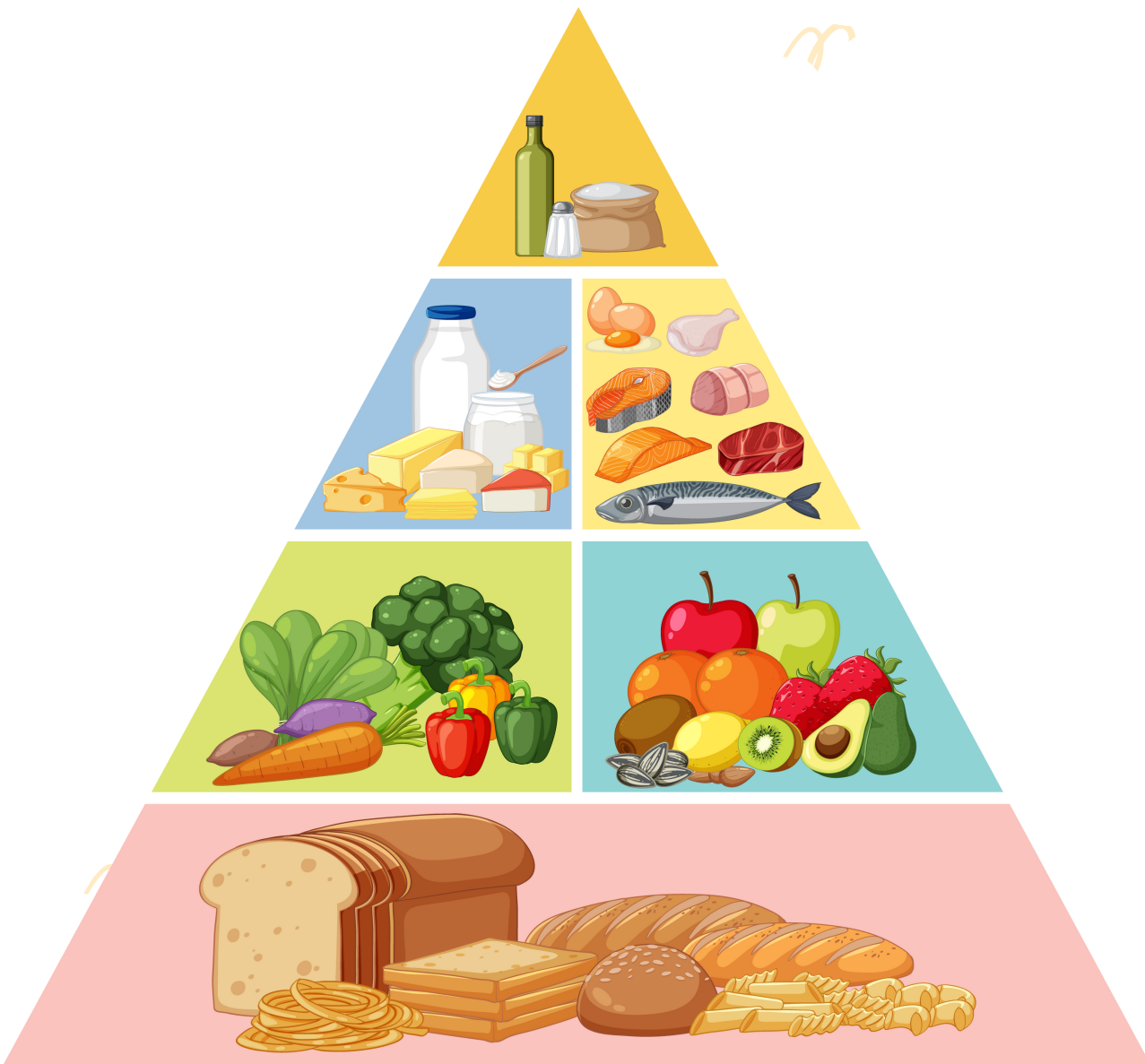


# ZDRAVA PREHRANA

ZDRAVA HRANA NAS OSKRBUJE Z ENERGIJO, KI JO POTREBUJEMO ZA UČENJE, IGRO TER RAST IN RAZVOJ NAŠEGA TELESA, POLEG TEGA PA NAM POMAGA, DA OSTANEMO MOČNI IN ZDRAVI.



## Prehranska piramida

Prehranska piramida pomaga ljudem pri sestavljanju uravnotežene prehrane. Na dnu so osnovna živila, kot so polnozrnata žita, sadje in zelenjava, ki naj bi predstavljala temelj prehrane. Višje ravni vključujejo živila, ki naj bi jih uživali v manjših količinah, kot so mlečni izdelki, meso, ribe in maščobe. Namen prehranske piramide je spodbujati raznoliko prehrano za ohranjanje zdravja.

## Voda

Zelo pomemben del zdrave prehrane je tudi pitje zadostne količine tekočine. Tekočina, ki je najbolj primerna za nas je voda.

Zapomni si: V enem dnevu morajo otroci popiti najmanj en liter vode, odrasli pa najmanj dva litra!



## Uravnotežena prehrana

Zapomni si: Na dan pojej najmanj štiri obroke, ki vsebujejo hrano iz vseh polic prehranske piramide (ogljikovi hidrati, vitamini in minerali, beljakovine, maščobe in sladkorji).

