



Град Нови Сад
Градска управа за здравство



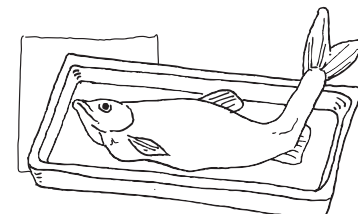
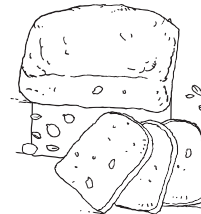
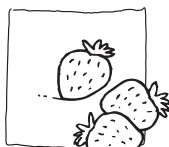
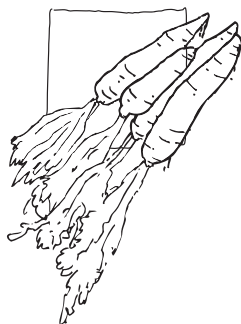
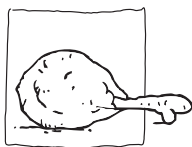
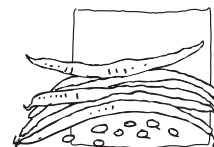
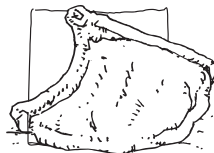
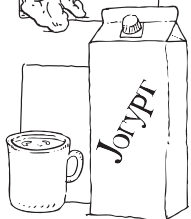
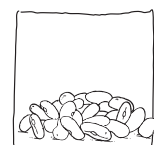
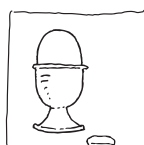
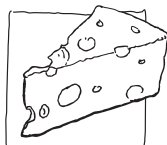
ИНСТИТУТ
ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ

Најважније улоге намирница

ЈЕДЕМ ЗДРАВО, РАСТЕМ ПРАВО, ТРЧИМ БРЗО, УЧИМ ЛАКО. ПРОБАЈ ТАКО.

радни лист број

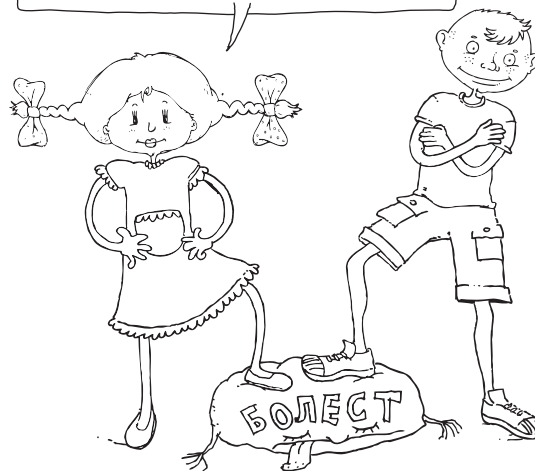
1



Ова храна помаже да порастемо и имамо јаке мишиће

Ова храна помаже да останемо здрави, боримо се против болести и изградимо јаке кости

Ова храна даје енергију за шетање, трчање, учење



Задатак: обој, а затим спој цртеже намирница са пољем на којем је наведена одређена улога намирница.



Град Нови Сад
Градска управа за здравство



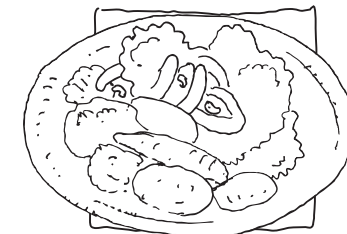
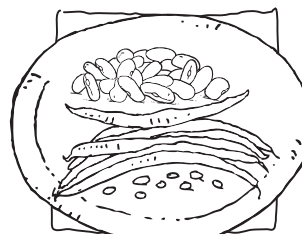
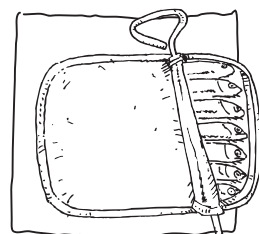
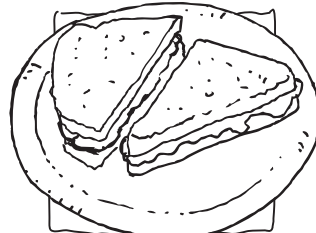
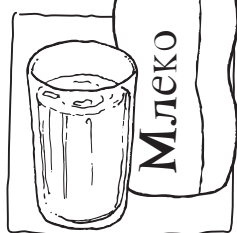
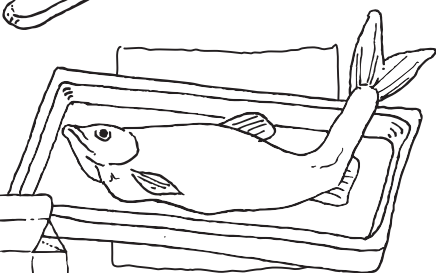
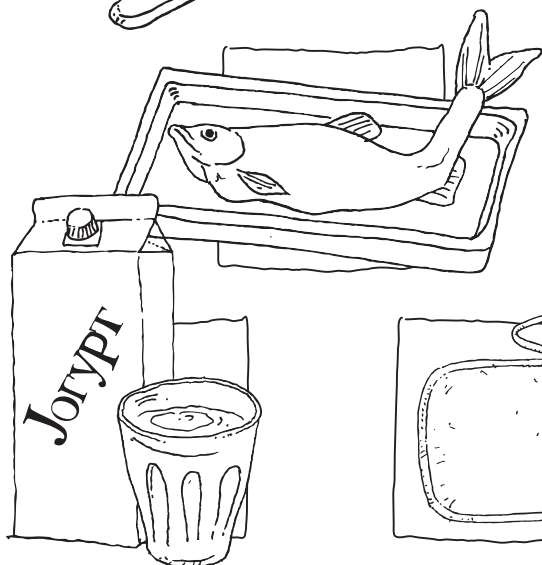
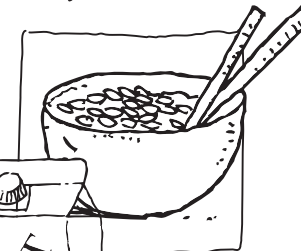
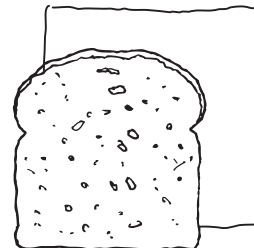
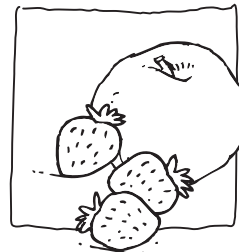
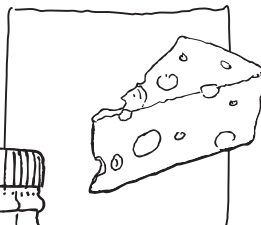
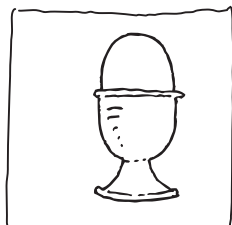
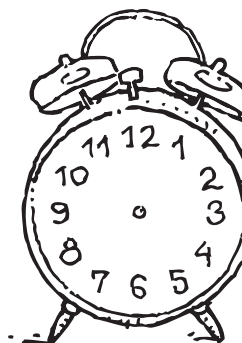
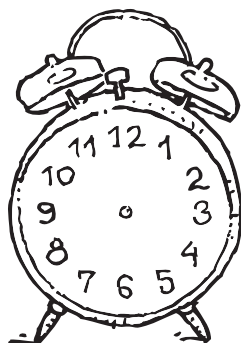
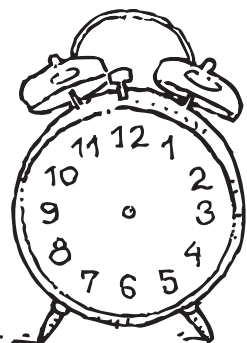
ИНСТИТУТ
ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ

Дневни јеловник – 5 obroka

ЈЕДЕМ ЗДРАВО, РАСТЕМ ПРАВО, ТРЧИМ БРЗО, УЧИМ ЛАКО. ПРОБАЈ ТАКО.

радни лист број

2



Задатак: на приказане часовнике уцртај казаљке које показују време за доручак, преподневну ужину, ручак, поподневну ужину и вечеру. То је наших **5 obroka**.
Обој дате цртеже и све их спој линијом са часовником који означава оброк.



Град Нови Сад
Градска управа за здравство

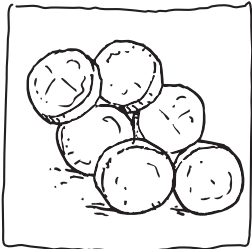


ИНСТИТУТ
ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ

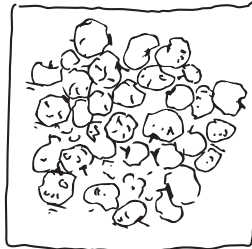
5на дан

радни лист број
3

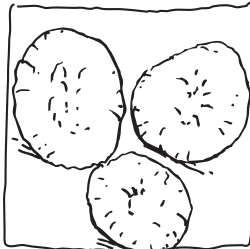
ЈЕДЕМ ЗДРАВО, РАСТЕМ ПРАВО, ТРЧИМ БРЗО, УЧИМ ЛАКО. ПРОБАЈ ТАКО.



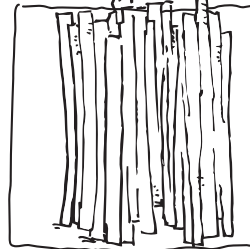
пола тиквице



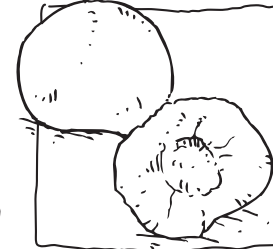
1 кашика сувог грожђа



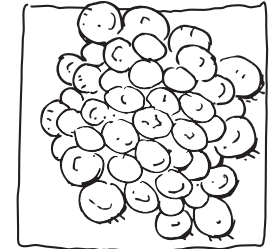
3 сушене кајсије



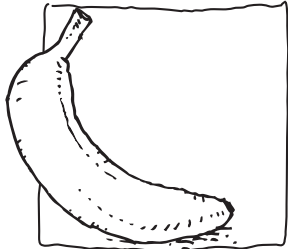
1 шака штапића
од свежег поврћа



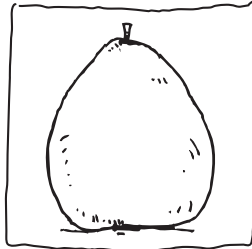
2 половине брескве
из компота



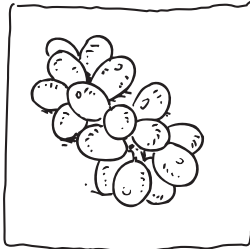
3 кашике шаргарепе



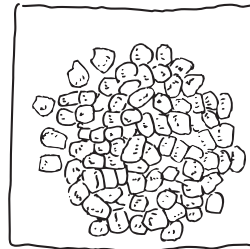
1 средња банана



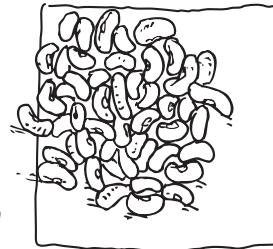
1 средња крушка



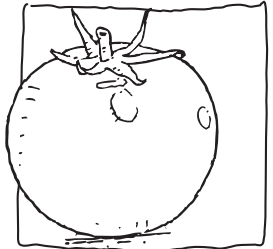
1 шака свежег грожђа



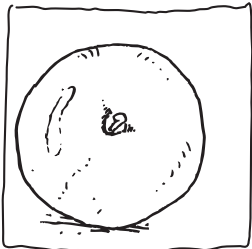
3 кашике кукуруза
шећерца



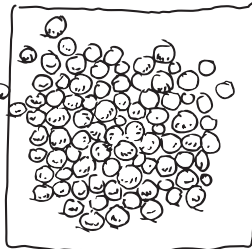
3 кашике
куваног пасуља



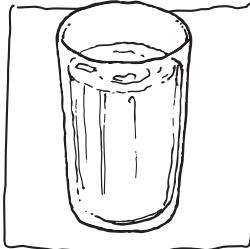
1 парадајз



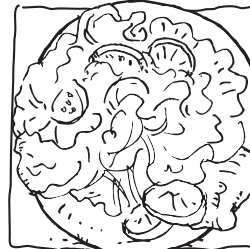
1 средња јабука



3 кашике грашка



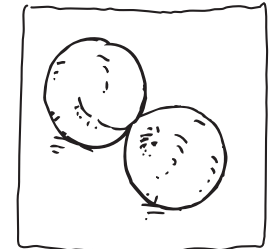
1 средња чаша сока
од поморанџе



1 чинија
мешане салате



2 цвета броколија




2 шљиве

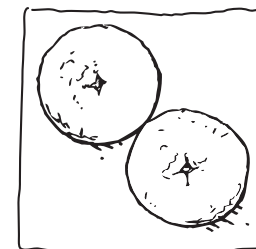


Петице су најбоље оцене за ђаке. Али **5на дан** је и најбоља храна за наше тело.

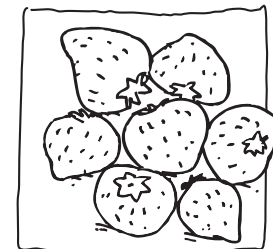
Унесите сваки дан **5** порција воћа или поврћа да би били здрави и јаки.

Задатак: обој цртеже, а затим  поред сваког цртежа обој црвеном бојом ако је нацртано воће, а зеленом ако је нацртано поврће.

Заокружи 5 цртежа воћа и поврћа које највише волиш.



2 мандарине



7 јагода





Град Нови Сад
Градска управа за здравство



ИНСТИТУТ
ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ

Семафор исхране

ЈЕДЕМ ЗДРАВО, РАСТЕМ ПРАВО, ТРЧИМ БРЗО, УЧИМ ЛАКО. ПРОБАЈ ТАКО.

радни лист број
4

СТАРТ →

пахуљице од житарица

пржена и похована јела

црни, полубели, ражани хлеб

чоколада

воће

суви кекс

бело пилеће месо

поврће

јаја

бомбоне

јунеће месо

млеко

хамбургер

крофне

млечни производи

салама, кобасица

риба

ЦИЉ →

Задатак:

Пронађи пут кроз лавиринт. Обој на семафору – црвено, жуто или зелено светло зависно од тога да ли је то здрав избор.



Град Нови Сад
Градска управа за здравство



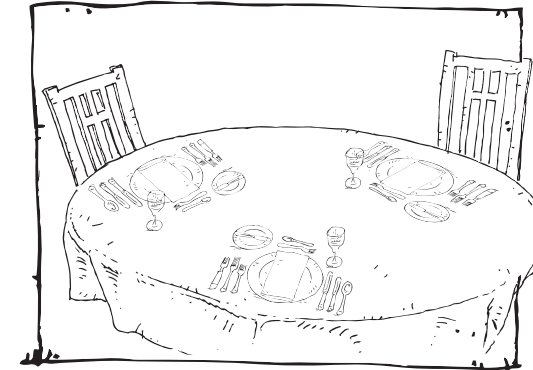
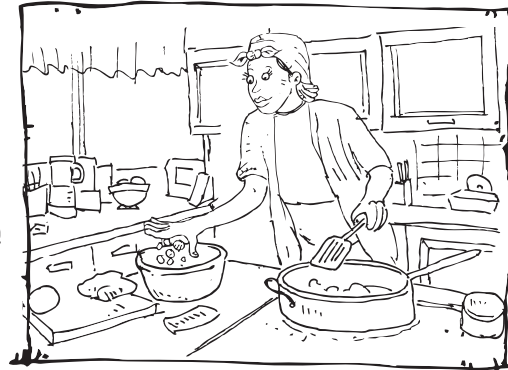
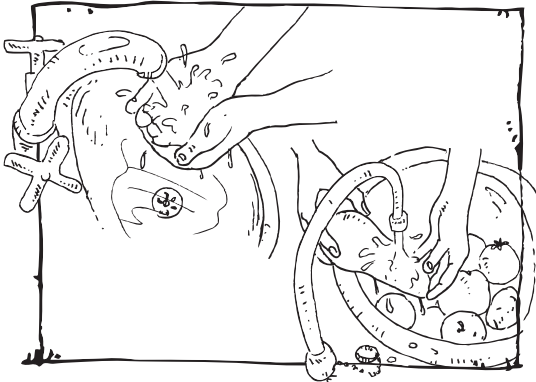
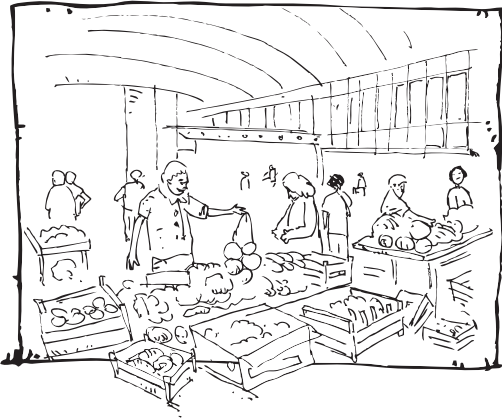
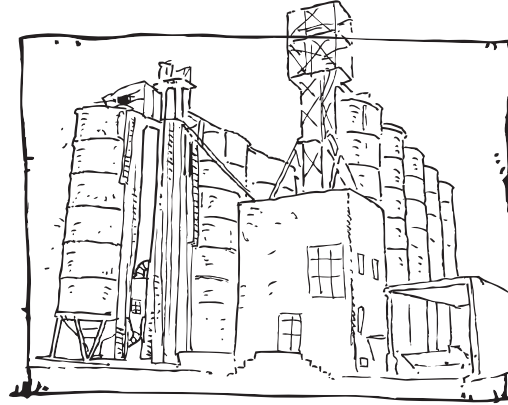
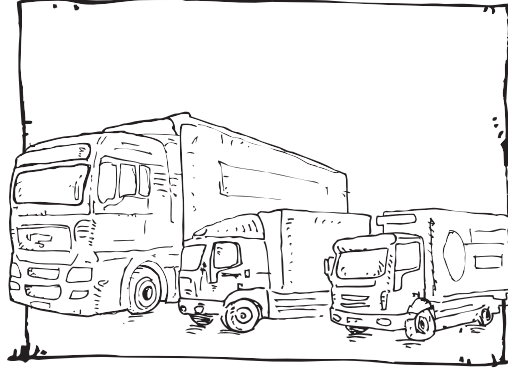
И Н С Т И Т У Т
ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
В О Ј В О Д И Н Е

Од њиве до трпезе

ЈЕДЕМ ЗДРАВО, РАСТЕМ ПРАВО, ТРЧИМ БРЗО, УЧИМ ЛАКО. ПРОБАЈ ТАКО.

радни лист број

5



Задатак: обој цртеже и испричај и напиши причу о путу хране од њиве до трпезе.