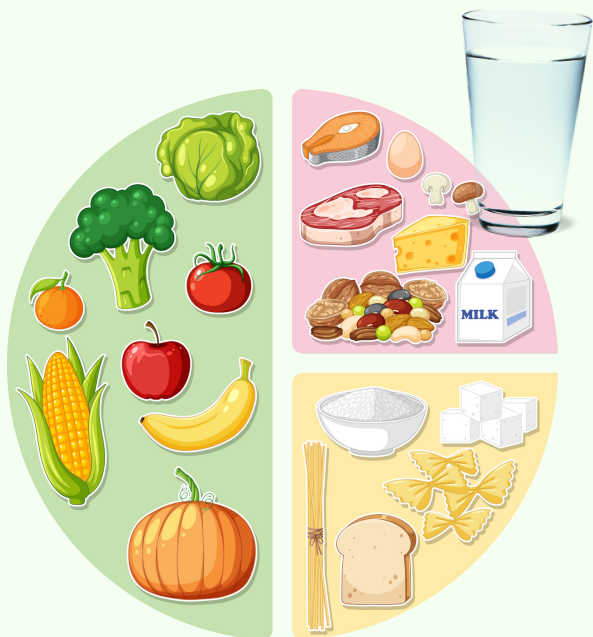


Kako treba izgledati tanjur pravilne prehrane



Zdravlje počinje onim što
stavljamo na svoj tanjur.



IZRADILI UČENICI I. OSNOVNE ŠKOLE BJELOVAR

Filip Aušperger
Elizabeth Aria Cone
Oliver Gradečak
Lucija Ilkoski
Stela Kokoruš
Marija Komljenović
Kranjec Nika
Pia Nemčević
Karlo Vereš
Nea Vučemilo
uz mentorstvo učiteljice Klaudije
Aušperger i Maje Puc



*Letak za pravilnu
prehranu*

14. studenoga 2024.
SVJETSKI DAN ŠEĆERNE
BOLESTI

Osnovni principi pravilne prehrane



1.

Piti dovoljno vode

Voda je najzdravije piće i iako nema energetske vrijednosti, nužna je za funkcioniranje tijela.

2.

Raspodjela cjelodnevnog unosa hrane



Podjela obroka na 3 glavna (doručak, ručak i večera) i 2-3 međuobroka (zajutak, užina, noćni obrok).

3.

Voće i povrće



Redovito jesti voće i povrće uz svaki obrok.

4.

Jedite umjereno i pametno

Jedite umjerenu količinu hrane i podijelite ju na više obroka na dan.



5.

Loše je preskakati ili spajati obroke

Preskakanje ili spajanje obroka ima negativan utjecaj na glukozu u krvi i može izazvati velike promjene u razini glukoze u krvi.

6.

Jedite domaću hranu

Ograničite unos masnoće i dajte prednost kuhanoj i domaćoj hrani.



7.

Smanjite unos šećera

Izbjegavajte hranu s velikom količinom šećera i slatke napitke.



Proteini

Služe za rast i razvoj
npr. jaja, mlijeko,
riba, meso

Voće i povrće

Sadrže vitamine
npr. jabuka, mrkva,
rajčica

Tanjour pravilne prehrane

Žitarice

Sadrže ugljikohidrate
npr. kruh, riža, tjestenina