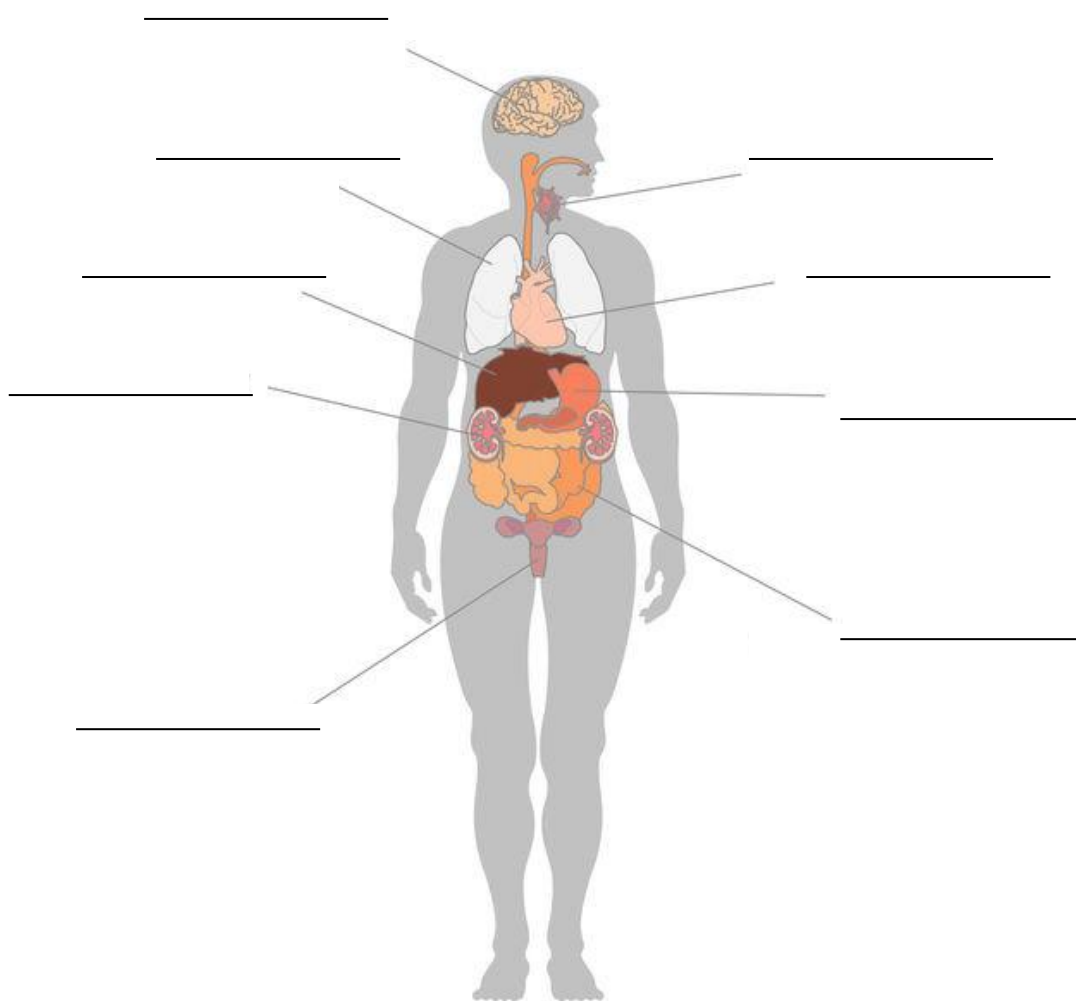
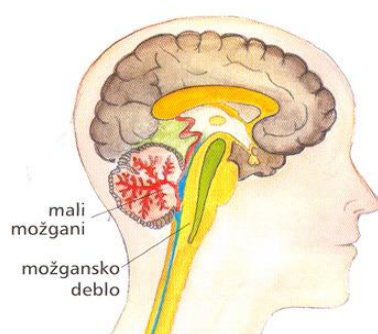
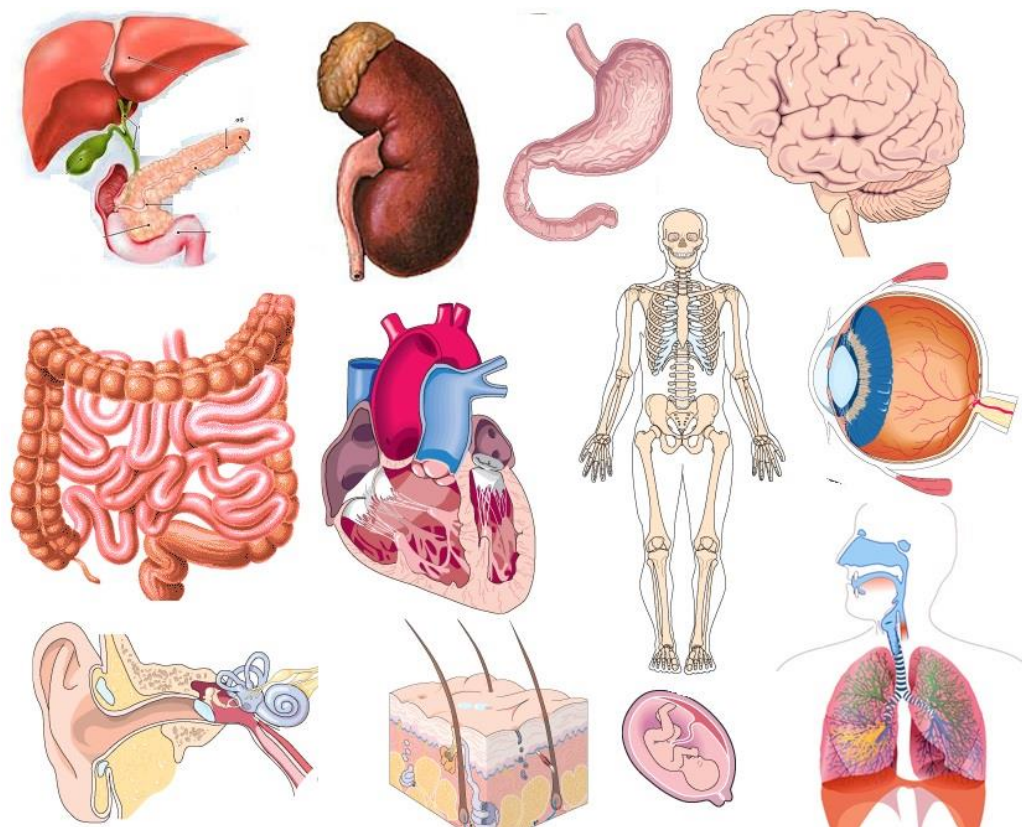


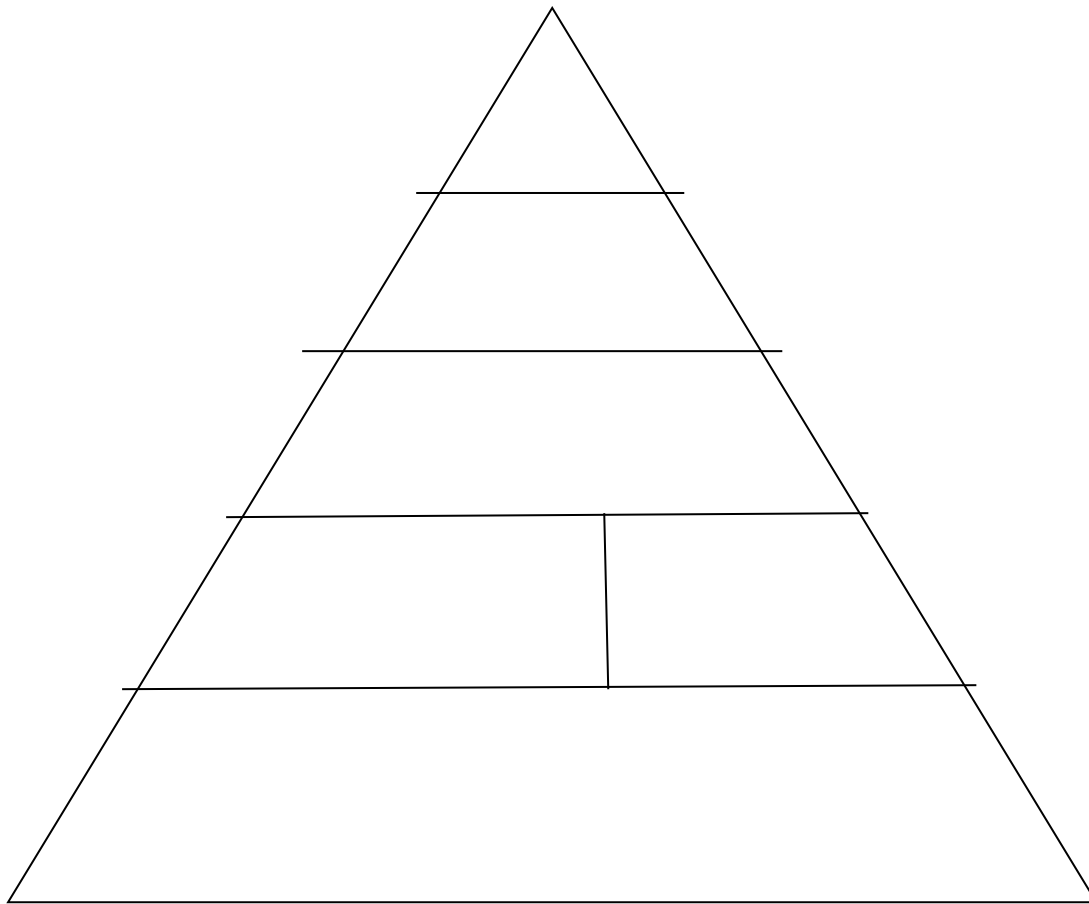
POZNATE SVOJE TELO?

Napišite glavne organe človeškega telesa in njihove najpomembnejše funkcije.





DOPOLNITE PREHRANSKO PIRAMIDO!



Osnovni principi zdravega prehranjevanja:

- 1) MANJ MESA IN VEČ ZELENJAVE, ŽITARIC, SADJA (osrednje mesto na jedilniku: žitarice, zelenjava, vlaknine,...)
- 2) MAŠČOBE SO DOBRE IN SLABE, IZBIRAJTE DOBRE
- 3) VSAJ 5 OBROKOV DNEVNO, PORCIJE NAJ NE BODO PREVELIKE
- 4) IZOGIBAJTE SE HITRI PREHRANI, KI SKRIVA NEOMEJENE KOLIČINE MAŠČOB IN SLADKORJEV
- 5) IZOGIBAJTE SE ŠUMEČIM IN SLADKIM PIJAČAM, VODA JE OK
- 6) ČIM MANJ SOLI
- 7) IZBIRAJTE MED LOKALNIM SADJEM IN ZELENJAVO
- 8) VODA, VODA, VODA! (1 liter na 25 kg telesne teže)