|  |
| --- |
| **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)
 |