

Priča o mediteranskoj prehrani



ZADATAK:

Posloži kartice, a konačno rješenje će ti donijeti priču o mediteranskoj prehrani.

Ante i Marija su brat i sestra koji žive u okolici Zadra. Njihova baka Lucija od malena ih je poučavala pravilnoj prehrani.	Njima namirnice poput ribe i slasnih morskih plodova, cjelovitih...	Svaki put na putu do plaže zaustavi se kod susjedove smokve i ubere pokoji slasni plod.
Anti ručak i večera nikad nisu bili problem. Naime, posebno voli ići s djedom Marjanom u lov na ribu. On zna da ribu treba jesti...	Ante i Marija znaju da će pomoću voća svom tijelu osigurati antioksidanse koji čuvaju njihove stanice, a tako i pojesti zdravi međuobrok.	dva puta tjedno kako bi unio važne omega-3 masne kiseline, a djed mu ih uvijek pripremi za preostale glavne obroke - ručak i večeru.
žitarica, voća i povrća nisu strane. Ante se ljeti posebno voli penjati po stablu višnje...	Međutim, Ante ne voli jesti zobene pahuljice za prvi jutarnji obrok. Baka mu je objasnila kako žitarice sadrže...	Ipak je odlučio poslušati baku te je idući dan za zajutak pojeo zobene pahuljice s mlijekom i medom. Na kraju je ipak priznao da su mu ukusne!
Brat i sestra vole sport te svoje slobodno vrijeme provode igrajući se s prijateljima i obitelji.	vlakna koja su jako važna za zdravlje probavnog sustava.	maraske i brati zrele plodove. Marija ipak više voli jesti smokvu.
Njihova baka Lucija, ponosna je na njih, jer ih je uspjela podučiti osnovnim pravilima mediteranske prehrane.	Ponekad pogledaju dobar dječji film na televiziji,...	a kao grickalice uvijek jedu različitu mješavinu različitih orašastih plodova.