

URAVNOTEŽENA PREHRANA

V svojo prehrano moramo vključiti priporočene količine izbranih živil.

Vnos energije mora biti primeren glede na našo starost, spol, telesne značilnosti in telesno dejavnost

**PRI NAČRTOVANJU URAVNOTEŽENE
PREHRANE STA NAM V POMOČ:**

Zaužiti moramo zadosti hranilnih snovi, ki nam dajejo energijo in povečajo našo odpornost

PREHRANSKA

PIRAMIDA

Je slikovni prikaz izbora in količine živil, ki naj jih jemo vsak dan.

ZDRAV
KROŽNIK

Je prikaz zdravega načina prehranjevanja in razporejanje jedi v pravih razmerjih.