Pozdravljeni.

Pred vami je naloga : »PREHRANSKI DNEVNIK«, ki ga boste izpolnjevali od 23. 3. 2020 do 27. 3. 2020.

Na list papirja si zapišite tabelo in jo izpolnite (tabelo lahko tudi oblikujete s pomočjo računalnika in vse skupaj shranite na USB).

Živila in jedi, ki so še posebej primerne za krepitev imunskega sistema, označite z rdečo barvo, škrobna in ogljikovo hidratna živila z rjavo barvo, beljakovinska z modro in maščobna z rumeno barvo. V tabelo vpišite še podatke o VRSTI TERMIČNE OBDELAVE-PRIPRAVA (npr. kuhanje v vreli vodi, dušenje, pečenje…) in o KOLIČINI zaužite hrane. Količino zabeležite v gramih ali preprosto zapišite npr. rezina kruha, dve palačinki ipd..

Svoj »PREHRANSKI DNEVNIK« boste predstavili, ko se ponovno srečamo v šoli.

Ura	Ponedeljek, 23.3.2020	Torek, 24.3.2020	Sreda, 25.3.2020	Četrtek, 26.3.2020	Petek, 27.3.2020	Količina	Priprava (termična obdelava živil)