**Pripremi prirodni voćni sok:** Uzmi 3 veće naranče i 2 limuna. Operi ruke i voće. Ocijedi ih u posudu. Dodaj vode koliko ima i soka te jednu žlicu šećera. Promiješaj te popij.

Ako ćeš sok piti kasnije prije ga promiješaj u posudi u kojoj si ga spremio.

Prirodni cijeđeni sok je zdrav jer je voće zdravo.

**Pogledaj** piramidu zdrave prehrane i vidjet ćeš da voće i povrće trebamo jesti često.