**SVETOVNI DAN ZDRAVJA**

**7. APRIL**



**KAJ LAHKO SAMI NAREDIMO ZA SVOJE ZDRAVJE ?**

**ČIM VEČ SE GIBAJMO NA SVEŽEM ZRAKU.**



**NA SVEŽEM ZRAKU LAHKO TUDI POTELOVADIMO.**



**JEJMO RAZNOLIKO HRANO. PRIPRAVIMO SI 5 OBROKOV NA DAN: ZAJTRK, MALICO, KOSILO, MALICO, VEČERJO. POSKRBIMO, DA SPIJEMO DOVOLJ TEKOČINE.**

**MALICA JE LAHKO TUDI SAMO SADJE.**

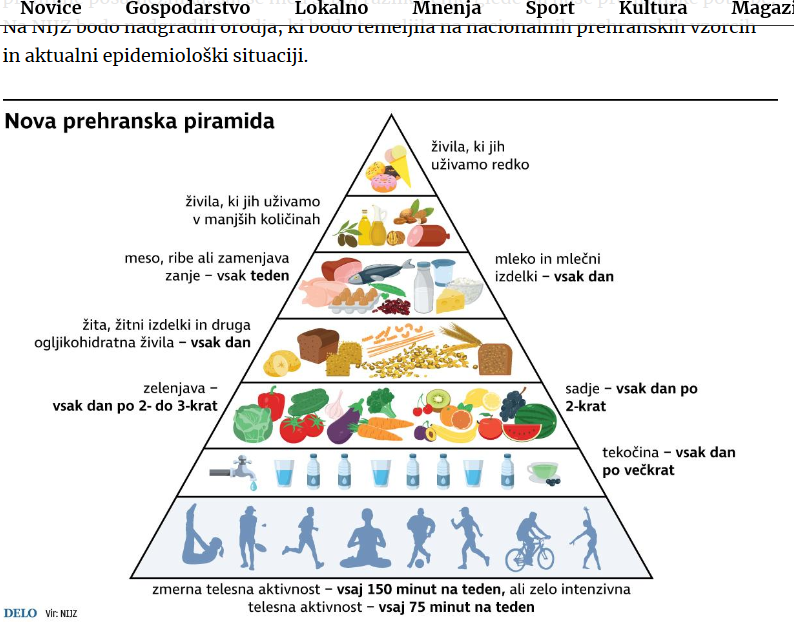
**SPODNJA SLIKA PRIKAZUJE RAZMERJE, KOLIKO NAJ BI BILO DOLOČENE VRSTE ŽIVIL NA KROŽNIKU GLEDE NA OSTALA ŽIVILA.**



**IN NE POZABIMO: ZAJTRK JE ZELO POMEMBEN OBROK, ZATO GA NIKAR NE IZPUSTIMO.**



**NAJNOVEJŠA PREHRANSKA PIRAMIDA PRIKAZUJE, KAKO BI SI MORALI ORGANIZIRATI DNEVNE OBROKE HRANE, PITJE TEKOČINE IN TELESNO AKTIVNOST, DA BI OHRANJALI SVOJE ZDRAVJE IN ČIM BOLJŠE POČUTJE.**



**POSKRBIMO ZA VSAKODNEVNO OSEBNO HIGIENO.**







**POSKRBIMO, DA SPIMO DOVOLJ DOLGO, DA SI SPOČIJEMO SVOJE TELO IN UM.**



**VSEM ŽELIM VELIKO ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA!**

**Karmen J. Šajn**

**Viri:**

<https://www.google.com/search?q=gibanje&client=firefox-b-d&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi6_vTfl9boAhVRt3EKHd6bBXoQ_AUoAXoECBUQAw&biw=1600&bih=786>

<https://www.google.com/search?q=prehrana&tbm=isch&ved=2ahUKEwjX-5rhl9boAhXigqQKHY4KDwsQ2-cCegQIABAA&oq=prehrana&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAA6BAgAEEM6BwgAEIMBEEM6BQgAEIMBUNHUB1if-Qdgp_sHaABwAHgAgAFViAGNCJIBAjE0mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWewAQA&sclient=img&ei=i2CMXpeKF-KFkgWOlbxY&bih=786&biw=1600&client=firefox-b-d>

<https://www.google.com/search?q=prehranska+piramida&tbm=isch&ved=2ahUKEwjA7vafmNboAhUZkaQKHRcLDpsQ2-cCegQIABAA&oq=pre&gs_lcp=CgNpbWcQARgCMgQIABBDMgIIADIHCAAQgwEQQzICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAA6BQgAEIMBUJ7VB1jl1wdg9fAHaABwAHgAgAFTiAHkAZIBATOYAQCgAQGqAQtnd3Mtd2l6LWltZw&sclient=img&ei=DmGMXsCvN5mikgWXlrjYCQ&bih=786&biw=1600&client=firefox-b-d>

<https://www.google.com/search?q=spanje&tbm=isch&ved=2ahUKEwjjrJDemNboAhXEuKQKHWljAH0Q2-cCegQIABAA&oq=spanje&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAA6BAgAEENQ6KICWOWnAmDhqQJoAHAAeACAAVmIAcYDkgEBNpgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1n&sclient=img&ei=kWGMXqOgFcTxkgXpxoHoBw&bih=786&biw=1600&client=firefox-b-d>

<https://www.google.com/search?q=higiena&tbm=isch&ved=2ahUKEwiJtOaEmdboAhXOkaQKHVu6C7AQ2-cCegQIABAA&oq=higiena&gs_lcp=CgNpbWcQAzIECAAQQzICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADoGCAAQBxAeOggIABAIEAcQHlDihQJY240CYJS4AmgAcAB4AIABUIgBkQSSAQE3mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWc&sclient=img&ei=4mGMXom7G86jkgXb9K6ACw&bih=786&biw=1600&client=firefox-b-d>