28.04.2020.

HRVATSKI JEZIK

U Školi na trećem slušali ste priču *Zašto je važno pravilno se hraniti?* Nadam se da ste pažljivo slušali! (Priča se nalazi ovdje na trećoj stranici ako kome zatreba za pisanje odgovora.)

U pisanku zapiši naslov *Zašto je važno pravilno se hraniti?*

Odgovori na pitanja velikim tiskanim slovima.

Pitanja ne prepisuj.

1. Kako se zove djevojčica iz priče?
2. Što je naučila u školi u vezi s prehranom?
3. Koji su obroci tijekom dana?
4. Što bi htio/htjela danas ručati, a da je zdravo?
5. Gdje će mali Jakov ispričati sve o zdravoj prehrani?

MATEMATIKA

Oduzimanje 11-3 – ponavljanje

Riješi zadatke u udžbeniku na stranici 80.

PRIRODA I DRUŠTVO

Zdrava prehrana

Riješi zadatke u radnoj bilježnici na stranici 45.

KUTAK ZA ČITANJE

Zašto je važno pravilno se hraniti?

Anica je jesenas krenula u školu. Njezin mlađi brat Jakov misli kako je od tada postala jako pametna. Samo hoda po kući i priča što je sve naučila u školi. Evo, baš su ovih dana u školi učili o zdravoj i pravilnoj prehrani. Jakov se čudom čudio kada mu je Anica pričala što sve treba jesti. Anica, koja ništa nije htjela jesti, koja je sjedila za stolom u kazni jer nije htjela pojesti juhu, salatu, brokulu, meso… Koja bi po cijele dane jela samo slatkiše i grickalice. Odjednom je ta Anica počela jesti i voće i povrće i meso i žitarice… Promatra je on jednog jutra nakon što se probudila. Jede pahuljice s mlijekom. Do prije nekoliko dana je hodala po kući i vikala: „Neću to jesti! To ne valja!“ „Anice, što se s tobom dogodilo? Od kada ti jedeš mlijeko i pahuljice? Zar to nije fuj?“ znatiželjno ju je upitao Jakov. „Joj, Jakove ti si još mali i ništa ne znaš. To je zdrava hrana. Našem tijelu je hrana energiju koja nas pokreće. Da bi imali dovoljno energije moramo se zdravo i raznoliko hraniti. Iz hrane dobivamo vitamine, ugljikohidrate, bjelančevine… Vidiš hranu uzimamo u obrocima. No, znam da ćeš me sada blijedo gledati jer ne znaš što su obroci. To je količina hrane koju pojedeš odjednom. Takvih obroka treba biti pet u danu. „ Peet!“ čudio se Jakov. „ Da, pet.“ Jakov je htio pokazati da i on nešto zna pa je rekao: “ Znam kako se zovu. Jedan je sladoled, drugi čokoladni keksići, treći pomfrit i hamburger, četvrti bi mogla biti pizza, a peti vrećica čipsa.” Anica se nasmijala. „Jakove, pa to hrana koja nije zdrava. Obroci su : zajutrak, doručak, ručak, užina i večera.” „ Kako si ono rekla da se zove onaj prvi? Jutrak?” „ Zajutrak, Jakove, zajutrak se zove. To je prvi obrok koji pojedeš u danu, odmah nakon što se probudiš. Prije nego krenem u školu, a ti u vrtić. Meni daje energiju da nosim školsku torbu, da čitam i pišem u školi, a tebi da se možeš došetati do vrtića. Prijepodne imamo još jedan obrok. On se zove doručak. Samo ime mu kaže da do ručka moramo nešto pojesti jer ćemo ogladnjeti. To je obrok koji ti jedeš u vrtiću, a ja u školi. To može biti na primjer neko pecivo sa sjemenkama i namazom. Iza doručka slijedi ručak. Njemu se najviše veselim. To je najraznolikiji obrok tijekom dana. Tada jedemo i povrće i meso i juhu. Poslijepodne imamo obrok koji se zove užina. I njemu se veselim jer mama često ispeče one fine kolačiće sa sušenim voćem koje i ti ja volimo jesti. Zadnji obrok u danu je večera. Ona ne smije biti obilna jer nije zdravo puno jesti prije spavanja. „Hm, baš si mi to sve lijepo objasnila. Sada i ja nešto znam. Ispričat ću to u vrtiću. Tamo ću biti glavna faca, jer će se svi čuditi odakle to znam. “

Marica Kardaš