

# Zašto je zdravi tanjur važan?

## ZADATAK:

Odaberi najdražu namirnicu iz svake skupine, nacrtaj ih na predviđeno mjesto na praznom tanjuru. Kada nacrtáš sve namirnice, tvoj tanjur će postati šareni i veseli zdravi tanjur. Ne zaboravi na masti i vodu!



## Zašto trebamo hranu?

Hrana nam je važna jer nam daje energiju kako bismo mogli obavljati svakodnevne zadatke poput učenja, igranja s prijateljima, pa čak i spavanja.

Hranjivi sastojci su skriveni u hrani. Kada uđu u naše tijelo, oslobode se i pomažu našem tijelu da obavi sve svoje zadatke, ali i da ostane zdravo!

**Hranjivi sastojci su: proteini, masti, ugljikohidrati, vitamini i minerali.**