

PODALJŠANO BIVANJE Birčna vas (1., 2. in 3. razred)

Sreda, 1. 4. 2020



RAZMISLI:

KAJ NAJPOGOSTEJE ZAJTRKUJEŠ?

JE TVOJ ZAJTRK ZDRAV?



Za zdrav razvoj moramo vsak dan zaužiti največ ogljikovih hidratov, manj beljakovin ter najmanj sladkorja in maščob. Količina in vrsta hrane pa sta odvisni od: aktivnosti, starosti in velikosti.

Ne skrbi, o prehranski piramidi se boš učil šele v 4. razredu! 😊

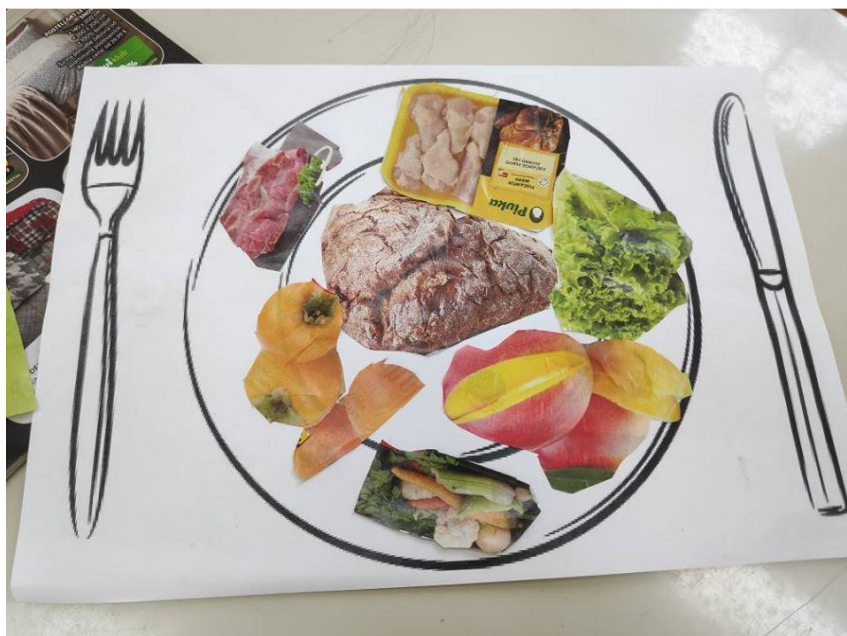
ZDRAV KROŽNIK

Potrebuješ:

- reklamni časopis,
- škarje,
- lepilo,
- list papirja in
- flomaster.

Na sredino lista nariši krožnik (lahko tudi pribor). Iz časopisa izreži hrano in oblikuj zdrav obrok – ZAJTRK, KOSILO ali VEČERJO.

Kaj vse misliš, da bi se moralo znati na tvojem krožniku?



Za primerjavo lahko zdaj pripraviš še en krožnik z nezdravim obrokom.



**POŠLJI SPOROČILO IN NAMA POKAŽI, KAKŠNE KROŽNIKE SI
USTVARIL.**

Svoje krožnike nama lahko slikaš in pošlješ na naslov:
vesna.sebanc@os-smihel.si ali anja.hrovat@os-smihel.si.

UGANKE

(SADJE IN ZELENJAVA)

Po prekli se pne, cveti in se vije,
a ko dozori, se v srajčico skrije.
(ložif)



Rad se zajček z njim sladka,
mamica ga v juho da, če pa zobek
imaš zdrav, tudi tebi pride prav.
(kečnerok)



Obleka na obleki, a kje ima telo? Kdor
skuša ga odkriti, oči ga zapeko.
(alubeč)



Vsak otrok ve, kaj je sol, to
besede je le pol, če prideneš k
njej še ata, pa ti pride ven ...
(atalos)



V mladosti je lepo zelena, a v starosti
zlatorumena, pod skorjo hčerkic sto
ima, no kdo to mamico pozna?
(ačub)



Na širni dobravi je glava pri
glavi: učene nobene, neumne
nobene, a vse so zelene.
(ejlez)

