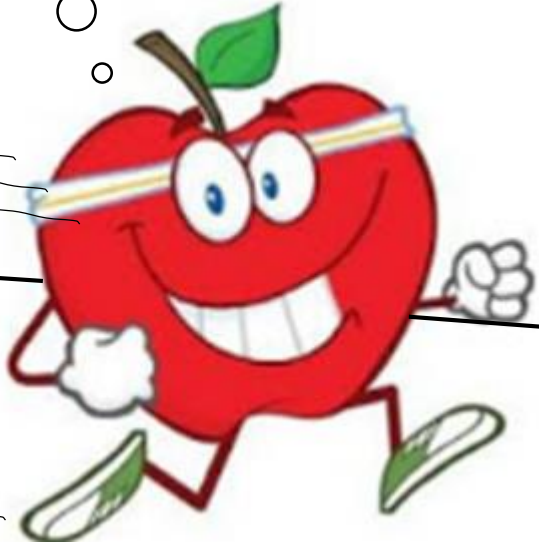


HAHHAHAHA  
HAHHAHA...



OJOJOOOOJOO  
JJJOJ...



**VPRAŠANJE DNEVA:  
KAJ VAM POVE  
PREJŠNJA SLIKA?**

**TAKO JE.**

**ODGOVOR JE PREPROST:**

**ENO JABOLKO NA DAN,**

**ODŽENE ZDRAVNIKA VSTRAN.**

**PRI ODGANJANJU ZDRAVNIKA  
PA NI SAMO JABOLKO TISTO, KI NAM  
POMAGA...**

**DANES BOSTE NEKAJ POMOČNIKOV  
PRI ODGANJANJU ZDRAVNIKOV  
RAZISKALI SAMI...**



## Sadje ima zelo velik pomen , ker:

1. vsebuje lahko prebavljive sladkorje (glukoza, fruktoza), zaradi tega je primerno za diabetike, saj ne vsebuje saharoze,
2. ureja pH želodca, zaradi blagih kislin (citronska, jabolčna, vinska kislina) ,
3. vsebuje vitamine (vitamin C, A , D , E , K),
4. vsebuje minerale,
5. vsebuje celulozo, ki se nahaja v lupini, celuloza ureja prebavo in daje občutek sitosti,
6. sadje ima zelo nizko energijsko vrednost, kajti glavni sestavni delež je voda, izjema je lupinasto sadje.

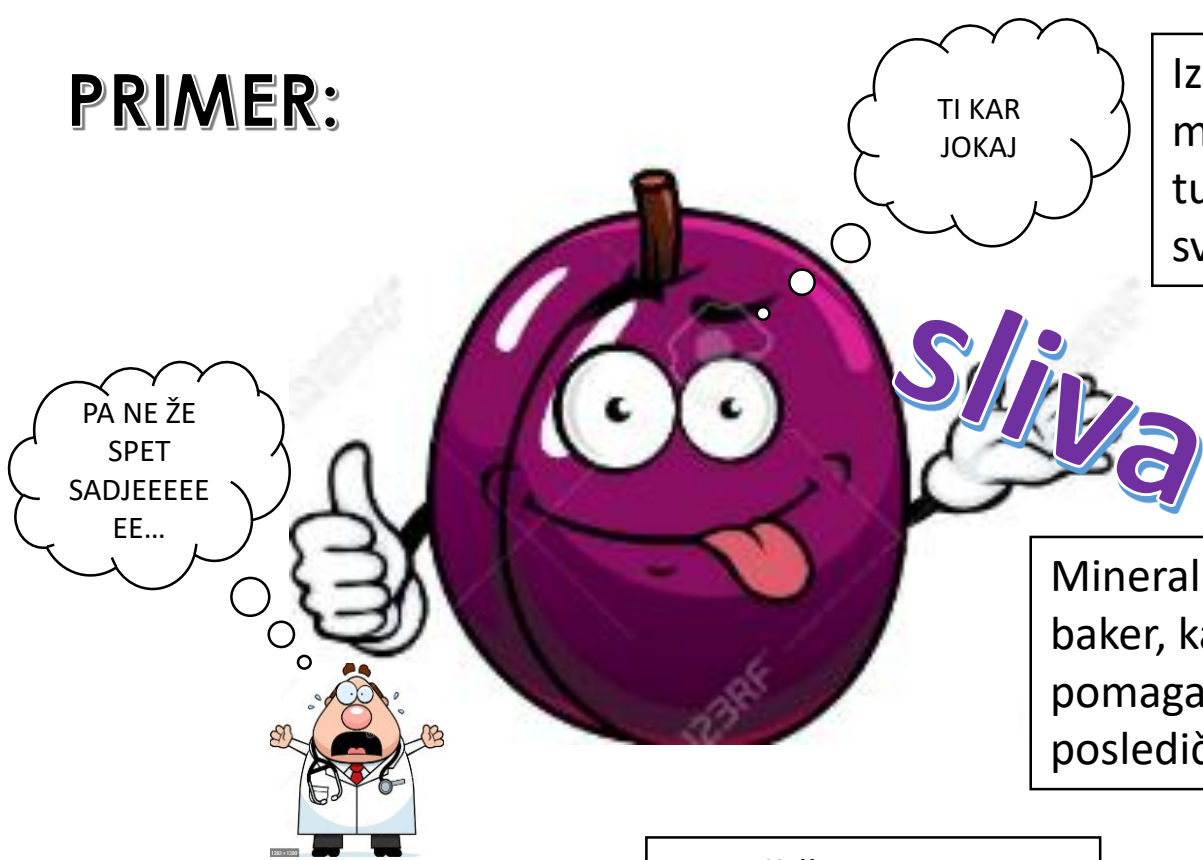


## **KAKO BOM RAZISKOVAL/A:**

- 1. Izberi eno vrsto sadja po tvoji izbiri in na spletu poišči informacije, zakaj je ga priporočljivo uživati (kaj sadež vsebuje, koliko ga je priporočljivo uživati...).**
- 2. Oblikuj kratek zapis za izbran sadež in navedi pomen za zdravje.**
- 3. Kako sadež uživati (mogoče najdete kak odličen recept...)**
- 4. Lahko tudi prilepite sliko vašega pomočnika , ki odganja zdravnika, iz reklamnega kataloga ali ga narišite na komičen način kot na začetku teh navodil (kot strip).**

**V šoli bomo pripravili razstavo vaših izdelkov,  
zato jih do prihoda v šolo shranite.**

# PRIMER:



Iz njih pripravljamo najrazličnejše poslastice, od pit do marmelade, tudi z mesom se dobro ujamejo, uživamo lahko tudi v suhih: te vsebujejo kar šestkrat več antioksidantov kot sveže,

Plodovi naj bodo zreli, taki so na otip rahlo mehki. Kakovostne sadeže boste prepoznali po lepi izraziti vijolični barvi in zdravi koži. Izogibajte se onih, ki so izjemno mehki, poškodovani ali kažejo druge znake propadanja.

Minerali so v slivah, predvsem baker, kalij, magnezij, železo; kalij pomaga nadzorovati krvni tlak in posledično varuje zdravje srca.

Priročljive so pri zaprtju (zlasti suhe), stresu, depresiji in melanholiji, slabokrvnosti, nespečnosti, asteniji, prebavnih motnjah, ledvičnih težavah in aterioklerozi.

So odličen vir vitaminov C, K, E, B6 in folne kisline.

Slive dajejo 42 kcal na 100 gramov.

Vsebujejo idelano kombinacijo sadnih sladkorjev, organskih snovi in mukoznih substanc, ki spodbujajo delovanje prebavnega sistema.

Njihove koščice vsebujejo strupene snovi in niso užitne.

Vsebujejo tudi obilo vlaknin, ki so nujne za pravilno funkcioniranje prebavnega trakta