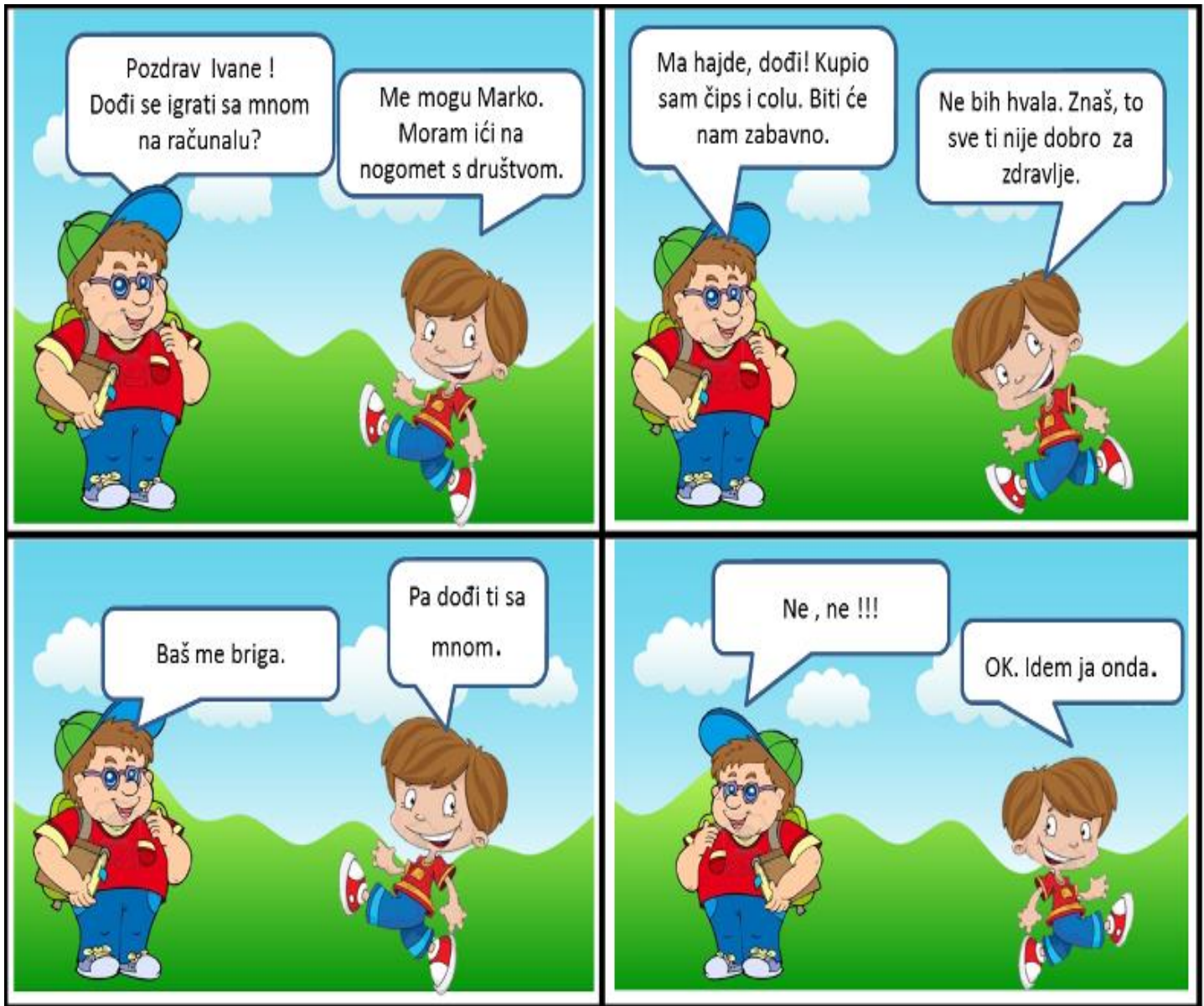


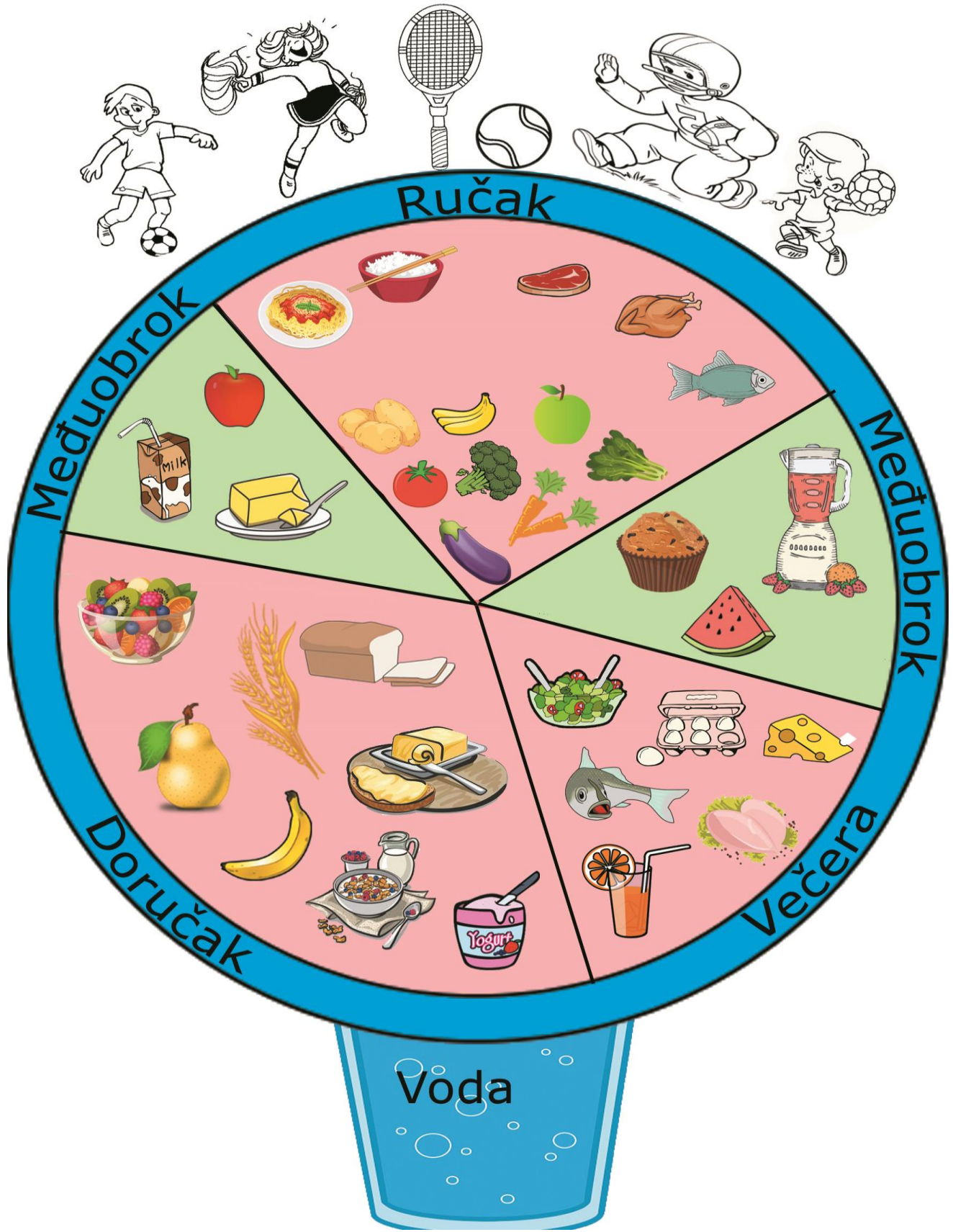


PREHRANA ŠKOLSKE DJECE I ADOLESCENATA



Razmislite: Tko je od ovo dvoje djece u pravu? Zašto?

PRIMJER TANJURA ZDRAVE PREHRANE I FIZIČKE AKTIVNOSTI





3 GLAVNA OBROKA



2 MEĐUOBROKA



8 ČAŠA VODE
DNEVNO

PRIMJERI OBROKA:

DORUČAK: mliječni proizvodi, voće, cjelovite žitarice

MEĐUOBROK I: jogurt, voće, čokoladno mlijeko

RUČAK: većina tanjura povrće, meso/riba, cjelovite žitarice

MEĐUOBROK II: prirodni voćni sok, žitarice

VEČERA: žitarice, jaja, riba, povrće

OSNOVNA PRAVILA ZDRAVE PREHRANE



RAZNOVRSNOST: konzumiranje hrane iz svih skupina



UMJERENOST: uravnotežena konzumacija hrane



ZLATNIH 5: tri glavna obroka i dva međuobroka



MANJE JE VIŠE: konzumiranje što manje soli i šećera



HIDRACIJA: uzimanje dovoljno tekućine tokom dana (6-8 čaša na dan)



AKTIVNOSTI: baviti se sportom (sat vremena dnevno)