



MIHA ŽIVI ZDRAVO





JA, SEVEDA
GA IMAM.




ZDRAVO MIHA.
MAMI MI JE
VČERAJ
POVEDALA, DA
HODIŠ K
NOGOMETU. KAJ
IMAŠ ČAS ŠE ZA
NOGOMET POLEG
ŠOLE?



KAKO?
JAZ GA
PA
NIMAM.





NE. NE JAZ NE IGRAM IGRIC, TUDI TELEVIZIJE NE GLEDAM VELIKO, SAMO VČASIH KO SO KAKŠNE POUČNE ODDAJE. KO IMAM PROSTI ČAS SEM RAJE ZUNAJ V NARAVI. RAD IMAM IGRE Z ŽOGO, S PRIJATELJIJI ZABAVNO IN ZDRAVO.



JAKA, A SI VČERAJ GLEDAL TELEVIZIJO? NOVA NADALJEVANKA JE. VEŠ MAMA MI JE CELO DOVOLILA ZVEČER GLEDATI TISTO NAPETO KRIMINALKO. .



JA SEM, SEM! KAJ PA PRAVIŠ NA TISTO NOVO IGRICO? VČERAJ SEM JO IGRAL TRI URE. POTEM PA MI JE ZMANJKALO ČASA ZA DOMAČO NALOGO. MIHA, A JO TI TUDI IGRAŠ?





GLEJ, ČE VELIKO
PRESEDIŠ PRED
RAČUNALNIKOM
SE NE MOREŠ
NADIHATI
SVEŽEGA ZRAKA .
TUDI TVOJE
MIŠICE IN KOSTI
SE NE RAZVIJAJO
TAKO KOT ČE BI SE
VELIKO GIBAL. JA
PA VEŠ KAJ JE ŠE
VAŽNO DA BOŠ
VELIK IN ZDRAV -
ZDRAVA
PREHRANA..




BOLJ ZDRAVO?
NE RAZUMEM
ZAKAJ....



KAJ PA JE TO
ZDRAVA
PREHRANA?





VAŽNO JE DA
JEMO VSAK DAN
VELIKO SADJA IN
ZELENJAVE. ZA
ZAJTRK NE JEM
VEČ BELE
ŽEMLJICE,
MAMA MI
KUPUJE
POLNOZRNATE
ŽEMLJICE. OČKA
PA MI JE REKEL,
ČE HOČEM DA
BOM VELIKI N
ZDRAV, DA
MORAM JESTI
VSE , TUDI RIBE
IN MESO.

Aha.

O JOJ, KAJ PA JE
TO VAŽNO KAJ
POJEŠ, JAZ TE ŠE
VEDNO ČISTO
NE RAZUMEM..





- Čez dan je potrebno pojesti veliko sadja in zelenjave - priporočilo je 5-krat na dan. Sadje in zelenjava morata biti različnih barv (rumeno oranžna, rdeča, zelena, vijolična, bela,...)
- Potrebno je zaužiti tudi veliko ogljikovih hidratov, ki jih najdemo v kruhu, testeninah, rižu, kašah. Po možnosti naj bi bila ta živila bogata z vlakninami torej polnovredna oziroma polnozrnata, brez odstranjenih otrobov.
- Poleg tega je potrebno zaužiti tudi različne vire beljakovin, kot so nemastno meso , mleko in mlečni izdelki, jajca, ribe, pa tudi stročnice (fižol, grah, soja).
- Ne smemo pa pozabiti, da je treba čez dan spiti tudi veliko tekočine. Priporočljivo jo je spiti nekje 2 do 3 litre na dan in to v različnih oblikah (voda, malo sladkan čaj, naravni sokovi, sveže sadje in zelenjava).
- Najbolj pomembno pa je, da moramo hrano zmerno soliti in da moramo paziti na količino zaužitih maščob.



FANTJE JAZ PA
RAD PIJEM
MLEKO, KAJ PA
MLEKO JE
ZDRAVO?

JA, JE. MLEKO JE
ZDRAVO. VSEBUJE
VELIKO KALCIJA.
PRAV ZDAJ KO
RASTEMO GA
VELIKO
POTREBUJEMO,
DA BOMO IMELI
TRDNE IN MOČNE
KOSTI.

AHA





J A SEVEDA TODA
ČE NE MARAŠ
VELIKO MLEKA,
LAHKO JEŠ JOGURT
ALI SKUTO. TUDI
TO VSEBUJE
KALCIJ. PA NE
POZABI KALCIJ SE
VGRAJUJE V KOSTI
PRAV TAKRAT KO
SE GIBLJEMO..



POTEM BOM
IMEL JAZ
ZDRAVE IN
TRDNE KOSTI, SAJ
SPIJEM VELIKO
MLEKA.



J A, J A. VIDVA
PREPRIČUJTA
SAMA SEBE





EH, POTE M BOM
RAJE PIL KAKŠNO
ORANŽADO ALI
COCA COLO.

MENI JE
NAJBOLJŠA
COCA COLA.

VEŠ KAJ JANEZ,
ČE PIJEŠ
MLEKO ZA
ŽEJO GA
MORAŠ PITI
MLEKO Z MANJ
MAŠČOBAMI.
TUDI TAKŠNO
MLEKO
OBSTAJA.





TE PIJAČE PA
NISO ZDRAVE!
A NISTA VČERAJ
SLIŠALA, KAJ JE
UČITELJICA
POVEDALA O
TEH PIJAČAH?



AHA, ZDAJ SE
SPOMNIM.
POVEDALA JE, DA
VSEBUJE POL
LITRA COCA COLE
8 VELIKIH ŽLIC
SLADKORJA.



UH,
TOČNO.
ZDAJ SEM
SE TUDI JAZ
SPOMNIL.





JAZ PA VSAK DAN ZAJTRKUJEM. VČASIH SI ŽE SAM PRIPRAVIM ,VELIKO KRAT PA MI PRIPRAVI MAMA. MAMA MI JE POVEDALA ČE SE ZJUTRAJ NAJEM, DA IMAM VEČ MOŽNOSTI, DA DOBIM DOBRO OCENO. TO PA ZATO, KER LAŽJE MISLIM IN DA NISEM ZASPAN V ŠOLI.

MAMA SE JE DANES JEZILA NAME KER VČERAJ NISEM POJEDEL ZAJTRKA, KI MI GA JE PRIPRAVILA. ZMANJKALO MI JE ČASA, KER SEM ZASPAL.

AH, JAZ RAJE DLJE ČASA SPIM, KOT PA ZAJTRKUJEM.





A veste, da izpuščanje zajtrka vpliva na našo manjšo delovno storilnost-to pomeni, če ne zajtrkujemo slabše lahko rešimo kakšno problemsko nalogo. Da bi bili naši možgani v vrhunski formi moramo zajtrkovati.

Raziskave so pokazale, da zajtrk vpliva na proces formiranja spomina in ponovnega priklica informacij.



JA, SEVEDA.
VSE SKUPAJ
IMAM
DNEVNO PET
OBROKOV. IN
SICER ZAJTRK,
DOPOLDANSK
O MALICO,
KOŠILO,
POPOLDANSK
O MALICO IN
VEČERJO.



MIHA, KAJ IMAŠ
TI V ŠOLI POTEM
ŠE MALICO IN
KOŠILO ?



KAJ ? TOLIKO!
JAZ IMAM
SAMO DVA.





JA, GREMO!



UH DOBRA
IDEJA! MIHA, A
GREŠ Z NAMI?



NE HVALA, SEM
ŽE IMEL KOSILO.
NE MARAM
HAMBURGERJEV.
LE OBČASNO, PA
TUDI TA HRANA
NI ZDRAVA.



FANTJE, A
GREMO NA
HAMBURGER
?





PRAVIŠ DA NI
ZDRAVA! SAJ
SI PREJ REKEL
DA MORAMO
JESTI
RAZLIČNO
HRANO.



NO MIHA
ZDAJ POVEJ
ZAKAJ NI
ZDRAVO .



PRVIČ
SLIŠIM!
ENERGIJSKO
BOGATA -
TOREJ SE
LAHKO
ZREDIM ?

ZATO, KER JE TO
ENERGIJSKO
BOGATA
HRANA. TUDI
MASTNA IN
PRECEJ SLANA
JE.






Hamburgerji, pice sladice, čokolada so **ENERGIJSKO BOGATA HRANA**, to pomeni, da z enim gržljajem dobimo v telo veliko kalorij. Tako hrano moramo energijsko razredčiti.

Hrano najlažje razredčimo, če na primer zraven take hrane popijemo kakšno nesladkano pijačo, pojemo jabolko, solato ali kaj podobnega.

Prav uživanje energijsko pregoste in preveč kalorične hrane je eden od pomembnih vzrokov za razvoj številnih bolezni pri odraslih.

Če je hitra hrana pravilno vključena v energijsko in hranilno uravnotežen celodnevni obrok in je ne jemo prepogosto, lahko popestri naše jedilnike.





NE, TRENINGA
NIMAM VSAK DAN.
SE PA VEČ KOT ENO
URO NA DAN
IGRAM S PRIJATELJI
NA IGRIŠČU.
IGRAMO
NOGOMET,
KOŠARKO, TENIS.
KO PRIDEM Z
IGRIŠČA SE PA
GREM UČIT. VELIKO
HITREJE SI
ZAPOMNIM, KER
SEM SE NADIHAL
SVEŽEGA ZRAKA IN
MOJI MOŽGANI
LAŽJE MISLIJO

MIHA, VELIKO
SEM SE
DANES
NAUČIL OD
TEBE. KDO TI
JE TO VSE
POVEDAL?

KAJ TI VSAK
DAN
TRENIRAŠ
NOGOMET?

MIHA A
TUDI ZDAJ
GREŠ NA
TRENING?

MIHA
VELIKO
BERE, KO
PA IMA KAJ
PROSTEGA
ČASA PA SE
Z NAMI
IGRA.





TENIS? TUDI JAZ SE
ŽELIM NAUČITI
TENIS, ME BOŠ
NAUČIL IGRATI
MIHA?

SEVEDA
JANEZ



????

MIHA JE ZELO
DOBER PRIJATELJ.
ČE RABIM
POMOČ V ŠOLI
MI VEDNO
POMAGAZ NJIM
SE RADA IGRAM .
MIHA PRIDI,
GREVA NA TENIS!

Hmmm.



nastopali so:

Miha

Jaka

Janez

Peter

Miša



PRIPOROČILO

*ZA KONEC UČITELJICA Z UČENCI
IZVEDE NEKAJ RAZGIBALNIH VAJ*