

## HOPSAJMO ZDRAVO

Gibko je že dobro vpeljan, tako v času šolanja na daljavo kot v šoli. V času odraščanja pa je poleg gibanja pomembna tudi prehrana, saj telo za izgradnjo kostnine, mišic, notranjih organov in za delovanje možganov nujno potrebuje snovi, ki jih vsebuje naša hrana. V tem obdobju ni pomembno samo to, da dovolj ješ, pomembno je, da ješ kakovostno, raznoliko in zdravo hrano.

Za vas smo poiskali dva videoposnetka, ki govorita o zdravem prehranjevanju in si ju lahko ogledate na povezavi:

[Infodrom: Zdrava izbira - YouTube](#)

[Infodrom: Zajtrk za dobro jutro - YouTube](#)



Zapomni si pomembno pravilo: Čez dan redno zaužij 5 obrokov. Že pregovor pravi, da prazna vreča ne stoji pokonci! Telesu je treba energijo zagotoviti takrat, ko jo najbolj potrebuje. Prav jutro je del dneva, ko telo energijo zagotovo potrebuje. Zajtrk zviša raven glukoze v krvi, kar ugodno vpliva na delovanje vseh telesnih celic, posebno možganskih, zato tega pomembnega obroka vsekakor ne izpusti.

ZDAJ pa bi skupaj z vami delili

## RECEPTE ZA ZDRAVO PREHRANO.

Pripravite si zdrav obrok in recept zanj (in fotografijo) delite na »oglasni deski« na povezavi: <https://padlet.com/monikaslužba/Bookmarks>.

V živo pa na oglasni deski v avli šole.

Za skupnost učencev: Petra Poje - mentorica, s pomočjo Špele Muha - učiteljice športa