

ZDRAVO ŽIVIM

PREHRANA

ZJUTRAJ ZAJTRKUJEM.

JEM 5 KRAT NA DAN.

UŽIVAM VELIKO SADJA IN
ZELENJAVE.

PIJEM VODO, ČAJ, MLEKO.

POJEM MALO SLADKARIJ.



POČITEK

ZVEČER GREM SPATI OB 8.00 URI.

SPIM 9 – 12 UR.

KADAR SEM UTRUJEN -A, GREM POČIVAT.



GIBANJE

VSAK DAN SE GIBAM NA SVEŽEM
ZRAKU 30 MINUT.

REDNO TELOVADIM.

VOZIM SE S KOLESOM, HODIM,
TEČEM IN SE IGRAM NA IGRIŠČU.



HIGIENA

REDNO SI UMIVAM ROKE.

VSAKO JUTRO, VSAK VEČER IN PO JEDI
VENOMER, ČISTIM ZOBKE SI SKRBNO IN
ZOBOBOLA SPLOH NE BO.

SKRBIM ZA REDNO UMIVANJE IN SVEŽA OBLAČILA.

