**PREBERI IN SI ZAPOMNI.**

**PREHRANA V RAZLIČNIH STAROSTNIH OBDOBJIH (26.3.2021)**

**3. Prehrana šolarja**

Šolske obremenitve lahko šolarji premagujete, če niste lačni. To pomeni, da se morate naučiti zajtrkovati, imeti v šoli malico, kosilo, doma pa se sami naučite pripravljati okusne malice in lahke večerje. Obrokov naj bi bilo od 4-6, ki vsebujejo skupaj od 2500 do 3000 kcal. Tako boste lažje zmogli pouk, ki traja lahko tudi do 8 ur. Hrana naj bo res kakovostna in privlačna za oči.

NAREDI:

Danes si sam pripravi popoldansko malico in večerjo.

* Popoldanska malica je lahko sadni smuti:

**Sadni smutiji:**Za okusno in hranljivo malico si lahko privoščite sadni smuti, v katerega boste narezali različne vrste sadja, ko so na primer banana, mango ali hruška, dodate žličko medu, prelijete z vodo in zmešate v mešalniku. Tak hranljiv napitek vam bo dal veliko energije, hkrati pa vsa bo oskrbel še s prepotrebnimi vlakninami. Vsekakor priporočamo, da si smutije pripravljate sami doma – so veliko bolj zdravi od tistih, ki jih že pripravljene kupite v trgovini, poleg tega pa si vsak napite pripravite čisto po svojem okusu. Tak sadni smuti je odlična izbira, ko si v popoldanskem času zaželite nekaj sladkega.

* Primer večerje, ki je enostavne in ti bo sigurno tudi dobra, najdeš na spodnji povezavi. Pripraviš si lahko kruhove šnite ali pa mlečni riž. Recepte najdeš na spodnjih povezavah:
* <https://okusno.je/recept/mlecni-riz>
* <https://okusno.je/recept/pohane-snite-ocvrte-kruhove-rezine>

ŽELIM TI DOBER TEK!