**Zdravlje**

**Mnoge se bolesti mogu spriječiti pravilnom, zdravom i uravnoteženom prehranom.**

**Tanjur pravilne prehrane sadrži skupine namirnica koje trebaš jesti svakoga dana.**

**To su 4 skupine namirnica:**

1. **Meso, riba, jaja**
2. **žitarice i njihovi proizvodi**
3. **Voće**
4. **Povrće**

**Potrebno je jesti i masnoće (maslinovo ulje, bučino ulje) i piti dovoljno tekućine, a najzdravija je voda.**

**Redovita tjelesna aktivnost poboljšava zdravlje i sprječava nastanak mnogih bolesti.**

**Redovitom vježbom činiš dobro svome tijelu.**