**PREBERI IN SI ZAPOMNI.**

**PREHRANA V RAZLIČNIH STAROSTNIH OBDOBJIH (19.3.2021)**

**2. Prehrana otrok in mladine**

Otrokom in mladini je potrebna hrana, ki jim omogoča rast in razvoj, obnavljanje organizma in opravljanje njegovih funkcij. Priporočene količine posameznih hranilnih snovi za različne starosti otrok in mladine, ustrezne njihovim potrebam:

• Beljakovine naj bodo deloma živalskega izvora (ribe, mleko , lahko prebavljivo meso) in deloma rastlinskega izvora (stročnice in žita)

• Maščobe so otroku potrebne za energijo, za izgradnjo celičnih struktur, živčnega in možganskega tkiva. Vitamine (A, D, E, K) lahko izkoristimo le v prisotnosti maščob v jedi.

• Ogljikovi hidrati naj bodo pretežno žitnega izvora, deloma iz stročnic. Sladkor naj bo le kot sestavni del jedi, ne pa v obliki bombonov in drugih sladkarij. Skušajmo spremeniti določene razvade in dajmo prednost svežemu ali suhemu sadju. S tem dobijo tudi vitamine in mineralne snovi ter vodo. Pri veliki dejavnosti najbolje odžejata voda in čaj brez dodanega sladkorja.

NAREDI:

Napiši, kaj najraje ješ za kosilo. Ugotovi, katere snovi so v takem obroku. Ali meniš, da je obrok zdrav?

Moje najljubše kosilo je: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

  