

Srednja šola za strojništvo, mehatroniko in medije ob 7. aprilu, svetovnem dnevu zdravja



Jutranja telovadba


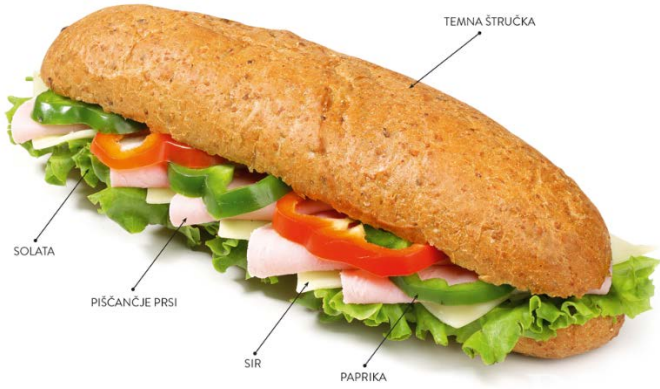
Pred zajtrkom izvedite krajšo jutranjo telovadbo. Izberite eno izmed naslednjih možnosti:



- raztezne gimnastične vaje (20 min)
- tek v naravi (20 min)
- fartlek v naravi (20 min)
- joga (20 min)

Potem si pripravite zdrav zajtrk in bodite pozorni na to, kaj jeste, kakšnega okusa je ... Hrano dobro prežvečite in med zajtrkom ne počnite ničesar drugega. Lahko si privoščite kozarec vode, sveže stisnjenega soka ali skodelico čaja. Spodaj je nekaj predlogov za pripravo zdravega zajtrka. Dober tek! Ne pozabite: za svoje zdravje boste naredili največ, če boste vsak dan negovali dobre navade.

Primer zdravega zajtrka

| Zdrav zajtrk v lončku | |
|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none">* 4 žlice kosmičev (ovsenih, pirinih ...)* ščepec cejlonskega cimeta* 100 g grškega jogurta* 3 žlice mletih mandljev* 1 manjša banana* 3 žlice chia semen* 2 žlici borovnic/jagodičevja |
| Jabolčni chia puding | |
|  | <ul style="list-style-type: none">* 250 ml mleka* 2 jedilni žlici chia semen* 2 jabolki* 1 banana* 1 jedilna žlica medu* oreščki |
| Ovsena kaša s popraženimi jabolki in cimetom | |

| | |
|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> * 50 g ovsenih kosmičev * 2,5 dl mleka * 2 ščepca cimeta * 1 žlička mletih lešnikov * 1 žlička medu * 1 žlička kokosovega olja * ½ jabolka |
| Mlečni riž | |
|  | <ul style="list-style-type: none"> 5 dl mleka 2 ščepca soli 200 g riža |
| Pečena jajca s hrenovkami in porom | |
|  | <ul style="list-style-type: none"> ščepec soli in popra 3 žlice olja 2 piščančji hrenovki 2 pesti pora ščepec majarona in peteršilja 1 slaba pest sira 3 jajca |
| Sendvič s šunko in sirom | |
|  | <ul style="list-style-type: none"> temni kruh (rženim, ajdov, polnozrnat, pirin) 5 rezin piščančjih prsi 3-4 rezine sira zelena solata paprika |
| Namaz s temnim kruhom (zeliščni, gobji ...) | |

| | |
|--|--|
|  | <p>namaz temni kruh (rženim, ajdov, polnozrnat, pirin)</p> |
| <p>Rženi kruh z medom</p> | |
|  | <p>rženi kruh med</p> |

Izbral: Jaka Došler