|  |
| --- |
| **PLAN UČENIČKOG ZAPISA**  **Pravilna prehrana**  **Pravilna prehrana –** podrazumijeva ravnotežu između unosa i potrošnje energije.  – važnost uporabe raznolike hrane, pravilno pripremljene i u pravilnom rasporedu obroka  **Piramida pravilne prehrane –** pokazuje raspored namirnica, od onih koje bi trebali upotrebljavati u najvećoj količini prema onima koje trebamo rabiti u najmanjoj količini.  – za održavanje zdravlja važna je tjelovježba |

<https://www.youtube.com/watch?v=vADtodHhfKU>

<https://www.youtube.com/watch?v=LMLSISU0GFc>

<https://www.youtube.com/watch?v=pexOIlhT0v0>

|  |
| --- |
| **ZADATCI ZA PROVJERU UČENIČKIH ISHODA**  1. ishod: **povezati važnost redovitog uzimanja hrane sa zdravljem**   * Objasni važnost redovitog uzimanja hrane. (2. razina) * Navedi dnevne obroke. (1. razina)   2. ishod: **objasniti značenje pojma pravilna prehrana**   * Definiraj pravilnu prehranu. (1. razina) * Navedi o čemu ovisi unos određene količine hranjivih tvari. (1. razina)   3. ishod: **definirati uravnoteženu prehranu**   * Što podrazumijeva pojam uravnotežene prehrane. (1. razina) * Zašto je važno unošenje raznolike hrane u organizam. (1. razina)   4. ishod: **shvatiti važnost pravilnog pripremanja hrane**   * Navedi razloge zbog kojih je važno paziti pri pripremanju hrane. (1. razina) * Raspravi koja je važnost uzgoja namirnica u čistom okolišu. (3. razina)   5. ishod: **prepoznati važnost tjelovježbe u održavanju zdravlja**   * Opiši važnost redovite tjelovježbe za zdravlje organizma. (2. razina) |