

## »ZDRAVO JEM«

Moje najljubše jedi



Tvoj jezik vsebuje 9.000 brbončic – zasluži si razvajanje z zdravo hrano!

Odgovori na spodnja vprašanja. Pravilen odgovor je tisti, ki se zdi pravilen tebi.

Kaj rada/rad piješ za zajtrk?.....

Tvoje najljubše sadje je?.....

Katera je tvoja najljubša sladica?.....

Če bi danes bil tvoj rojstni dan, katerih 5 jedi bi se zagotovo našlo na tvojem jedilniku?.....

.....

Kaj najraje ješ za zajtrk?.....

Kaj bi najraje jedla/jedel za malico?.....

Poleg kečapa bi na tvoji pizzzi bilo še (naštej)!.....

.....

Tvoji 2 najljubši zelenjavi sta?.....

Katera je tvoja najljubša škrobna hrana (npr. kruh, testenine, krompir, kosmiči)?

.....

.....

## POSTANI »MASTER CHEF«!

Spodaj je naštetih nekaj živil iz prehranjevalne piramide (da ti bo v pomoč).  
Postani ustvarjalna/ustvarjalen in iz njih sestavi svoj jedilnik za 1 dan.  
Potrudi se sestaviti zdravo glavno jed in zdravo sladico.

Uporabiš lahko:

- 2 izdelka iz skupine »kruh, žitarice in škrob«,
- 3 izdelke iz skupine »sadje in zelenjava«,
- 1 izdelek lahko uporabiš iz skupine »meso in ribe«,
- 2 izdelka iz skupine »mlečni izdelki«,
- in 1 izdelek po svojem okusu iz katere koli skupine!

SADJE, ZELENJAVA	KRUH, ŽITARICE, ŠKROB	MESO, RIBE	MLEČNI IZDELKI	TVOJA IZBIRA
grah, gobe, čebula, solata, paradižnik, korenje, špinača, poper, limona, marelice, banana, jagoda, jabolko	kruh, krompir, testenine, riž, rezanci, špageti, kosmiči	pečena slanina, puran, govedina, piščanec, svinjina, jajce, sardele	mleko, sir, topljen sir, jogurt, sadni jogurt, skuta	

Napiši kaj bi vseboval tvoj jedilnik za en dan!

.....

.....

.....

.....

.....

**SVOJI KUHARSKI MOJSTROVINI DAJ IME!  
DA BO ZVENELA OKUSNO TUDI TVOJI DRUŽINI!**

.....