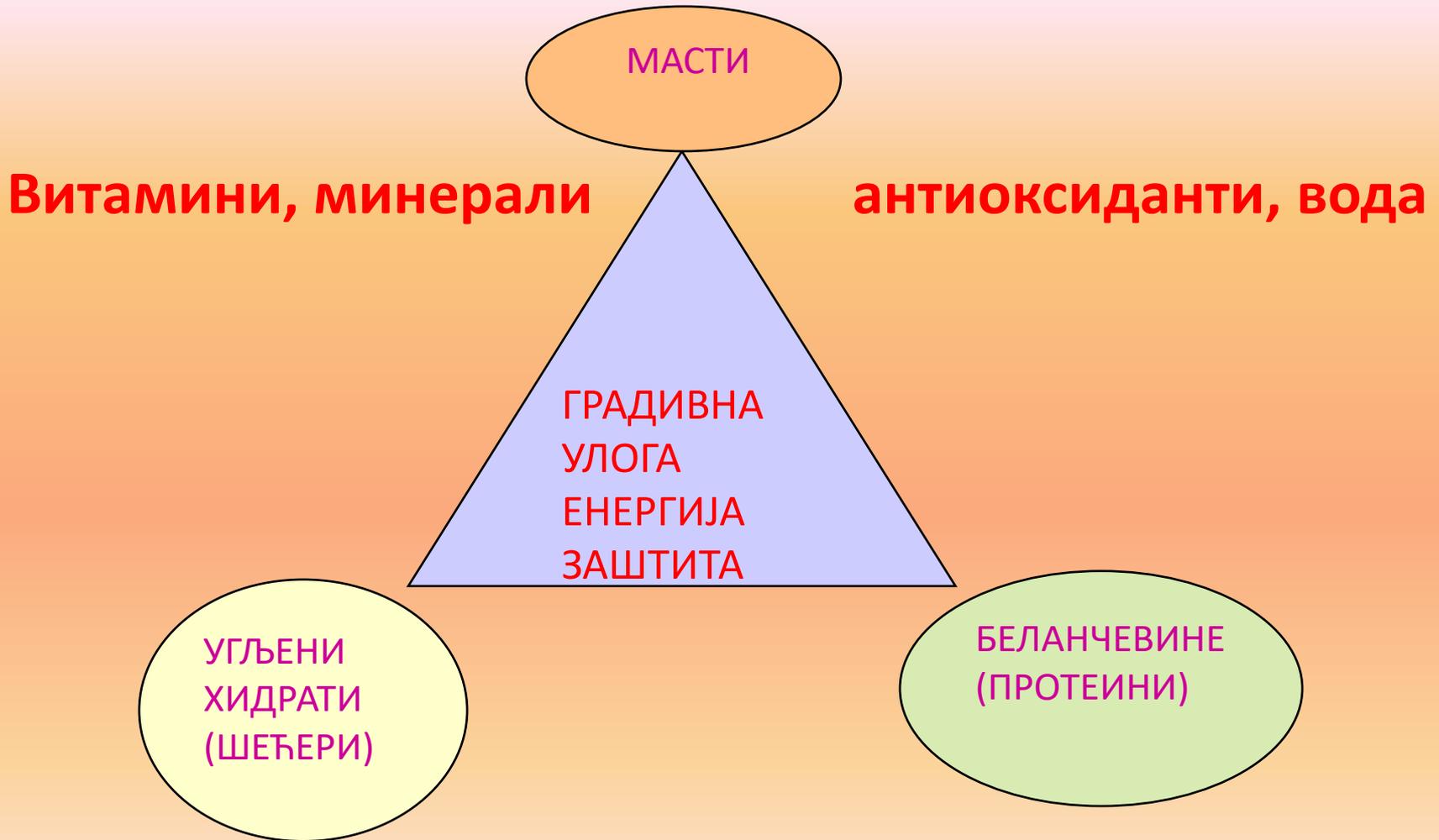


Неопходно нам је сваког дана





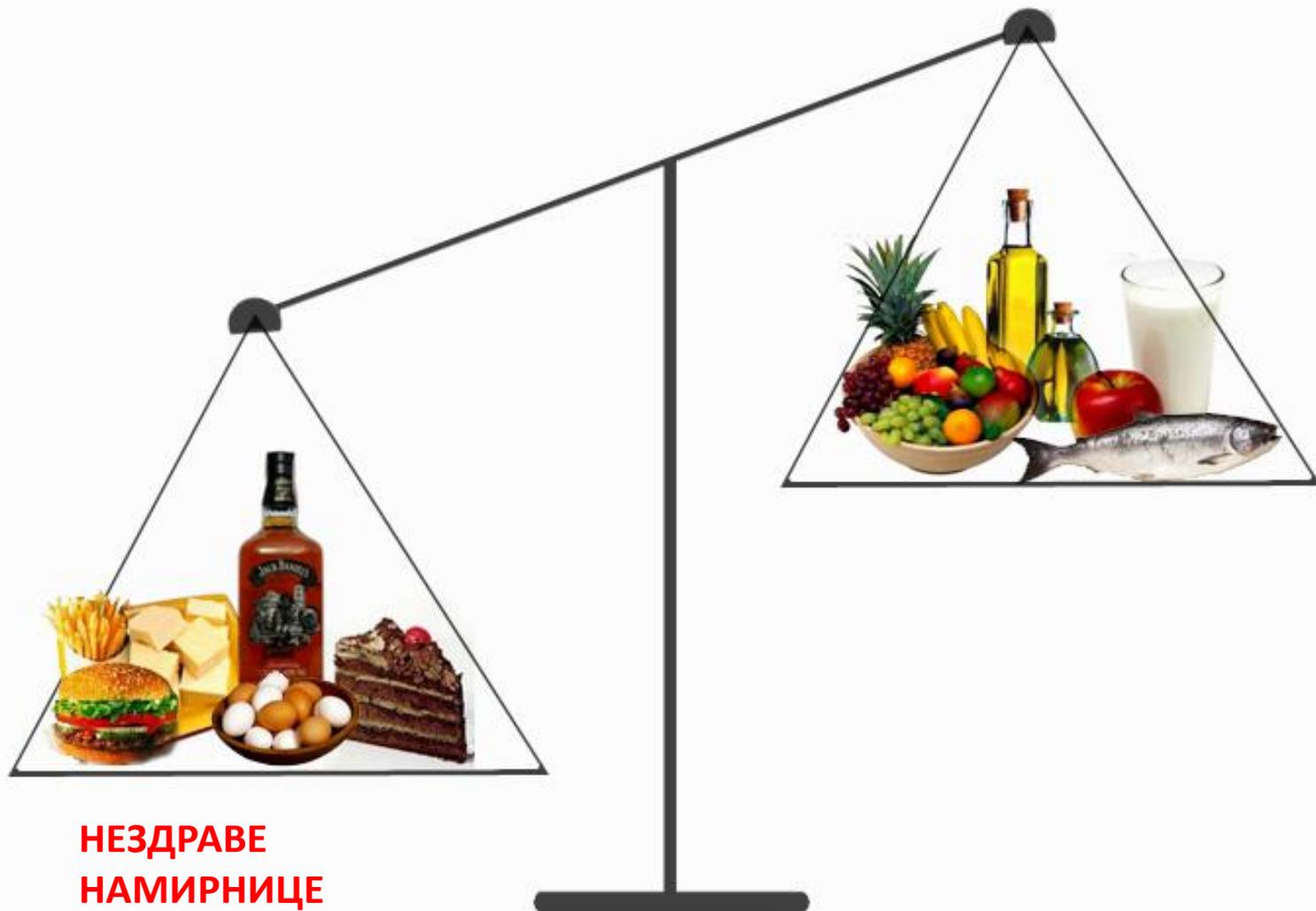
• Начин исхране може да
унапреди здравље или
доведе до неких
обољења

Исхрана и здравље



ЗДРАВЕ НАМИРНИЦЕ

Исхрана и здравље



**НЕЗДРАВЕ
НАМИРНИЦЕ**

НАЈЧЕШЋЕ НЕПРАВИЛНОСТИ У ИСХРАНИ ДЕЦЕ:

- Превише слаткиша и грицкалица
- Употреба газираних и заслађених напитака
- Прескакање оброка, нарочито ужине, употреба суве хране, употреба “фаст фоода”
- Претеран унос масноћа и конзервиране хране
- Недовољан унос воћа и поврћа
- Касна вечера



НАЈЧЕШЋЕ НЕПРАВИЛНОСТИ ПРИЛИКОМ ЧУВАЊА И ПРИПРЕМЕ НАМИРНИЦА

- **Недовољна хигијена у припреми и чувању намирница**
- **Употреба недовољно свеже хране, хране са истеклим роком употребе**
- **Чување хране у неодговарајућим условима
(температура, посуде, простор)**

ГРЕШКЕ У ИСХРАНИ

- Прескакање obroka
- Преобилан obrok, нарочито вечера
- Временска неусклађеност - размаци између obroka
- Недовољан унос воћа и поврћа

Правилна исхрана – шта и како?

- Правилна исхрана представља исхрану са niskим садржајем масти соли и шећера, а богату биљним влакнима, минералима и витаминима.

Правилна исхрана – шта и како?

Групе намирница и њихов свакодневни унос се може сликовито представити:
“пирамидом исхране”



Правилна исхрана – шта и како?



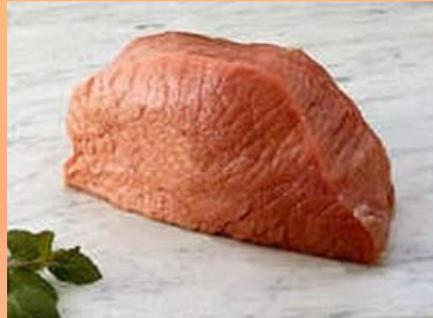
- Основ су **житарице и производи од њих** као најбољи извор енергије. Предност имају производи од интегралног брашна јер садрже витамине Б и Е као и биљна влакна
- Препоручен дневни унос 3-5 порција (порција = кришка хлеба или 30гр. кукурузних пахуљица или ½ шоље куване тестенине или пиринџа)

Правилна исхрана – шта и како?



- Воће и поврће, неопходан извор заштитних материја (витамина, минерала, а)
- Препоручено је дневно унети 400 – 800гр., а најбоље је јести га свеже и по могућству сезонско

Правилна исхрана – шта и како?



- **Месо и прерађевине** (извор градивних материја, минерала и олигоелемената) заступљени су са 1-2 оброка дневно, а предност треба дати белим месима (пилетина, ћуретина, телетина) и риби
- 1 порција = 80гр
- Јаја не више од два недељно

Правилна исхрана – шта и како?



- **Млеко и млечни производи** су заступљени са 2-3 оброка дневно, а предност треба дати производима са ниским садржајем масноће
- 1 порција = 1 шоља млека

Правилна исхрана – шта и како?



- **Масти, уља и шећер** треба користити у минималним количинама, а предност треба дати биљним уљима





ПРАВИЛАН ЈЕЛОВНИК :



Доручак : интегрално пециво са млечним намазом или пахуљице од житарица, јогурт или млеко, воће

Ручак : супа или чорба, интегрални хлеб, вариво од поврћа, месо или риба, салата од свежег поврћа, неки слаткиш

Вечера : сендвич од интегралног хлеба или сир, свеже поврће, јогурт или млеко

Ужина : воће, воћни јогурт, воћни сок



Не заборавите!

- Вода је основ живота, да би наш организам могао функционисати нормално, неопходно је унети 1,5 – 2 литра негазиране, слабо минералне воде дневно.
- Потребно је и више, кад се вода појачано губи.
- **Не замењивати воду другим напицима!**



И за крај...

**“Наша храна треба да буде
лек, а наш лек треба да буде
храна”**

Хипократ