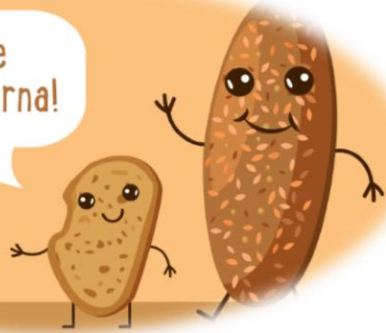


DAN
ZDRAVE
HRANE



HRANA JE ORGANIZMU POTREBNA ZA PRAVILAN
RAST I RAZVOJ.

Biraj proizvode
od žitarica celog zrna!



Biraj što više
svežeg povrća
i voća!



Češće biraj meso
živine bez kože,
ribu, mahunarke.



Biraj mleko i mlečne
proizvode sa manjim
sadržajem masti.



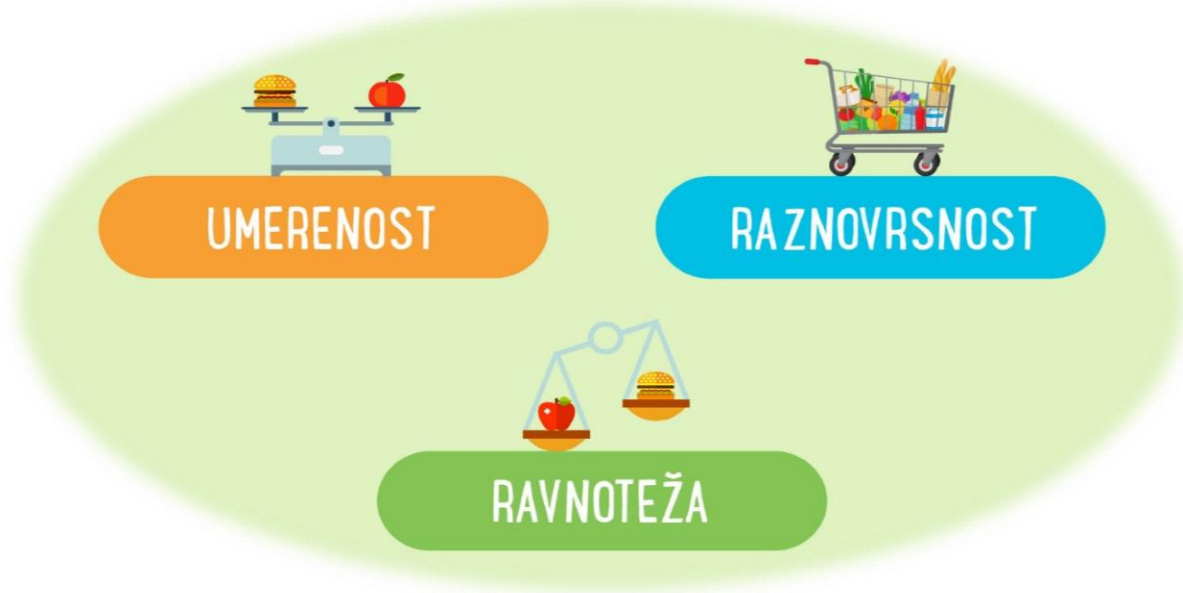
HRANA JE VAŽAN DEO ŽIVOTA SVIH LJUDI ,A POSEBNO
DECE , ZATO JE VEOMA VAŽNO PAMETNO BIRATI ŠTA
UNOSIMO U SVOJ ORGANIZAM.

PIRAMIDA ZDRAVE ISHRANE RAZVRSTAVA HRANU U ŠEST GRUPA KOJE, UZ PRAVILNU FIZIČKU AKTIVNOST I DOVOLJAN UNOS TEČNOSTI, SVAKODNEVNO TREBA DA BUDU ZASTUPLJENE U ISHRANI.



PRINCIPI PRAVILNE ISHRANE SU :

RAZNOVRSNOST SE POSTIŽE
KONZUMIRANJEM I KOMBINOVANJEM
NAMIRNICA IZ SVIH GRUPA.



UMERENOST SE ODNOSI NA
UMEREN UNOS MASTI,
ENERGIJE, ŠEĆERA I SOLI.



CILJ RAVNOTEŽE JE
SVAKODNEVNI UNOS
NAMIRNICA IZ SVIH GRUPA U
PRAVILNOM ODNOSU.



ODABIR PRAVIH NAMIRNICA U PRAVO DOBA DANA JE KLJUČ ZA PRAVILAN RAST I RAZVOJ , TE UKOLIKO PRATIMO MAPU ŠARENOG TANJIRA ZDRAVLJA, NE MOŽEMO DA POGREŠIMO.

Tanjir pravilne ishrane



TANJIR ZDRAVE HRANE TREBA DA SADRŽI

JAJA
MESO
RIBA
SIR



RAZNOVRSNO
VOĆE I
POVRĆE

ŽITARICE
TESTENINA
PIRINAČ
KROMPIR



DORUČAK

VAŽAN START, ZA DAN PUN ENERGIJE.
NIKAD NE PRESKAČITE DORUČAK .



PRIJATNO !

VIKEND  DORUČAK



KADA PRAVITE IZBOR ,UVEK BIRAJTE ZDRAVO !



UVEK BIRAJ :
SVEŽE VOĆE
SVEŽE POVRĆE
ŽITARICE
MLEKO
MLEČNE PROIZVODE
MESO
JAJA
RIBU

IZBEGAVAJ :
SLATKIŠE
PEKARSKE PROIZVODE
GRICKALICE
SOKOVE SA DODATIM
ŠEĆEROM

HVALA NA PAŽNJI !



Za PU „ Bambi „ Kula
Medicinska sestra za preventivnu zdravstvenu zaštitu
Ana Jovović