**UTORAK , 28 . 4 . 2020.**

**Matematika**

Danas ste ponavljali i vježbali oduzimanje jednoznamenkastih brojeva od dvoznamenkastog broja ( 11 – 3 ) .

**Zadatak** : U UDŽBENIKU , str. **80.** riješite **1.** - **4**. zadatak .

**Priroda i društvo**

Nastavljamo priču o našem zdravlju pa ste danas mogli saznati koja je važnost pravilne i zdrave prehrane .

**Zadatak** : **UDŽBENIK**  str. **94.** – pročitati tekst, promotriti crteže i naučiti.

 **RADNA BILJEŽNICA** str **. 45.** riješiti **1. – 4.** zadatak

U pisanku iz prirode i društva napišite ( u novi red ispod onoga što ste jučer napisali ) :

**ZDRAVLJE – PRAVILNA PREHRANA**

PRAVILNA PREHRANA VAŽNA JE ZA ZDRAVLJE.

OBROCI TIJEKOM DANA: ZAJUTRAK, DORUČAK, RUČAK, UŽINA I VEČERA.

**Hrvatski jezik -** Čuli ste priču ZAŠTO JE VAŽNO PRAVILNO SE HRANITI ?

Pročitajte tu priču za **vježbu čitanja** i ponavljanje onoga što ste naučili na Prirodi i društvu. Za **vježbu pisanja** napišite naslov priče u PISANKU A i odgovorite na pitanja o tekstu ( pitanja **ne** prepisujete ) .

 **ZAŠTO JE VAŽNO PRAVILNO SE HRANITI ?**

1. O ČEMU JE ANICA UČILA U ŠKOLI ?
2. ŠTO JE ANICA JELA PRIJE NEGO JE UČILA O ZDRAVOJ PREHRANI ?
3. NABROJI NAMIRNICE ZDRAVE PREHRANE KOJE JEDE ANICA SADA.
4. U DANU TREBA BITI PET OBROKA , TO SU : \_\_\_\_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ I \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

**Zašto je važno pravilno se hraniti?**

 **Anica je jesenas je 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