Ученици **петог**  разреда прате наставу на РТС-у . 05. 05. 2020.

Уче наставну јединицу **Здрава исхрана и унос воде, енергетски напици**

из уџбеника стр. 151 – 153.

Наставна јединица: **Здрава исхрана и унос воде, енергетски напици**

Правилна исхрана подразумева поштовање неких правила:

* Уношење довољне количине свих хранљивих материја које су потребне нашем организму;
* Дневни оброци требало би да садрже три главна оброка и две ужинe;
* Избегавати брзу храну....

Последице неправилне исхране је **гојазност.**

**Вода** је неопходна за нормалан рад нашег организма.

Неопходно је да свакодневно уносимо довољну количину воде, око два литра.

**Енергетски напици** су штетни по здравље и изазивају несаницу, мучнину, бол у желуцу, нервозу, промену срчаног рада, губитак воде из организма...

**Домаћи задатак:**

Научити нову наставну јединицу

Уради у уџбенику - ***Познато ми је:*** страна 152.

Задатак немојте слати .