

“

*nevalja jesti  
nezdravu hranu, ali u  
normalnim  
količinama je možo  
uzimati.*

”

“

*Reci NE gaziranim  
sokovima.  
Izbjegavaj slane  
grickalice.  
Ne preskači obroke.  
Za međubrok biraj  
svježe voće.*

”

*Izradio:*

Gabriel Bosnjak  
OŠ matija gubec cernik

*Kako  
poboljšati  
prehrambene  
navike?*

VRTIM ZDRAVI FILM



## *Grickalice*

Čips od jabuke - Kokice s malo soli - Štapići, grisini štapići, pereci

“

*Treba se hraniti  
zdravo i raznoliko*

”

## *Zdravi međuo broci*

### MEĐUOBROK

Integralna peciva, cjelovite žitarice s mlijekom.

### SENDVIČI

Sendviči od integralnog peciva sa sjemenkama

### NAPITCI

Svježe cijeđeni voćni sokovi  
Voda