**PREHRANSKA PIRAMIDA**

nam pokaže **zdrav način prehranjevanja**: pomeni, da moramo uživati vsa živila, le v različnih količinah. Pomeni, da moramo pojesti veliko več zelenjave kot sladkarij, ki so čisto v vrhu piramide.

|  |  |
| --- | --- |
| nova prehranska piramida | Fotografija osebe Svetlana Jovic. |

**1.** Sedaj boš še sam naredil prehransko piramido, lahko kar v kuhinji na mizi.

Za prikaz prehranske piramide uporabi prava živila, prazno embalažo (mleko, jogurt, kosmiči), posušen kruh ali pecivo, špagete …

Piramido lahko fotografiraš, natisneš in jo nalepiš v zvezek.

**2.** Kar boš danes pojedel, zapiši v zvezek.

Poleg napiši, v katero skupino sodi neko živilo. Izbiraš lahko med:

- tekočina (voda),

- zelenjava,

- sadje,

- žitni izdelki,

- mlečni izdelki,

- mesni izdelki ali ribe,

- oreščki in maščobe,

- sladkor.

Primer:

zajtrk: bela kava (mlečni izdelek), kruh (žitni izdelek), marmelada (sladkor)

malica: jogurt (mlečni izdelek), čaj (tekočina)

kosilo: kislo zelje (zelenjava), klobasa (mesni izdelek)

malica: jabolko (sadje), čaj (tekočina)

večerja: potica (sladkor, žitni izdelek)

**Si zdravo jedel?**