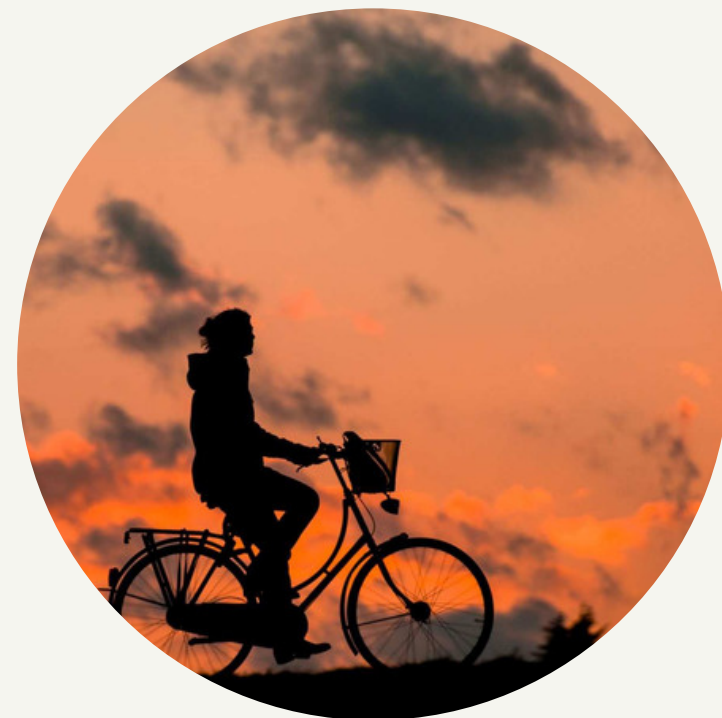




**živi zdravi život
u zdravom tijelu zdrav
duh**

izradila:

Estella Aga
Os Matija Gubec Cernik



sedam



odrednica



zdravog



života

vrtim zdravi film

2. biram cjelovite žitarice

vazno je jesti žitarice zbog ugljikohidrata, vitamine, i ostalo

sedam odrednica zdravog zivota

1. biram kvalitetno za doručak
2. biram cjelovite žitarice
3. svaki dan jedem voće i povrće
4. krećem se bar 1h
5. redovito pijem vodu
6. slatkise jedem tek ponekad
7. dobro se osjećam u vlastitom tijelu

1. BIRAM KVALITETNO ZA DORUČAK

Važno je jesti doručak, da bi se napunio spremnik. nešto što bi djeca mogla pojesti su: žitarice sa voćem, jogurt s voćem.

VAŽNO JE NE PRESKAKATI DORUČAK



4. krećem se najmanje 1h tjelesna aktivnost pomaže srcu, zato valja hodati najmanje 1h.

5. redovito pij vodu voda ne deblja, važno je uzimati dovoljno tekućine

6. slatkiše jedem ponekad nemoj si oduzeti slatkiše ali uzimaj u maloj količini i ne često

7. dobro se osjećam u vlastitom tijelu važno je uživati u svom tijelu, osjećat ćemo se bolje

3. svaki dan jedem voće i povrće

važno je pojesti na dan barem dva voća i dva povrčaza međuobrok uzmi voće