

# Znaš li sve o zdravom tanjuru?



## ZADATAK:

Ponovi svoje znanje o zdravom tanjuru! Pojmove s lijeve strane, poveži s pojmovima s desne strane.

ZDRAVI TANJUR

možemo koristiti tijekom pripremanja hrane ili kao začim našim šarenim salatama.

VOĆE

je važna za svaku stanicu u našem tijelu. Svakog dana trebali bismo popiti pet do sedam čaša, kako naše stanice ne bi bile žedne.

POVRĆE

su dio zdravog tanjura. Možemo ih jesti u obliku pahuljica za zajutrak ili u obliku integralnih peciva, kruha i tjestenine.

ŽITARICE

bismo trebali jesti tri puta dnevno.

VODA

bismo trebali jesti dva puta dnevno. Što šarenije to je bolje!

MASLINOVO ULJE

je slikoviti prikaz tanjura koji nam pokazuje što bi sve trebao sadržavati naš tanjur kako bismo uvijek bili zdravi, sretni i razigrani.

MLIJEKO

je pravi izbor za, mamu, tatu, brata, sestru i mene. Trebamo je jesti barem dva puta tjedno kako bismo unijeli važne omega-3 masne kiseline.

RIBA

sadrži kalcij koji izgrađuje naše kosti. Uvrsti ga svaki dan u svoj zdravi tanjur kako bi tvoje kosti bile čvrste, a zubi zdravi

MESO

će mojim mišićima snagu dati, zbog toga ću ga povremeno na svoj zdravi tanjur staviti.