

Četrtek, 28. 5. 2020

ZDRAVA PREHRANA, HRANILNE SNOVI V PREHRANI

Pozdravljeni učenci, tokrat bomo uri sodobne priprave hrane namenili ZDRAVI PREHRANI in si pripravili zdrav obrok.

1. Na priloženi spletni povezavi si 10 minutni video posnetek z naslovom ZDRAVA PREHRANA <https://www.youtube.com/watch?v=ijQIRA4Jtpc>
2. Ali zdaj veš, kaj mora vsebovati ZDRAVA HRANA? <http://www.popolnaprehrana.si/zdrava-hrana/>
3. Glede na slišano in prebrano premisli ali se ti prehranjuješ ZDRAVO.
4. Pripravi zdrav obrok in sliko deli z mano.

Mogoče na priloženih spletnih straneh najdeš kakšen dober recept:

- <https://okusno.je/kotanyi/zdravi-in-lahki-recepti-za-vsak-dan.html>
- <https://www.brezsladkorja.si/blog/kategorija/recepti>
- <https://www.aninakuhinja.si/category/zdravalepa/zdravi-recepti/>



ČE ŽELIŠ O ZDRAVI PREHRANI IZVEDETI VEČ:

Prehrana otrok in mladostnikov: <https://www.youtube.com/watch?v=U31i609nCSU>

Prehrana športnikov: <https://www.youtube.com/watch?v=IN6oLK44nVk>