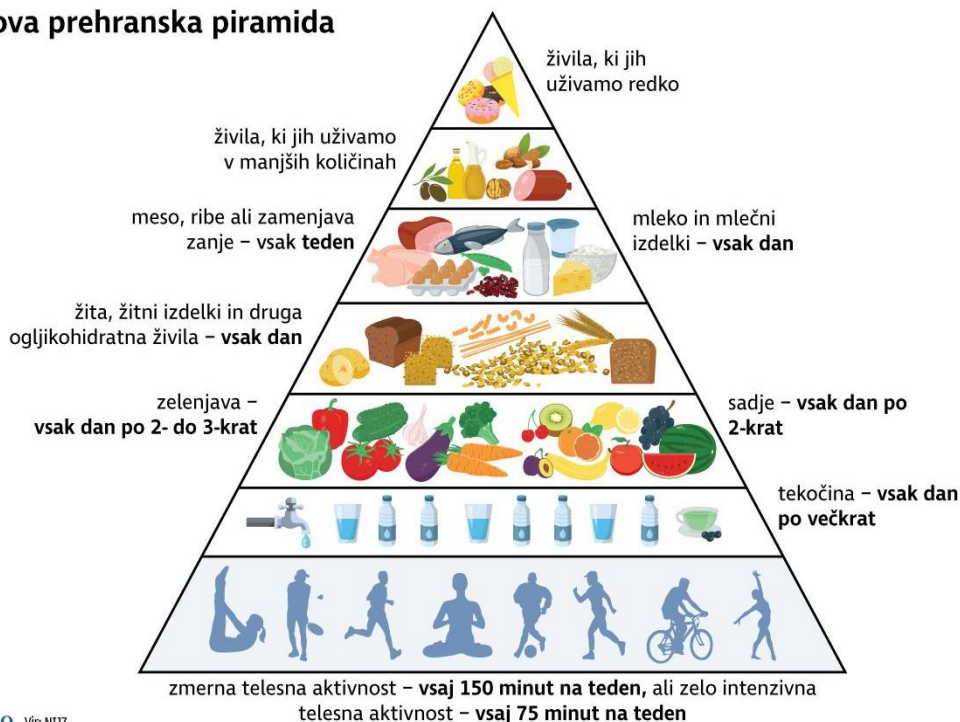


# TVOJA PREHRANSKA PIRAMIDA

Pomembno je, kaj in koliko pojemo, pri tem pa ne smemo pozabiti na to, da v telo vnesemo dovolj tekočine (predvsem vode), smo telesno aktivni in dovolj spimo. Oglej si prehransko piramido.

## Nova prehranska piramida



DELO Vir: NIJZ

Sedaj vzemi list papirja in izreži ali nariši velik trikotnik. Trikotnik z vodoravnimi črtami razdeli na 7 prostorov (narišeš 6 vodoravnih črt). Oglej si spodnjo sliko:

Sedaj vzemi barvice in v vsak prostor nariši jedi, ki jih rad/a ješ:

- SLADKARIJE (bonboni, čokolada), torta, pomfri, sladoled itd.
- SUHE MESNINE, OLJA, OREŠČKI
- RIBE, MESO, MLEKO in MLEČNI IZDELKI (sir, jogurt, skuta, maslo)
- ŽITA, TESTENINE, RIŽ
- ZELENJAVA in SADJE
- TEKOČINA (predvsem voda) – nariši koliko kozarcev vode popiješ na dan
- TELESNA AKTIVNOST – rekreacija

Lahko pa se poigraš z reklamami, izrežeš svoje najljubše živila in jedi ter jih prilepiš v prazne prostore. Tako izdelava kolaž. Pazi pri lepljenju, da ne naneseš preveč lepila.

UŽIVAJ V USTVARJANJU.