Predavanje o zdravem načinu življenja

Prišla je gospa Vanja. Predstavila je prehransko piramido. Pogovarjali smo se o njej. Govorili smo o tem, kaj je zdrava prehrana. Prehrambna piramida je sestavljena iz štirih nadstropij. V prvem nadstropju so živila, ki jih moramo jesti redno. To so izdelki iz žit. V drugem nadstropju sta sadje in zelenjava. Tudi sadje in zelenjavo moramo redno jesti, ker imata veliko vitaminov. V tretjem nadstropju so živila, ki jih moramo jesti bolj redko. To so salame in mastno meso. V četrtem nadstropju je piramida najbolj ozka. Teh živil se je treba izogibati, ker imajo veliko sladkorja. Sladkarije niso zdrave. Treba se je veliko gibati in dovolj spati. Vse to je potrebno za zdravo življenj

Zapisal: Matic Vene Tršinar, 3. P

Foto: Suzana Rajgl Zidar

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |