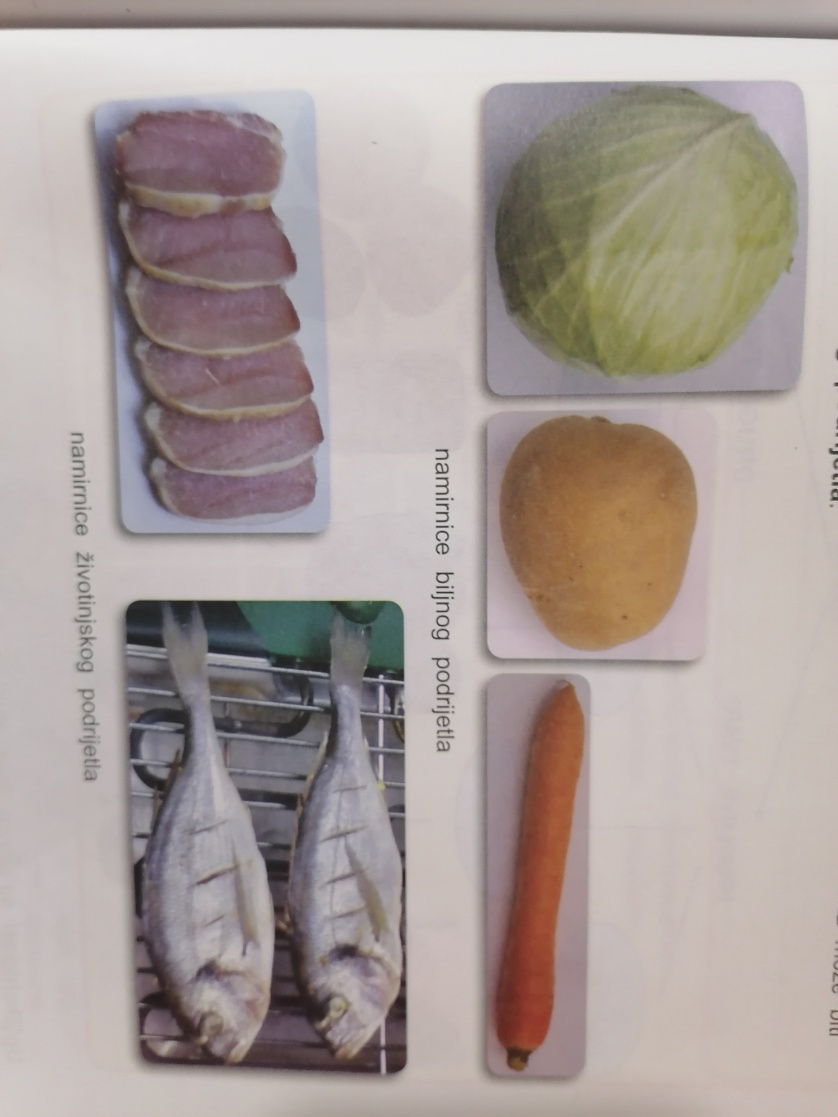
PLAN PLOČE:

Pravilna prehrana i prehrambene navike

Čovjek ima redovitu potrebu za hranom.

Hrana su sve namirnice koje čovjek upotrebljava u prehrani.

Hrana može biti biljnog i životinjskog podrijetla.

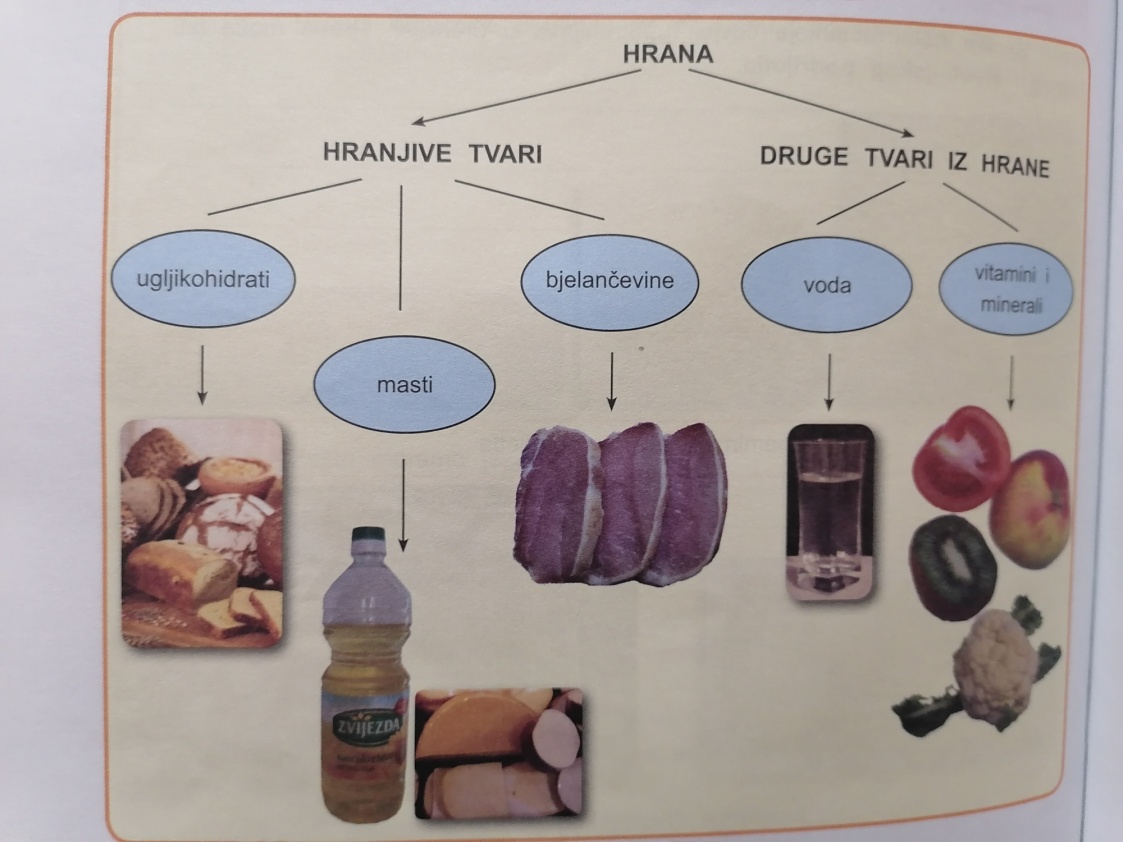


Hrana daje energiju za rad i štiti tijelo od bolesti.

Hrana se sastoji od hranjivih tvari.

To su: ugljikohidrati, masti i bjelančevine.

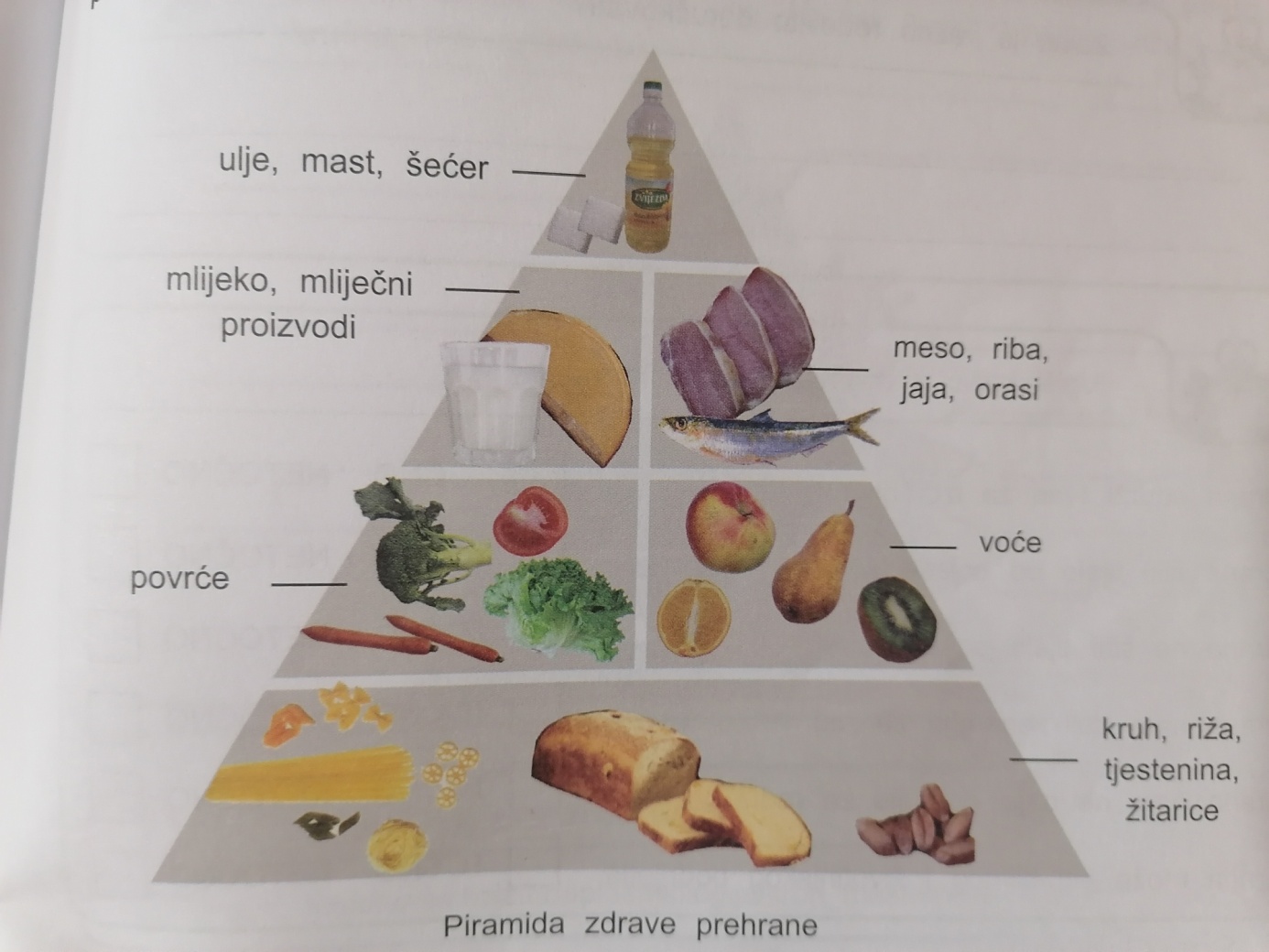
Organizmu su još potrebni voda, minerali i vitamini.



Pravilna prehrana znači uzimanje obroka s raznovrsnim namirnicama.

To su: žitarice, povrće, voće, riba, meso, mlijeko i mliječni proizvodi.

Sol, masti, ulja i šećer treba uzimati u manjim količinama.



Treba jesti umjereno, u malim obrocima, pet puta na dan.

Odgovori na pitanja!

