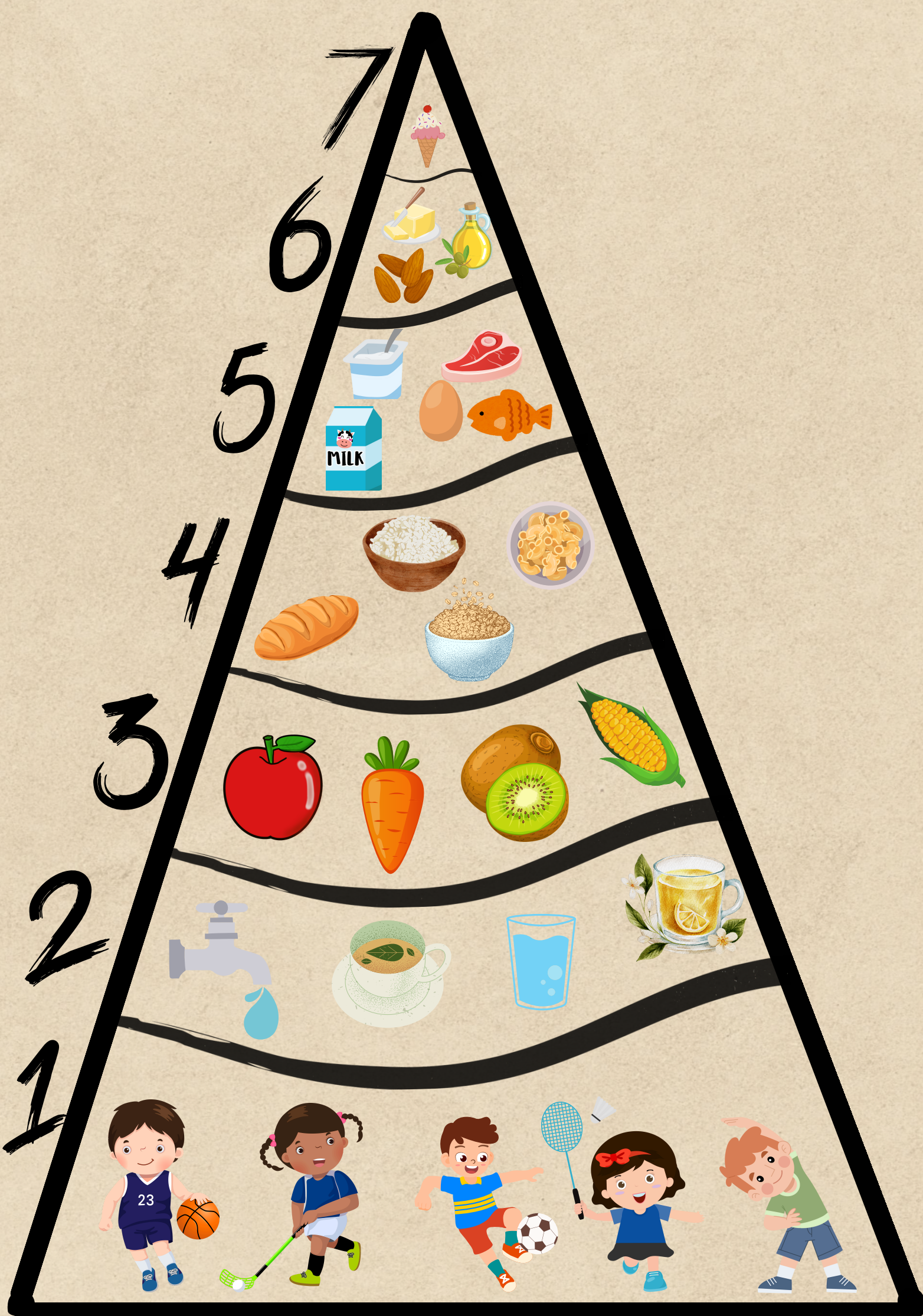


ZDRAVA PREHRANA

Zdrava prehrana pomeni uravnotežena prehrana, ki nas oskrbuje z zadostno količino energije in snovi, ki so potrebne za pravilno delovanje našega telesa. Prikažemo jo s prehransko piramido.



1 Telesna dejavnost

- 60 minut na dan (zmerne do intenzivne telesne aktivnosti)
- izboljša telesno pripravljenost, vpliva na zdravje kosti, izboljša kognitivne sposobnosti



2 Tekočina

- potrebna za pravilno delovanje našega telesa
- živila: voda, mineralna voda, zeliščni čaj, sadnji čaj



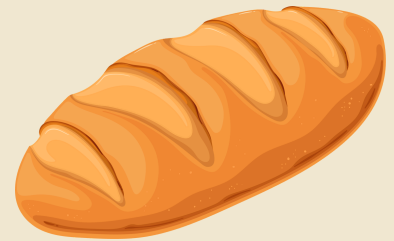
3 Sadje in zelenjava

- mineralne snovi (železo za kri, kalcij za zobe in kosti, natrij za živčevje)
- vitamini (ščitijo pred obolenji)



4 Ogljikovi hidrati

- telesu dajejo energijo
- živila: kruh, žita, krompir, testenine, riž



5 Beljakovine

- pomembne za rast in obnovo telesa
- živila: meso, jajca, ribe, mleko



6 Maščobe

- vir energije, kadar telo porabi vse ogljikove hidrate
- živila: rastlinska olja, maslo, oreščki, margarina



7 Sladkor

- ogljikov hidrat, ki da telesu največ energije
- živila: sladoled, čokolada, pecivo, bonboni

