

Kako ćeš znati hraniš li se pravilno?

Tijekom dana trebao bi jesti **pet puta**.

Zajuttrak, ručak i večera su tri glavna obroka.

Osjećaj gladi između glavnih obroka možeš utažiti pomoću doručka i užine, a njih nazivamo **međuobroci**.

Veseli svijet hrane

Svakog jutra prije škole ti nahrani tijelo svoje.
Zajuttrak je jako važan, nakon njega si si, snažan.
Zobene pahuljice, med i mlijeko, tvome tijelu snagu će dati da se s prijateljima možeš igrati.

Doručak je međuobrok, koji će ti gorivo dati da do ručka energiju i snagu možeš imati.
Voće i orašasti plodovi za doručak su izbor pravi, neka ti to zauvijek ostane u tvojoj pametnoj glavi.

Kada dođe vrijeme **ručka**, nek se na tvoj tanjur spusti duga.
Slasne ribice, šareno povrće i cjelovite žitarice, nikada nemoj zaboraviti, jer ćeš tako uvijek biti zdrav, jak i snažan.
Maslinovo ulje prijatelj je pravi, stoga ga uvijek na svoj zdravi tanjur stavi.
Osvježi se nakon ručka uz slatku i sočnu voćku.
Na važnost vode ti također ne zaboravi!

Želiš li čvrste kosti imati, potreban ti je kalcij.
On je u mlijeku, jogurtu i siru vješto skriven, a svako **popodne** čeka da kroz tvoj **međuobrok** bude otkriven.
Želiš li dobar matematičar biti, orašaste plodove ne zaboravi ti!
Bademi, lješnjaci ili orasi skroz je svejedno, tvome mozgu sve je jednako vrijedno.

Za **večeru i ručak** pravila su ista!
Šareni zdravi tanjur, zdravlje će ti donijeti, a tvoje roditelje posebno razveseliti.

Kao što vidiš, u svijetu hrane sve je šareno, veselo i razigrano.
Na tebi je samo da tu igru prihvatiš i dobro se zabaviš!