IZ ROK V USTA IN NAPREJ

1. Dopolni tabelo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sestavine hrane | Zakaj jih potrebujemo? | Vrsta hrane |
| ogljikovi hidrati | DOBIMO ENERGIJO | Rezultat iskanja slik za štruca kruha ŽITA, KROMPIR, RIŽ, TESTENINE |
| VITAMINI | Velika skupina snovi, ki jih potrebujmo majhnih količinah. Preprečujejo mnoge bolezni. | ZELENJAVA, SADJE, ŽITA |
| BELJAKOVINE | Potrebni so za rast in obnovo. | MESO, JAJCA, RIBE, MLEKO, GRAH, FIŽOL |
| maščobe | ZALOGA ENERGIJE | OLJE, MASLO, MARGARINA |
| MINERALNE SNOVI | Navadno jih potrebujemo v majhnih količinah. Potrebni so za določene dele telesa. | SADJE, MESO, MLEKO, SOL, MORSKA HRANA |