

**Za izvedbo potrebujete:**

- model krožnika (s prikazom, kam uvrščamo jedi iz posameznih skupin),
- plastični ali keramični jedilni krožnik za praktičen prikaz,
- živila:
  - testenine (polnozrnat), riž, ajda, proso, krompir,
  - zelenjavo (ali plastične modele zelenjave),
  - meso (plastične modele mesa, pečeno jajce ...).

**Izvedba:**

Model krožnika, v katerem imate nazoren prikaz, kam uvrščamo jedi iz posameznih skupin živil, vam je na delavnici lahko v pomoč, da predstavite, kako sestavimo zdrav krožnik. Lahko naredite tudi kopije za udeležence, da jih odnesejo s seboj domov.

Sledi praktičen prikaz ponazoritve velikosti obroka. Ljudje si večinoma težko predstavljajo velikost enot v praksi, zato si lahko pomagate s ponazoritvijo s pestjo.

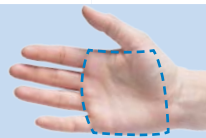
1. Na krožnik najprej vključite zelenjavo. Količino zelenjave lahko ponazorite z velikostjo dveh stisnjenih pesti. Model živil zelenjave umestite na polovico krožnika.



2. Sledi vključitev ogljikohidratnega (škrobnega) izvora. Priporočena velikost jedi naj bo primerljiva z velikostjo stisnjene pesti. Na prvo tretjino krožnika umestite model testenin oziroma drugih vrst škrobnih živil, ki jih imate na razpolago.



3. Sledi še vključitev beljakovinskega živila. Količino beljakovinske jedi ponazorite z velikostjo dlani (brez prstov). Model beljakovinske jedi umestite na drugo tretjino krožnika.



4. Kot dodatek lahko krožniku dodamo še sadni sok ali sadež v velikosti stisnjene pesti.



Tako ste sestavili zdrav krožnik oziroma ponazorili velikost porcije v obroku, ki je bila sestavljena iz zelenjavnega živila/jedi, ogljikohidratnega in beljakovinskega živila.

Ponazorite lahko še primer enolončnice (na primer mesno-zelenjavne). V tem primeru si lahko vzamete za model globoki krožnik. Kot škrobni dodatek lahko dodate kos ali dva kruha ter sadež, namesto sladice. Poudarite lahko, da so kombinacije enolončnic najboljši primer zagotavljanja vseh skupin živil v prehrani, saj se le-ti navadno nahajajo v eni jedi.

**Opombe:**

---

---

---



**ZELENJAVA IN  
ZELENJAVNE JEDI**

**ŽVILA  
ŠKROBNEGA  
IZVORA**

**ŽVILA  
BELJAKOVINSKEGA  
IZVORA**

