

Предмет: Биологија

Циклус: Други

Наставна јединица: Понављање: Значај правилне исхране за наше здравље

ЗАДАТАК

Погледати презентацију и подсетити се начела правилне исхране и значаја физичке активности за очување здравља.

Ваш задатак је да погледате презентацију „Кратак водич кроз начела правилне исхране“ и да потом:

1. **Направите свој једнодневни план исхране** који ће укључивати:
 - a. главна оброка: доручак, ручак и вечера
 - b. 2 ужине: преподневна и поподневна
 - c. Наведи:
 - време оброка;
 - количину унесене хране у порцијама помоћу величине сопствене шаке (имате постављене примере);
 - трајање и врсту физичке активности (можете направити и за своју децу).

У референцама, под бројем 1. дат је линк за презентацију. Копирајте га у претраживач и урадите вежбу.

2. **Реши квиз** – Програм растимо здраво, сабери бодове и сазнај да ли су твоје навике у исхрани у складу са препорукама.

Линк за квиз, дат је бројем 2., копирајте у претраживач и на основу њега процените ваше навике..

Презентације ће бити постављене и на сајту школе у оквиру предмета биологија.

Референце:

1. Презентација: https://drive.google.com/file/d/1BxahoWOOLp92Aik-JNMPbDE_ZDDIbXx/view

2. Квиз: https://drive.google.com/file/d/1Gfja_Y5Owha5IFFbptjLidq5F8ZrU4ic/view

Презентацију за потребе непосредног рада приредила: Мирјана Спасић, професорица физичког и здравственог васпитања, ОШ „3. октобар“, Бор у сарадњи са координаторима пројекта „Здраво растимо“ Сањом Угренић и Кораљком Новина Бркић