

ZDRAVA PREHRANA

VAROVALNA

Je zdravju koristna prehrana, ker:

- vsebuje manj sladkorjev, soli ter nasičenih maščob
- vključuje nepredelana živila
- ima večje vsebnosti prehranskih vlaknin

VARNA

Je hrana, ki je ustrezna za našo prehrano in zdravju ni škodljiva. Ne vsebuje mikroorganizmov, tujkov, strupov, ...