

DRAGA DJECO,

ZNATE LI ŠTO JE TO ZDRAVA PREHRANA?

- Razmisli što najviše voliš jesti? Da li je to što voliš jesti zdravo ili nezdravo?
- Pogledaj ovu piramidu zdrave prehrane. U dnu piramide vidjeti ćeš ono što je našem tijelu najpotrebnije, a prema vrhu gdje se prostor smanjuje nalazi se ono čega nam nije potrebno mnogo da bismo bili zdravi.



- PROVJERI GDJE SE NA PIRAMIDI ZDRAVE PREHRANE NALAZI TVOJA NAJDRAŽA HRANA.

- NAUČILI SMO VEĆ DA SLATKIŠI NISU ZDRAVI ZA NAŠE ZUBE I TIJELO OPĆENITO, ALI SVI KATKAD VOLIMO POJESTI NEŠTO SLATKO. ISPROBAJ OVE UKUSNE KOKOS KUGLICE KOJE MOŽEŠ NAPRAVITI SAM!

Trebati će ti :

3 čaše kokosovog brašna

2 čaše otkoštenih datulja

U blender stavi datulje i kokosovo brašno i izmiksaj dok se pretvori u glatku smjesu. Jednu po jednu žlicu smjese izvadi i oblikuj u kuglicu koju možeš uvaljati u još kokosa. Ostavi hladnjaku sat vremena i nakon toga kuglice su spremne za jelo!

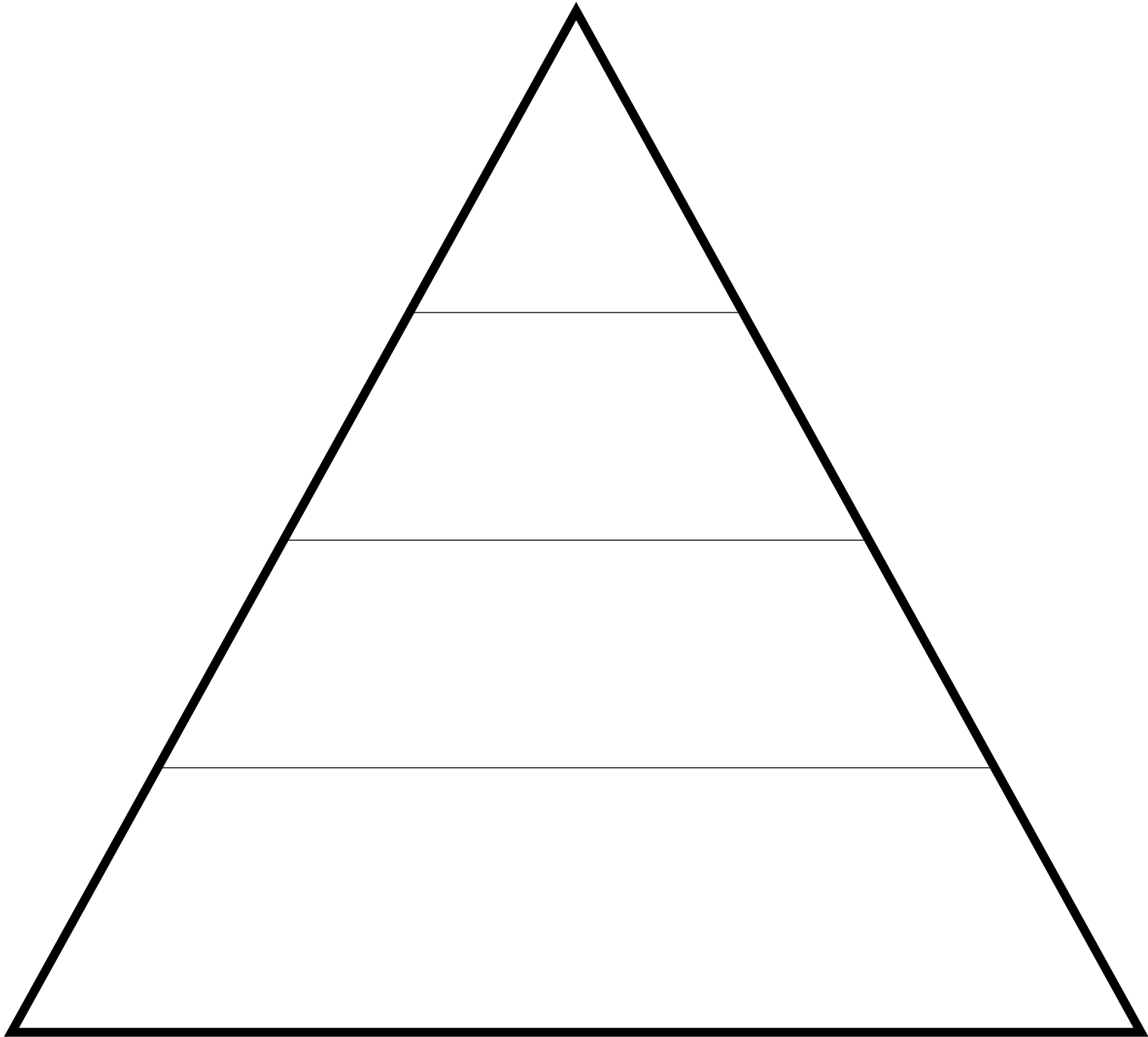
Možeš ih poslužiti uz svježe iscjeđeni sok od naranče (koji isto možeš iscjediti sam).

Dobar tek!

---





- IZ KATALOGA SA FOTOGRAFIJAMA HRANE IZREŽI PRIKAZE RAZLIČITIH PREHRAMBENIH PROIZVODA I ZALIJEPI U PIRAMIDU ZDRAVE PREHRANE. KAO POMOĆ MOŽE TI SLUŽITI GORE NAVEDENA PIRAMIDA.



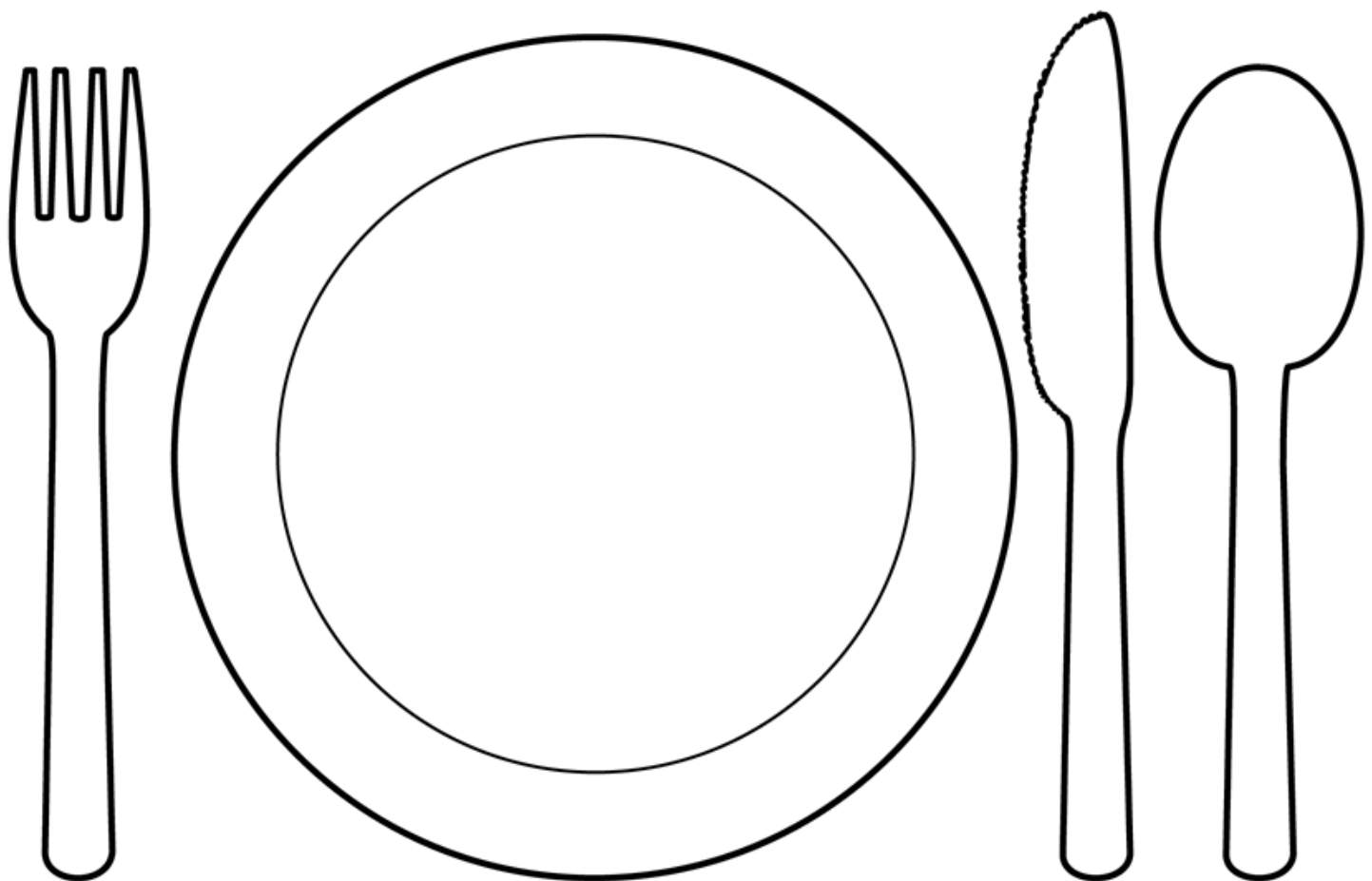
- U GORNJI STUPAC 😊 PRECRTAJ ZDRAVU HRANU SA SLIČICA A U DONJI STUPAC ☹️ NEZDRAVU.





- U TANJURU NACRTAJ JEDNO POVRĆE, JEDNO JAJE, JEDNU RIBU I JEDNU VRSTU ŽITARICE.
- IZNAD TANJURA NACRTAJ JEDNO VOĆE.
- ISPOD TANJURA NACRTAJ SVOJ NAJDRAŽI DESERT.



- PREKRIŽI SVU HRANU KOJA JE NEZDRAVA.



- I ZA KRAJ JEDNO SLATKO IZNENAĐENJE!  
LINIJOM SPOJI JEDNAKE KOLAČIĆE NA NAČIN DA NE PRELAZIŠ OLOVKOM  
PREKO SLIČICA.

