

Pozdravljeni!

Ker se v vaših poslanih izdelkih pojavljajo napake, vam spodaj prilagam sliko mojega prehranskega krožnika.

Ponovno bi vas rada opozorila na **porcije**, ki jih mora vsebovati tvoj prehranski krožnik.

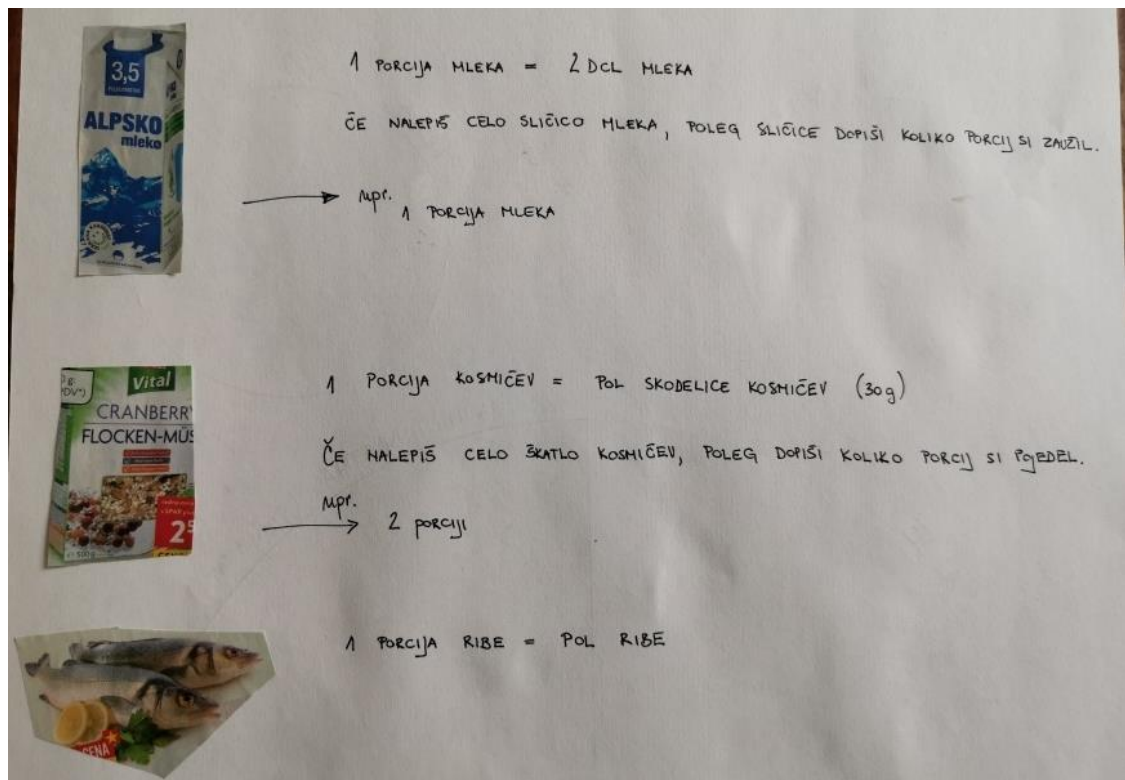
V reklamah so pogosto sličice celega živila (npr. 1 l mleka, 500 g piščančjega mesa, škatla kosmičev,..). Tvoja naloga je, da poiščeš le porcijo živila, ki ga boš pojedel. Če ne najdeš ustrezne sličice, lahko uporabiš tudi celo živilo (npr. 1 l mleka, 1 celega piščanca,..), vendar potem k tej sličici dopiši koliko porcij je to. Za MAŠČOBE in VODO so sličice lahko v velikih embalažah.

V nadaljevanju si na strani 2 in 3 oglej primer mojega prehranskega krožnika.

SPOMNI SE... To smo že delali v šoli zato vem, da zmoreš.

Pri preverjanju se potruj, saj bo na tak način potekalo tudi ocenjevanje.

Želim vam veliko uspeha.



1 PORCIJA MLEKA = 2 DCL MLEKA  
ČE NALEPIŠ CELO SLIČICO MLEKA, POLEG SLIČICE DOPISI KOLIKO PORCIJ SI ZAUŽIL.

→ npr. 1 PORCIJA MLEKA

1 PORCIJA KOSMIČEV = POL SKODELICE KOSMIČEV (30g)  
ČE NALEPIŠ CELO ŠKATLO KOSMIČEV, POLEG DOPISI KOLIKO PORCIJ SI POJEDEL.

→ npr. 2 PORCIJI

1 PORCIJA RIBE = POL RIBE

BELJAKOVINSKA ŽIVILA -  
MLEKO IN MLEČNI IZDELKI



3 PORCIJE

VODA



2 L VODE NA DAN

**PAZI!** Ko lepiš cele embalaže preveri ustreznost porcij. Dnevno ne moreš zaužiti 1 kg prosene kaše in 1 kg kosmičev. Če ne najdeš sličice, ki prikazuje ustrezno porcijo, potem poleg sličice dopiši koliko porcij tega živila si pojedel.

OGLIKOHIDRATNA

2 PORCIJI

SADJE



12 PORCIJ

3 PORCIJE



ZELENJAVNA



3 PORCIJE

MESO IN HESNI IZDELKI  
BELJAKOVINSKA ŽIVILA -  
RIBE, JAJCA, STROČNICE

MAŠČOBE



LE 7 VELIKIH ŽLIC OJA NA DAN

BELJAKOVINSKA ŽIVILA -  
MLEKO IN MLEČNI IZDELKI



3 PORCIJE

VODA



2 L VODE NA DAN

SADJE



2 PORCIJE

OGĽJIKOHIDRATNA (ŠKROBNATA)

2 porcije kosmičev



2 porcije prosene kaše

2 porcije riža



2 porcije krompirja



4 porcije kruha



3 PORCIJE



3 PORCIJE



MESO IN MESNI IZDELKI, RIBE, JAJCA, STRAČNICE, BELJAKOVINSKA ŽIVILA

MAŠČOBE



LE 7 VELIKIH ŽLIC OJA NA DAN