

# Koji su glavni obroci u danu?

zajutrak i doručak

**Zajutrak je prvi obrok u danu**, kojeg jedemo nakon buđenja. Ne bismo ga smjeli preskakati!  
**Doručak je međuobrok** kojeg jedemo između zajutarka i ručka.  
Preporučene namirnice: **žitarice, voće, orašasti plodovi te mlijeko i mliječni proizvodi**

ručak

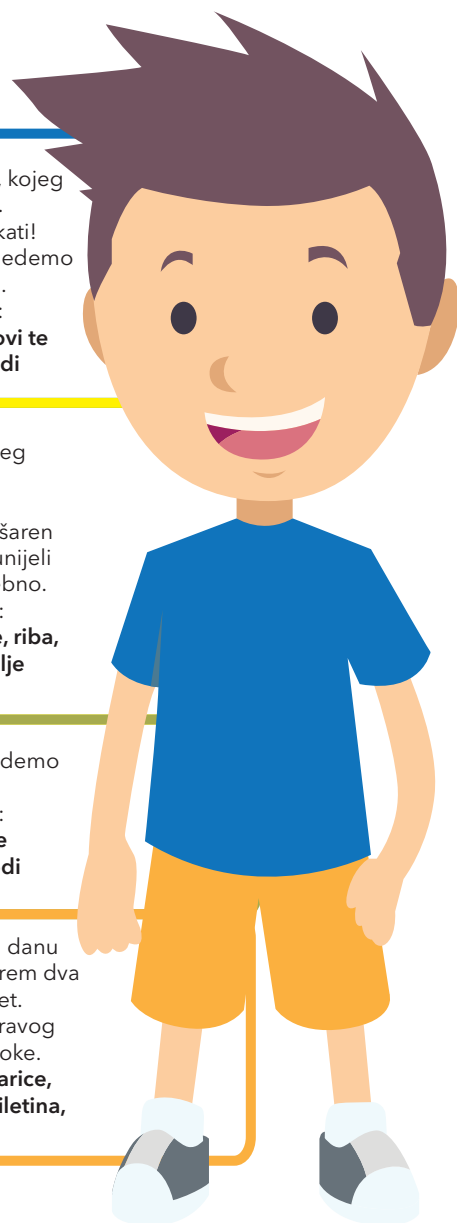
**Ručak je obrok** putem kojeg unosimo najviše energije za naše tijelo. Važno je da naš tanjur bude šaren jer ćemo tako znati da smo unijeli sve što je našem tijelu potrebno.  
Preporučene namirnice: **žitarice, šareno povrće i voće, riba, piletina, jaja, maslinovo ulje**

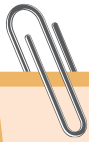
užina

**Užina je međuobrok** kojeg jedemo između ručka i večere.  
Preporučene namirnice: **voće, orašasti plodovi te mlijeko i mliječni proizvodi**

večera

**Večera je posljednji obrok u danu** kojeg bismo trebali pojesti barem dva sata prije odlaska u krevet. Za večeru vrijede pravila zdravog tanjura, kao i za ostale obroke.  
Preporučene namirnice: **žitarice, šareno povrće i voće, riba, piletina, jaja, maslinovo ulje**





### ZADATAK:

Riješi sljedeće rebuse i dobro se zabavi!

## 1. REBUS:

Tri glavna obroka u danu su:

~~PROTIV~~



K

zamijeniti zadnje slovo u riječi na slici sa slovom -a

## 2. REBUS:



zamijeniti mjesto predzadnjem i zadnjem slovu u riječi na slici

## 3. REBUS:



PRVO SLOVO ABECEDA

## 4. REBUS:

Dva međuobroka u danu se nazivaju:

~~DORUČAK~~

~~UČENIK~~

PRVO SLOVO ABECEDA

PETNAESTO SLOVO ABECEDA

~~UŽE~~

ŽENSKO IME KOJE POČINJE SLOVOM I, A IMA TRI SLOVA

Rješenje:  
1. Zajutak  
2. Ručak  
3. Večera  
4. Doručak i užina