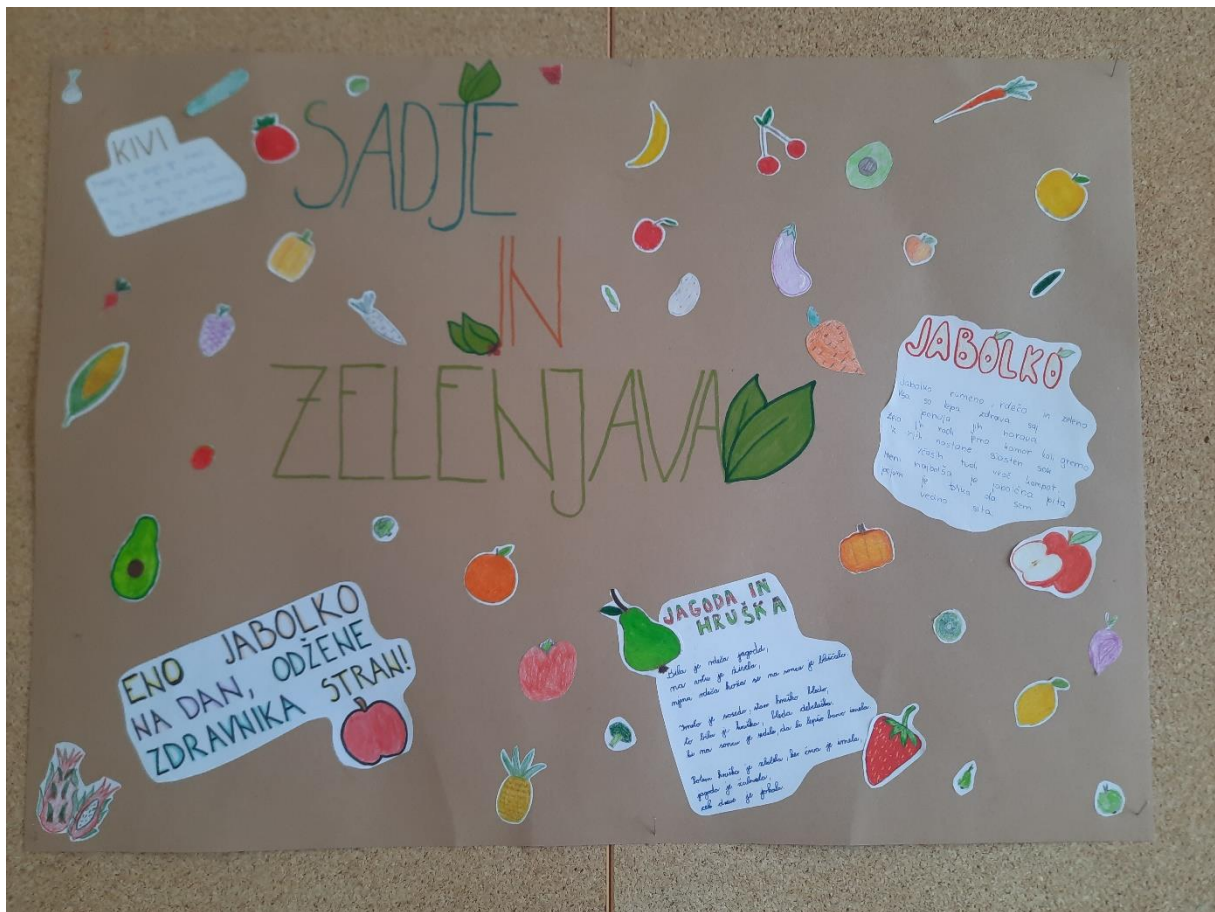
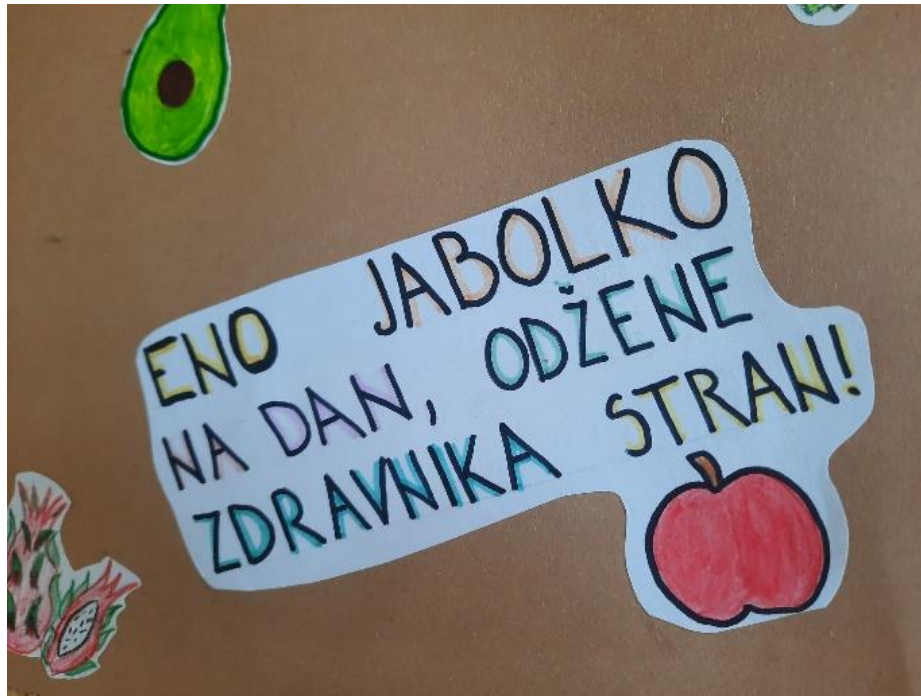


### 6. 3. in 13. 3. 2023 - RU, 7. b razred

Z učenci 7. b razreda smo se v okviru projekta Šolska shema na dveh razrednih urah pogovarjali o zdravi prehrani, sadju in zelenjavi. Na prvi razredni uri je gospa učiteljica Marica Rožič učencem predstavila vpliv zdrave prehrane na telo, kje se naučimo zdrave prehrane, kaj je in kaj ni zdrava prehrana in prehransko piramido. Nato jih je razdelila v več skupin, v katerih so pisali pesmi o sadju in zelenjavi, slogane, uganke, risali sadje in zelenjavo ter naredili miselni vzorec z naslovom Zdrava prehrana. Na drugi razredni uri so pri razredničarki Barbari Vinkler vse to dokončali.

Marica Rožič, predm. učit. in Barbara Vinkler, prof.





## ZDRAVA PREHRANA

### Prehranska Piramida

1. zelenjava in sadje  
2. žitna živila  
3. beljakovinska živila  
4. maščobe in sladkor  
5. sladkor in sol

### VPLIV ZDRAVE PREHRANE NA TELO?

- DOBRE PIVOČNE
- ZDRAVO TELO
- DOBER VIT
- DOBRAN LAŽIČNI
- DOBRAN

### KJE SE NAUČIMO ZDRAVE PREHRANE?

- V SOLI
- OD STARŠEV
- KNJIGE, REVije
- MEDMREŽJE

### Kaj je zdrava prehrana?

- EKOLOŠKA ŽIVILA
- NAČIN PRIPRAVE ŽIVIL
- RAZNOVRSTNA HRANA

### Kaj nam da?

- moč
- energija
- zdravje
- zadovoljstvo
- dolgo življenje
- imunski sistem v odlični formi

# KIVI

Predenj ga pojješ ga olupiš,  
da dlak po grlu ne skupiš.  
Saj je zunaj rjav in kosmat,  
notri pa zelen in mesnat.

# JABOLKO

Jabolko rumeno, rdečo in zeleno  
Vsa so lepa, zdrava, saj  
želo jih radi jemo, karava  
k njih nastane komar, koli gremo  
Meni včasih tudi siasten sok  
pojem najboljša je vroč kompot.  
je toliko jabolčna pita  
vedno da sem  
sita.

# JAGODA IN HRUŠKA

Bela je rdeča jagoda,  
na notu je rdeča,  
mijna rdeča koža se na soncu je bleščala.

Imela je soseda, stano hruško blečo,  
ta bila je hruška, bleča debeljša,  
hi na soncu je svetela, da bi lepšo barvo imela.

Botim hruško je rdečela, ker črva je imela,  
jagoda je rdečela,  
ali črva je jhala.