



ZDRAVA HRANA

ODGOJITELJICE : NIVES BOŽIĆ

ROMANA JANKOVIĆ



DA BI SE PRAVILNO HRANIO , TREBAŠ JESTI SVE.

NEKU BI HRANU TREBAO JESTI SVAKOGA DANA, DOK NEKU NIKAKO NE BI SMIO JESTI U VELIKIM KOLIČINAMA.

JEDNOSTAVNO JE PREPOZNATI KOJU HRANU SMIJEŠ JESTI CIJELO VRIJEME, A KOJU NE.

ZAMISLI PIRAMIDU ILI TROKUT. UNUTAR TE PIRAMIDE SU RASPOREĐENE NAMIRNICE .

PIRAMIDA TI POKAZUJE KOJE NAMIRNICE TREBAŠ JESTI I U KOJOJ KOLIČINI .

PIRAMIDA ZDRAVE PREHRANE



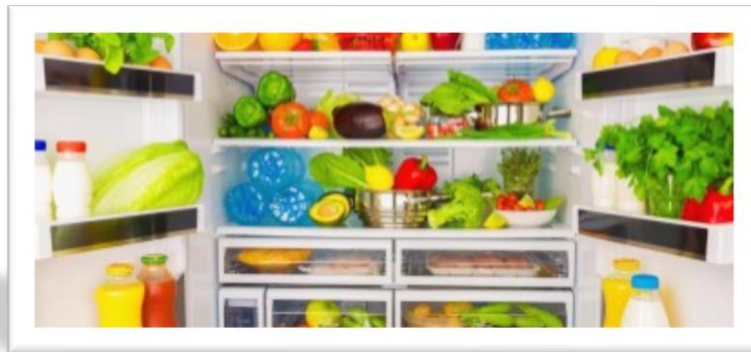
ZDRAVA PREHRANA JE RAZNOLIKA PREHRANA

JEDI OD SVEGA POMALO
I UMJERENO

VAŽNO JE DA TIJEKOM DANA
UNOSITE BJELANČEVINE (MESO, SIR I
SL.), UGLJIKOHIDRATE (KRUH, TIJESTO I
SL.), MAŠNOĆU, MINERALE I
VITAMINE

ŽUDIŠ LI ZA NEČIM
SLATKIM, POJEDI MALO
VOĆA!

NE ZABORAVI PITI VODU
TIJEKOM DANA.



TREBALO BI JESTI
NAJMANJE PET PUTA
SVAKOGA DANA

- DORUČAK
- UŽINA
- RUČAK
- UŽINA
- VEČERA

ZDRAVA HRANA
ZA ZDRAVO
TIJELO.

BIRAJ PRIRODNU I
SVJEŽU HRANU

MOŽEŠ VJEROVATI DOMAĆIM
PROIZVODIMA:

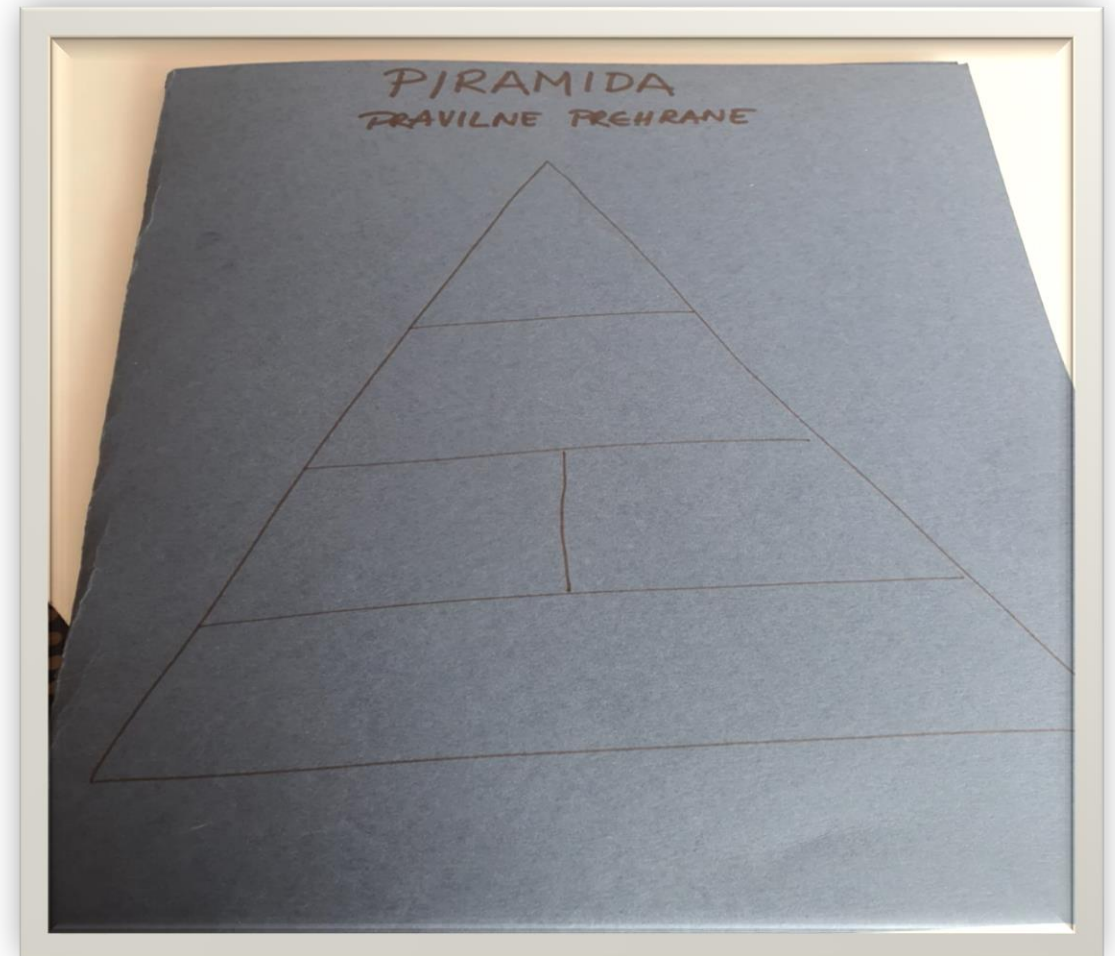
- TO SU PROIZVODI UZGOJENI U
KRAJEVIMA U BLIZINI MJESTA U
KOJEM ŽIVIŠT



Kod kuće možeš napraviti svoju piramidu prehrane.
Za to će biti potrebno nekoliko stvari.

- **MATERIJALI ZA IZRADU PIRAMIDE**
- papir/karton
- promotivni časopisi
- škare
- lijepilo

Izrežite sličice namirnica iz časopisa i zalijepite ih prema pravilnom redoslijedu u piramidu pravilne prehrane.



ZDRAVI NAMAZI

- Kod kuće možeš probati napraviti neke od zdravih namaza.
- Zamoli roditelje za pomoć.
- Kada ih napraviš možete ih zajedno probati.
- Na slijedećim stranicama imaš nekoliko recepta, a možeš probati osmisliti i neke svoje recepte za namaze.

NAMAZ OD TUNJEVINE

Sastojci:

300 grama tunjevine iz konzerve
50 grama maslaca
1 žličica sitno sjeckanog peršinovog lista
pola žličice sitno sjeckanog češnjaka
sok pola limuna

Postupak pripreme:

Pjenasto izmiješati maslac i dodati prethodno samljevenu tunjevinu. Dodati peršinov list i limunov sok. Po ukusu dodati luk i češnjak.

Napomena: tuna se može zamijeniti fileom oslića ili škarpine.



NAMAZ OD SVJEŽEG SIRA I JAJA

Sastojci:

100 grama svježeg sira
2 kuhana jaja
50 grama maslaca
1 žličica sitno sjeckanog peršinovog lista
1 žličica sitno sjeckanog crvenog luka
prstohvat soli

Postupak izrade:

Pjenasto izmiješati maslac, dodati propasirani sir i samljevena jaja.
Na kraju dodati peršin i luk.

PILEĆA DOMAĆA PAŠTETA

Sastojci:

200 grama pilećeg bijelog mesa
100 grama kiselog vrhnja
50 grama maslinovog ulja ili maslaca
1 žličica sitno sjeckanog peršinovog lista
1 žličica sitno sjeckanog crvenog luka
Prstohvat soli i origana

Postupak pripreme:

Kuhanu piletinu sitno samljeti, dodati sve ostale sastojke i dobro izmiješati.

