



РЕПУБЛИКА СРБИЈА  
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА  
Покрајински секретаријат за здравство

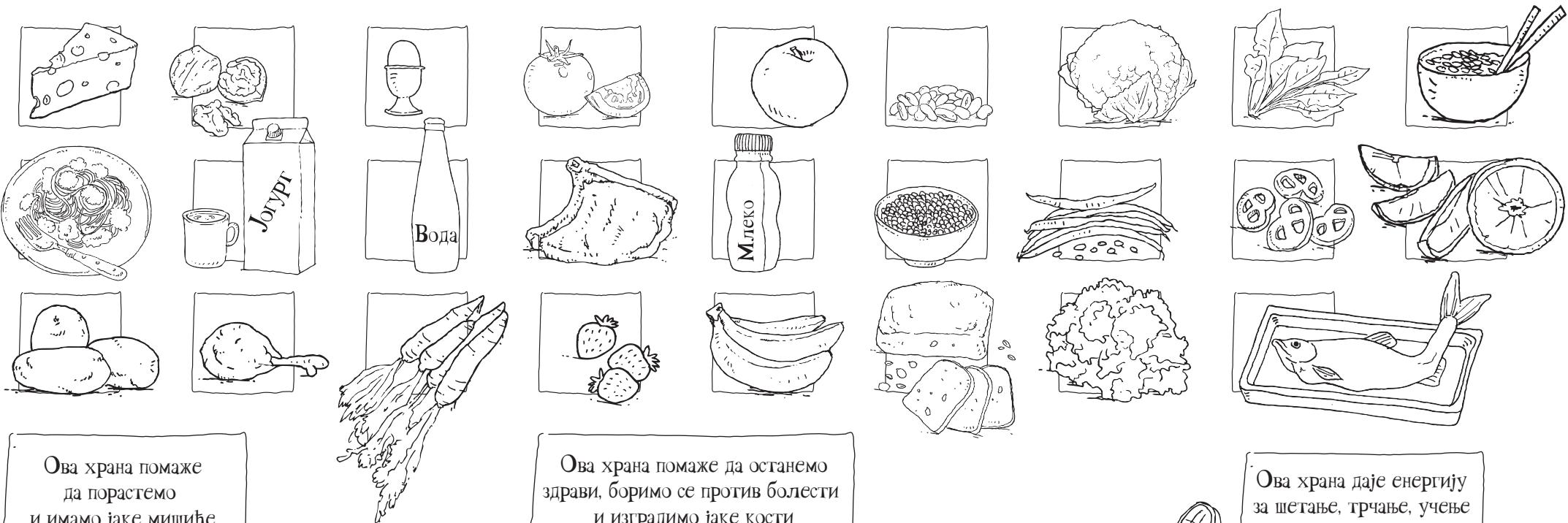


ИНСТИТУТ ЗА  
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ  
ВОЈВОДИНЕ

# Најважније улоге намирница

ЈЕДЕМ ЗДРАВО, РАСТЕМ ПРАВО, ТРЧИМ БРЗО, УЧИМ ЛАКО. ПРОБАЈ ТАКО.

радни лист број  
**1**



Ова храна помаже  
да порастемо  
и имамо јаке мишиће



Ова храна помаже да останемо  
здрави, боримо се против болести  
и изградимо јаке кости



Ова храна даје енергију  
за шетање, трчање, учење



**Задатак:** обој, а затим спој цртеже намирница са пољем на којем је наведена одређена улога намирница.



РЕПУБЛИКА СРБИЈА  
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОВОДИНЕ  
Покрајински секретаријат за здравство

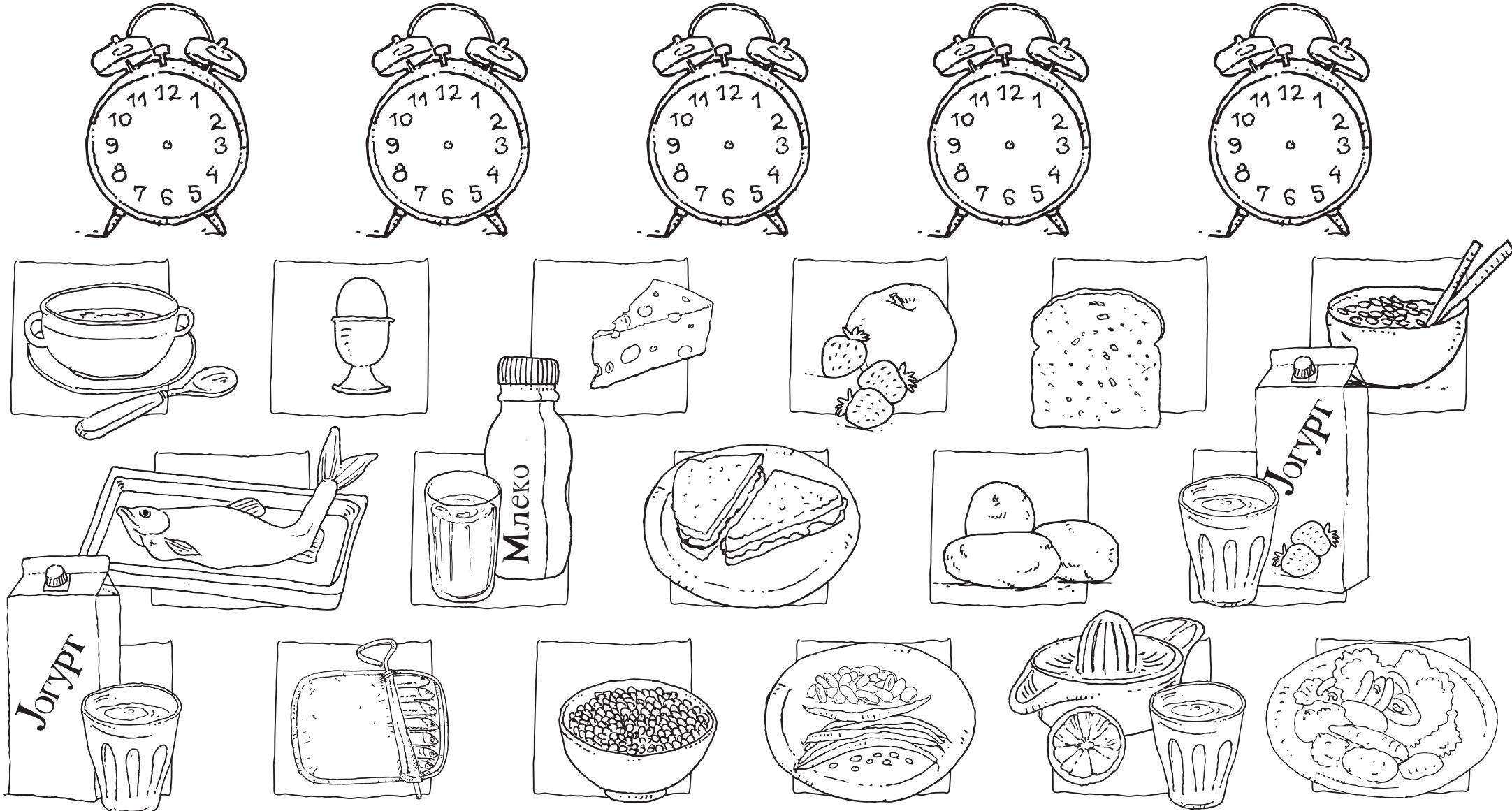


ИНСТИТУТ ЗА  
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ  
ВОВОДИНЕ

# Дневни јеловник – 5 оброка

ЈЕДЕМ ЗДРАВО, РАСТЕМ ПРАВО, ТРЧИМ БРЗО, УЧИМ ЛАКО. ПРОБАЈ ТАКО.

радни лист број  
**2**



**Задатак:** на приказане часовнике уцртај казаљке које показују време за доручак, преподневну ужину, ручак, поподневну ужину и вечеру. То је наших **5 оброка**. Обој дате цртеже и све их спој линијом са часовником који означава оброк.



РЕПУБЛИКА СРБИЈА  
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОВОДИНЕ  
Покрајински секретаријат за здравство

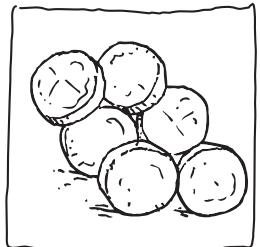


ИНСТИТУТ ЗА  
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ  
ВОВОДИНЕ

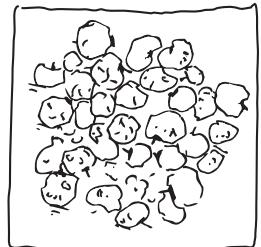
# 5 на дан

радни лист број  
**3**

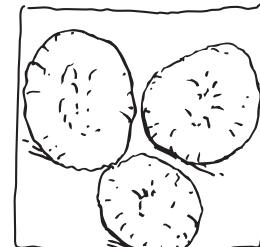
ЈЕДЕМ ЗДРАВО, РАСТЕМ ПРАВО, ТРЧИМ БРЗО, УЧИМ ЛАКО. ПРОБАЈ ТАКО.



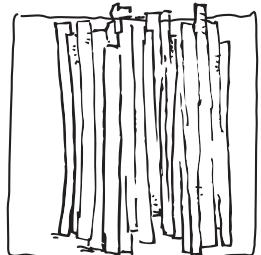
пона тиквице



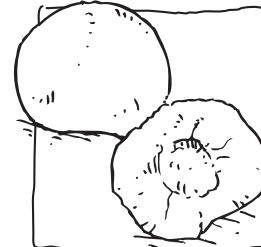
1 кашика сувог грожђа



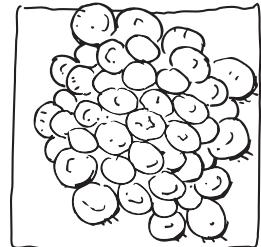
3 сушене кајсије



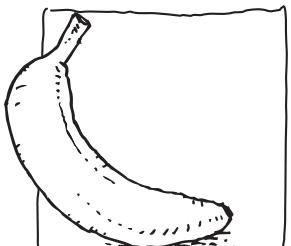
1 шака штапића  
од свежег поврћа



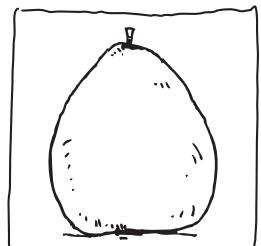
2 половине брекске  
из компота



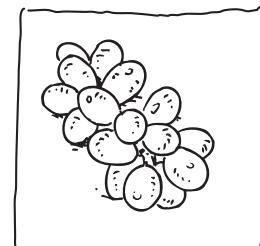
3 кашике шаргарепе



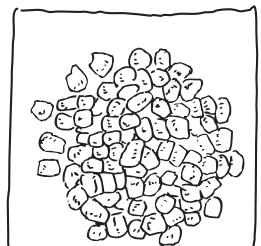
1 средња банана



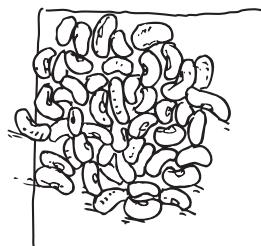
1 средња крушка



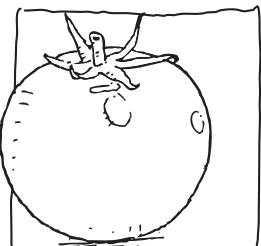
1 шака свежег грожђа



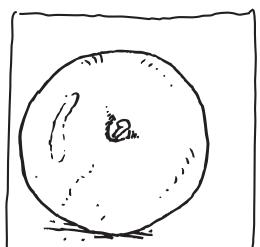
3 кашике кукуруза  
шећерца



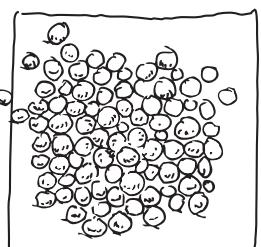
3 кашике  
куваног пасуља



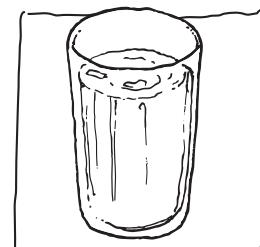
1 парадајз



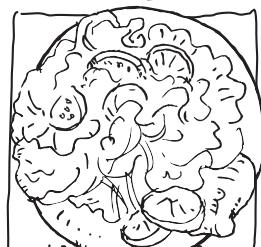
1 средња јабука



3 кашике грашка



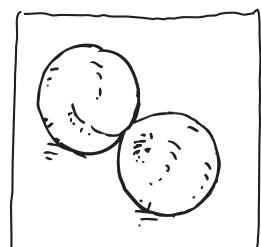
1 средња чаша сока  
од поморанџе



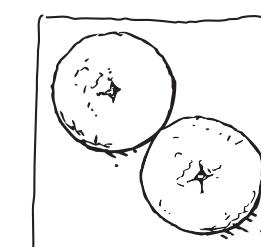
1 чинија  
мешане салате



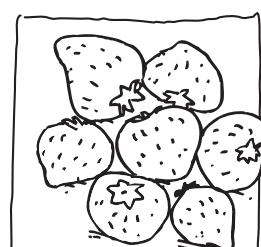
2 цвета броколија



2 шљиве



2 мандарине



7 јагода

Петице су најбоље оцене за ђаке. Али **5 на дан** је и најбоља храна за наше тело.

Унесите сваки дан **5** порција воћа или поврћа да би били здрави и јаки.

**Задатак:** обој цртеже, а затим  поред сваког цртежа обој црвеном бојом ако је нацртано воће, а зеленом ако је нацртано поврће.

Заокружи 5 цртежа воћа и поврћа које највише волиш.



РЕПУБЛИКА СРБИЈА  
АУТОНОМА ПОКРАЈИНА ВОВОДИНЕ  
Покрајински секретаријат за здравство

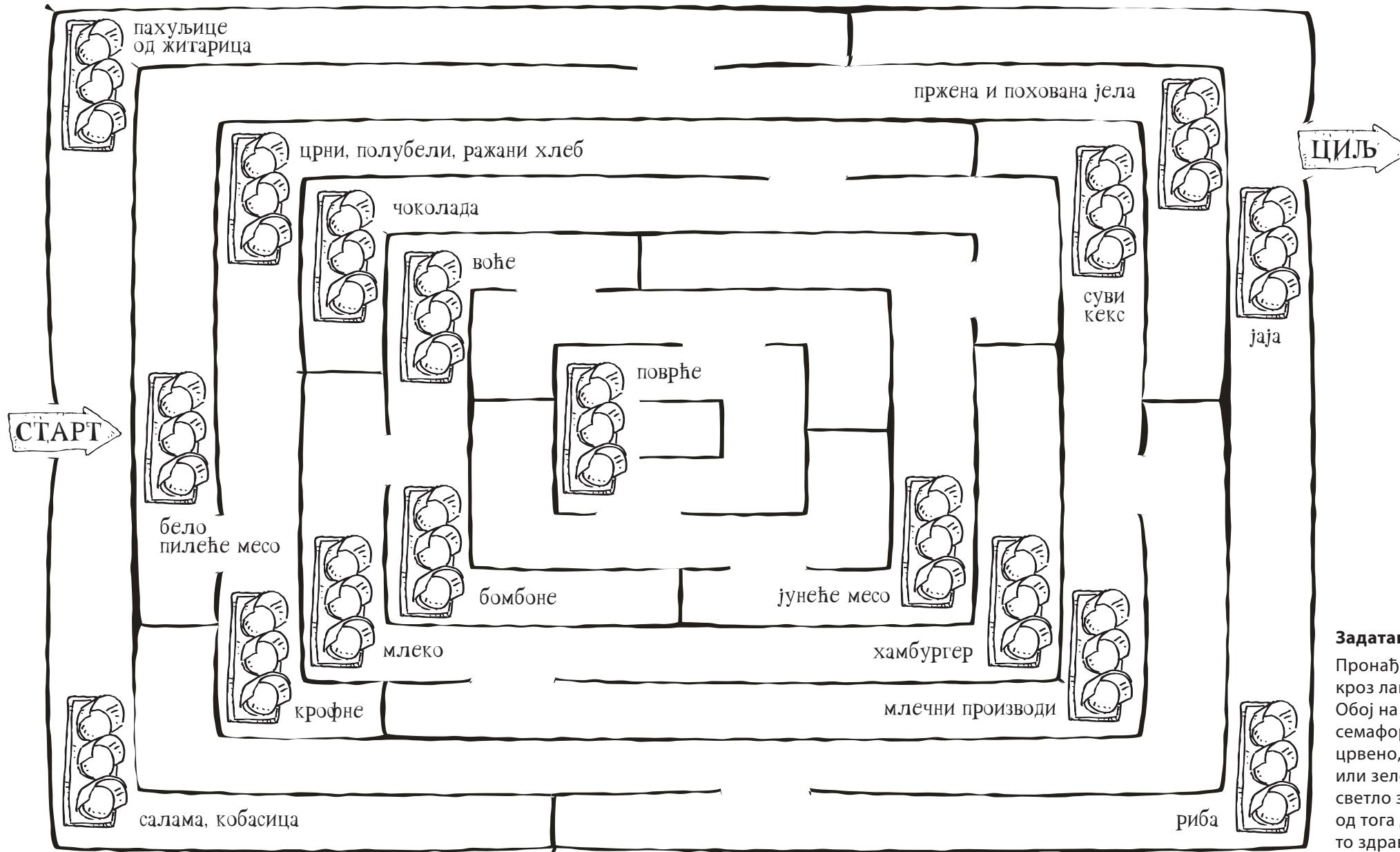


ИНСТИТУТ ЗА  
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ  
ВОВОДИНЕ

# Семафор исхране

ЈЕДЕМ ЗДРАВО, РАСТЕМ ПРАВО, ТРЧИМ БРЗО, УЧИМ ЛАКО. ПРОБАЈ ТАКО.

радни лист број  
**4**



**Задатак:**  
Пронађи пут  
кроз лавиринт.  
Обој на  
семафору –  
црвено, жуто  
или зелено  
светло зависно  
од тога да ли је  
то здрав избор.



РЕПУБЛИКА СРБИЈА  
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА  
Покрајински секретаријат за здравство



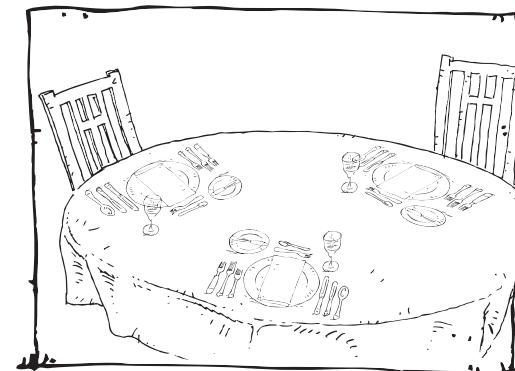
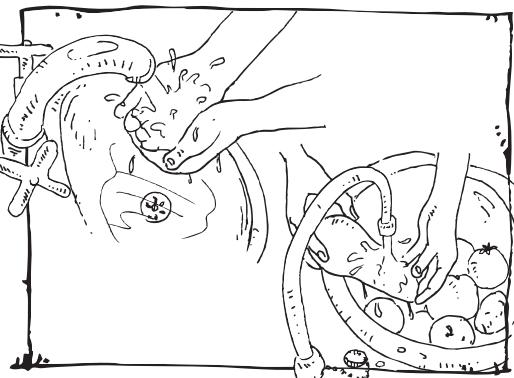
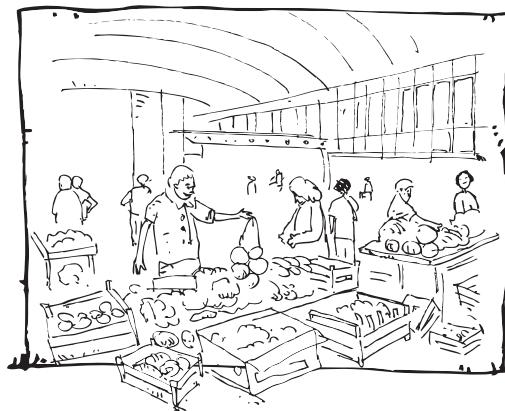
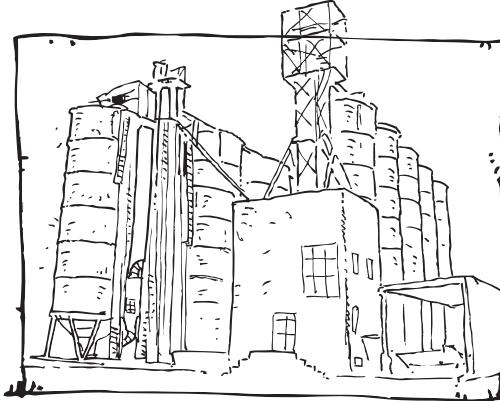
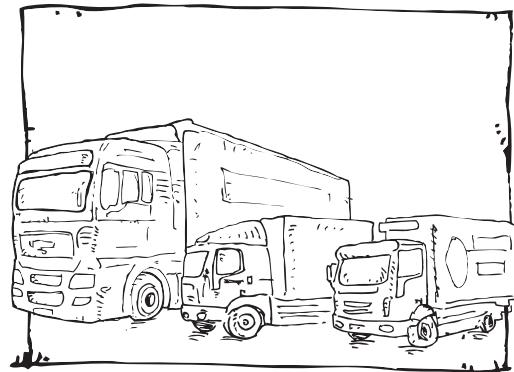
ИНСТИТУТ ЗА  
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ  
ВОЈВОДИНЕ

# Од њиве до трпезе

ЈЕДЕМ ЗДРАВО, РАСТЕМ ПРАВО, ТРЧИМ БРЗО, УЧИМ ЛАКО. ПРОБАЈ ТАКО.

радни лист број

5



**Задатак:** обој цртеже и испричај и напиши причу о путу хране од њиве до трпезе.