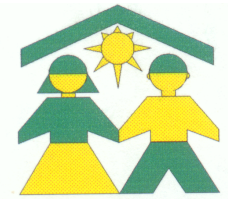


Zdrava prehrana po prehranski piramidi je tista, ki vsebuje:

- + **žita in žitne izdelke z veliko vlaknin (40 %)**
(črni kruh, polnozrnat kruh, kruh s semeni, kosmiči, testenine, riž...)
- + **sadje in zelenjavo (35 %)**
- + **mleko in mlečne izdelke ter meso, jajca in stročnice (20 %)**
(pusto meso, ribe, mleko 3,2 m.m., jogurti, siri, stročnic,...)
- + **čim manj slaščic, maščob in sladkorjev (< 5 %)**
(čips, slano pecivo, ocvrte jedi, tortice, sladice, bonboni, sladke pijače...)
- + **veliko vode** - 2 litra, če smo telesno neaktivni, in več, če smo aktivni



Zdrava prehrana je tista, ki:

je **uravnotežena** - ima enakomerno porazdeljene hranilne snovi preko celega dneva (prikazuje prehranska piramida):

- beljakovine - 10 - 15 %
- ogljikovi hidrati - 60 %
- maščobe - 25 - 30 %

+ ima **porazdeljene obroke preko celega dneva**

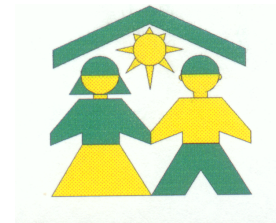
+ je **varna** - ni okužena z mikroorganizmi, ki lahko škodujejo zdravju

+ je **varovalna** - hrana, ki vsebuje manj maščob in sladkorjev

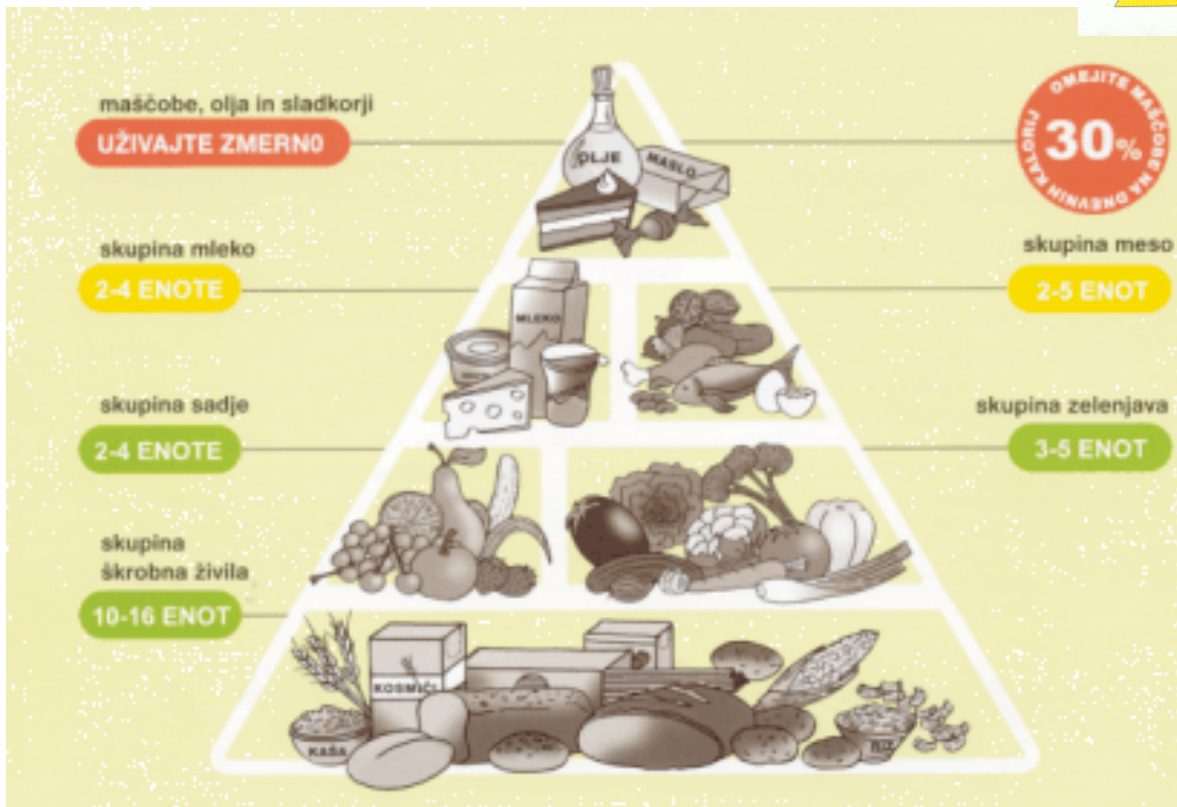
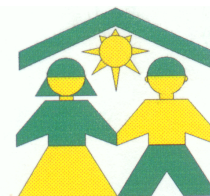
+ je **pravilno toplotno obdelana** - bolj zdrava je kuhana in dušena hrana, manj zdrava pa cvrta in pečena hrana

Nezdrava hrana/živila so:

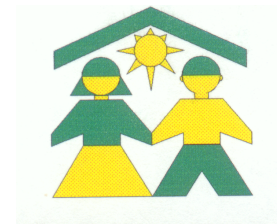
- + energijske pijače: Red Bull, Guarna, Shark ...
- + sladke pijače: Coca Cola, Cola, ledeni čaj ...
- + mesni izdelki: piščančja salama, pašteta, suhomesnati izdelki ...
- + cvrte gotove jedi: čips, smoki ...



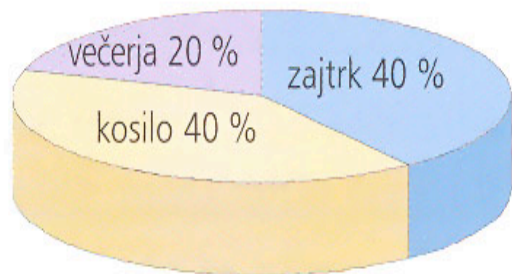
PREHRANSKA PIRAMIDA



RAZPOREDITEV DNEVNIH OBROKOV



Pri 3 obrokih:



Pri 5 obrokih:

