**Rešitve, četrtek 26.3.**

NIT

Uganka - Jem dobro

UL:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sestavine hrane | Zakaj jih potrebujemo? | Vrsta hrane |
| ogljikovi hidrati | V ogljikovih hidratih je veliko energije. So gorivo za naše telo. | kruh, žita, krompi, riž, testenine |
| Vitamini | Velika skupina snovi, ki jih potrebujmo majhnih količinah. Preprečujejo mnoge bolezni. | zelenjava, sadje , žita |
| beljakovine | Potrebne so za rast in obnovo. | meso, jajca, ribe, mleko, grah, fižol |
| maščobe | So zaloga energije. Iz njih dobimo energijo, ko telo porabi vse ogljikove hidrate. | olje, maslo, margarina |
| mineralne snovi | Navadno jih potrebujemo v majhnih količinah. Potrebni so za določene dele telesa. | zelenjava, sadje, meso, mleko, sol, morska hrana |