**Prehrana**

**Za pravilan rast i zdravlje čovjeka važna je raznolika prehrana.**

**To znači da svakoga dana trebamo jesti hranu pripremljenu od različitih namirnica.**

**Hrana koju jedemo svaki dan može biti biljnog ( voće, povrće, žitarice) i životinjskog podrijetla ( meso, riba, salame, sir, jaja).**

**Prehrana treba biti redovita, podijeljena u više obroka tijekom dana.**

**Dnevni obroci su: zajutrak, doručak, ručak, užina i večera.**

**PIRAMIDA PRAVILNE PREHRANE**

**(namirnice koje treba jesti u većim količinama nalaze se na dnu piramide, a one koje treba jesti u manjim kolićinama na vrhu piramide)**

****