

# ZDRAV ZAJTRK ali dobra živila, ki koristijo imunskemu sistemu

---

Kako privabiti dijake, da bodo zaužili več  
hranilnih snovi?

# DIŠI PO SVEŽEM SADJU IN ZELENJAVI?

- Ali lahko z zajtrkom zadovoljimo vsakodnevne potrebe po vitaminih in mineralih?
- Povečati hranilne snovi za zajtrk.
- Potrebno pojesti manjšo količino.
- proteini – beljakovine
- prehranske vlaknine
- prehranska dopolnila.

## KAKO TO ZAGOTOVITI?





# KURKUMA, INGVER, B KOMPLEKS, C VITAMIN

---



# TEKOČINA ZA DOBRO JUTRO



Tanja Giuliatti Davnić in dijaki 2.k, Srednja zdravstvena šola  
Ljubljana

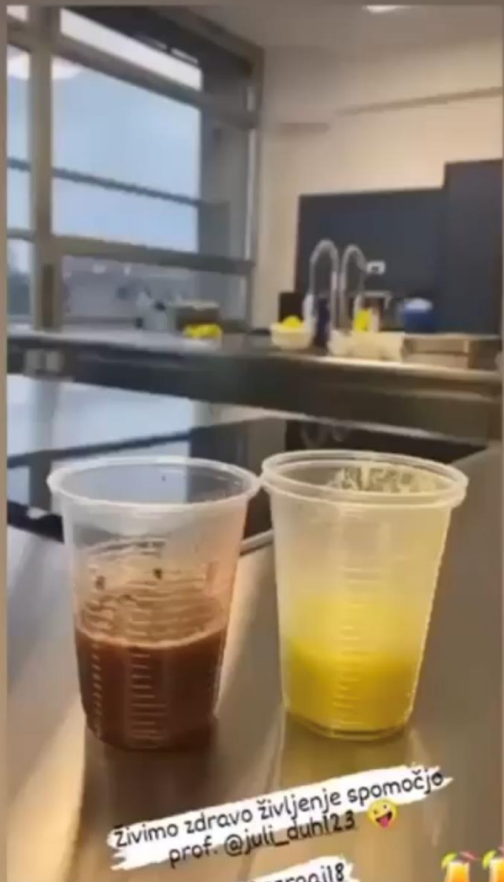




IZBIRA JE VAŠA

Tanja Giuliatti Davnić in dijaki 2.k, Srednja zdravstvena šola  
Ljubljana





Zivimo zdravo življenje spomočje  
prof. @juli\_duhl23 🍷

@azraajl8  
@b.sumea



📍 SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA LJUBLJANA

- KAVIČKI -

- Ingver je začimbna rastlina, ki raste v tropškem in subtropskih pasovih. Je večletna rastlina, ki zraste do 50 cm visoko.

\* V zdravilne namne ga uporabljamo za:

- preprečuje di. zmanjšuje simptome slabosti pri potovanjih z letalo, avtomobilom, po hudi driske na glavobol, hlačijo, bruhanje, vrtoglavico.
- deluje proti driski
- prečeno deluje proti nalezljivim boleznim, ker je antiseptik (učuje MO)
- Olajšuje prebavo
- Uporablja se tudi za povečanje apetita.
- Upredno deluje na delovanje jeter in znižuje holesterol.
- dodajajo ga v ustne vode in jogurce za odpravo slabega diha iz u.

- AVOKADO -

- Avokado velja za enega najbolj zdravih sadežev na zemlji, saj v večjih količinah vsebuje 25 esencialnih hranil, med drugimi vitamine A, B, C, E, in K, fer, baker, cink, fosfor, magnezij in kalcij.

- Poleg tega je avokado bogat se s prehranskimi vlakninami, beljakovinami in drugimi fitokemikalijami, kot so beta-sitosterol, glutatien in lutein, ki nas lahko varuje, pred različnimi boleznimi. Avokado odlikuje tudi veliko zdravih mononenasičenih maščob.

- Avokado vam pomaga ohraniti zdravje srca in ožilja
- znižuje raven holesterola
- obnavlja kosi flak
- Avokado skabi za zdravje oči
- zmanjšuje tveganje za nastanek srčnega infarkta
- znižuje tveganje za nastanek raka
- z ravnanjem avokada bist ostati mladi dlje
- Avokado je odlično živilo za nego kože.



# UČENJE: PRISILA ALI ZABAVA

VEČ IDEJ ZA ZAJTRK

Tanja Giuliatti Davnić in dijaki 2.k, Srednja zdravstvena šola Ljubljana



ZAJTRK  
PREKO  
ZOOMA

ovana

Tanja Giuliatti Davinić

Sara

Tanja Todorovic

Nina Reven

Baltić

Tarkan Arslanov

iPhone adna

Anastasija

Orgesa Nerjovaj

Masten

Elma L.

Neja Česnik

sandra markun

Tia Marenče

Sumea Brkić

nađa eric

Stella Prelec

VALIRA ZENELAJ

LUKA TRIVKOVIC

DOBER  
TEK,DIJAKI

Predstavljam vam bom 3 vrste zajtrkov.

# DIJAKI SE PREDSTAVIJO



1. Ko se mi najbolj mudi v skledico stremem polnozrnatih kosmičev, tukaj je veliko vitaminov B, nasekljam mandlje, ki so polni vitamina E in B1, dodam jogurt, ki je vir kalcija in povrh nasekljam banano za kalij in dodatne vlaknine. Za sabo si vzamem še mandarino.
2. Ko imam malo več časa si narežem kos polnozrnatega kruha, kjer so selen, magnezij, jod in natrij. Kruh obložim s tuno, ki je beljakovinski vir in vir vitaminov B, po vrhu narežem še svežo rdečo papriko, za pridobitev vitamina C. Za popit si naredim limonado.
3. Ob nedeljah si pa najraje spečem jajca na oko, kjer je veliko beljakovin, natrija, kalija ter vitamina B6, zraven si na kos kruha si narežem avokado, ki ima veliko zdravih nenasičenih maščob in veliko kalija, olupim si tudi grenivko, ki je bogata z vitaminom C.



# DIŠI PO ZDRAVIH OBROKIH



HVALA ZA POZORNOST!  
OSTANITE DOBRO!

