

## **ODDELČNA SKUPNOST - TOREK, 24.11.2020**

Prejšnji teden smo se pri več predmetih učili o tradiciji, zdravem načinu življenja in tradicionalni slovenski hrani. Danes vam želim še enkrat poudariti, zakaj je zajtrk najbolj pomemben dnevni obrok.

### **TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK**

Zajtrk je najbolj pomemben obrok.

Z zajtrkom dobimo energijo za delo in učenje.

Zajtrk moramo skrbno načrtovati.

Zajtrk naj vsebuje:

- 1. živila, ki dajejo energijo** (kruh, razne kaše in kosmiči)
- 2. živila za rast in razvoj** (mleko in mlečni izdelki)
- 3. živila, ki nas varujejo pred boleznimi** (sadje in zelenjava)



## **NAREDI**



V ZVEZEK ZA SLOVENŠČINO RAZLOŽI TALE PREGOVOR.

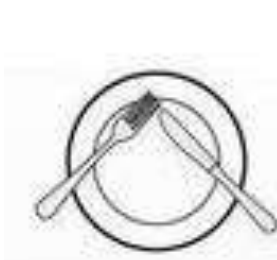
**ZJUTRAJ JEJ KOT KRALJ, OPOLDNE KOT MEŠČAN, ZVEČER KOT BERAČ.**

### **KULTURNO UŽIVANJE HRANE**

1. pred in po jedi umijemo roke
2. pravilno uporabljamo jedilno posodo in pribor
3. jemo počasi in ne govorimo s polnimi usti
4. kruh prijemamo z roko
5. z roko lahko primemo tudi kose perutnine, sendviče, drobno pecivo in sadje
6. prevroče juhe ne pihamo
7. pred pitjem si obrišemo usta



### **KAKO ODLOŽIMO PRIBOR IN KAJ TO POMENI**



ODMOR



KONČAL SEM



BILO JE ODLIČNO