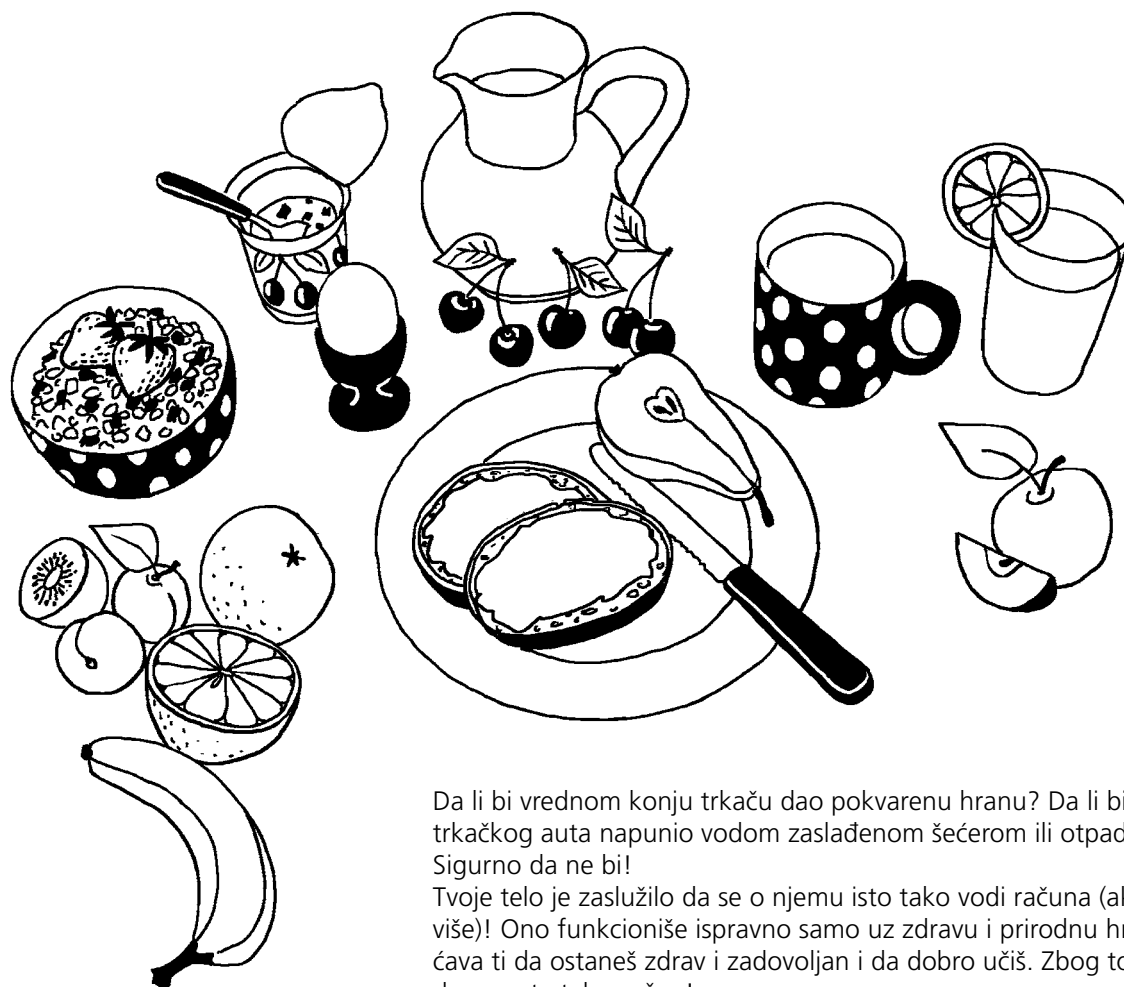


## 2. korak: Zdrava hrana, obilan doručak



Da li bi vrednom konju trkaču dao pokvarenu hranu? Da li bi rezervoar trkačkog auta napunio vodom zaslađenom šećerom ili otpadnim uljem? Sigurno da ne bi!

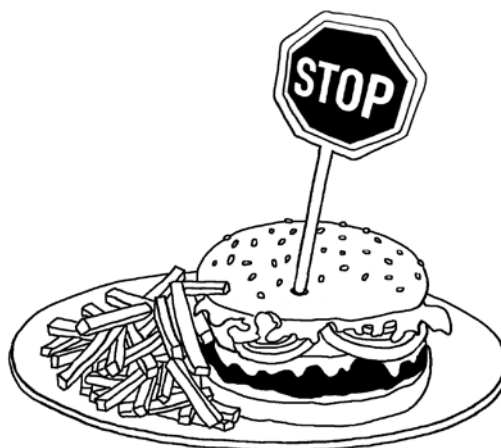
Tvoje telo je zaslužilo da se o njemu isto tako vodi računa (ako ne i mnogo više)! Ono funkcioniše ispravno samo uz zdravu i prirodnu hranu i omogućava ti da ostaneš zdrav i zadovoljan i da dobro učiš. Zbog toga su sledeća dva saveta tako važna!

### Zdrava hrana

#### SAVET

Gledaj da svakoga dana jedeš najmanje dve do tri voćke. Zameni zaslađene gotove napitke napicima sa malo kalorija ili čašom mleka. Gledaj da od masne hrane uzimaš samo malu porciju.

Tvoj mozak je kao i motor luksuznog auta. U punom je jeku samo uz najkvalitetnije gorivo. Masna ili previše slatka jela samo te čine slabim i umornim. Isto može da ti se desi i ako previše jedeš. Gledaj da izbegavaš brzu, masnu hranu, pića koja su previše zaslađena, kao na primer ledeni čaj ili coca-cola. Pridržavaj se prirodne hrane, kao što su voće, povrće i mleko!

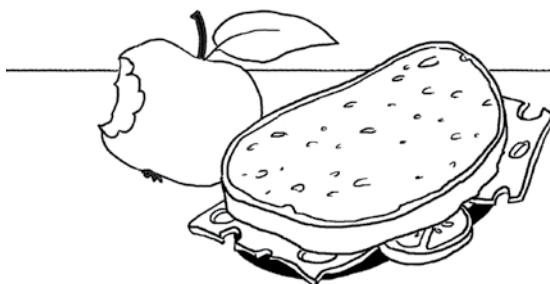


## U školu nikada bez doručka

### SAVET

Vodi svesno računa da tokom jedne sedmice dovoljno doručuješ i da za doručak uzimaš samo zdravu i hranljivu hranu i pića koja su obogaćena vitaminima. Nastavi zatim sa ovim navikama.

Najveći učinak u školi moraš da pokažeš ujutru. To se postiže ukoliko su tvoje telo i tvoj mozak dobili snagu dobrim doručkom! Imaj vremena za doručak i gledaj da pojedeš nešto zdravo, hranljivo (crni hleb, sir, mleko, voćku). Ponesi za veliki odmor parče hleba ili voćku.



## 2. vežba

Uzmi jedan list. Naslov: „Zdrava hrana, dobar doručak“. Napiši u sledećem redu današnji datum. U sledećem redu: „Moj današnji doručak: ...“ (napiši šta si doručkovao). U sledećem redu: „Današnja zdrava hrana: ...“ (napiši šta si danas još zdravo pojeo). Ispuni ovaj list danas i u sledećih 10–14 dana svako veče. Gledaj da uzimaš što više zdrave hrane i da uvek dobro doručuješ!

Primer:

### Zdrava ishrana - dobar doručak

4. mart

Moj doručak danas:  
1 šolja mleka  
musli

Zdrava hrana danas:  
2 jabuke  
1 banana

5. mart

Moj doručak danas:

