

A top-down view of various healthy foods arranged on a dark, textured surface. The items include fresh leafy greens like spinach and basil, a green apple, a slice of grapefruit, a head of broccoli, an avocado cut in half, Brussels sprouts, blueberries, almonds, and several small white bowls containing different types of grains and legumes such as lentils, quinoa, and flax seeds. The text "Здрава исхрана" is overlaid in the center in a large, bold, black font.

Здрава исхрана

Јелена Ацовић 6/1

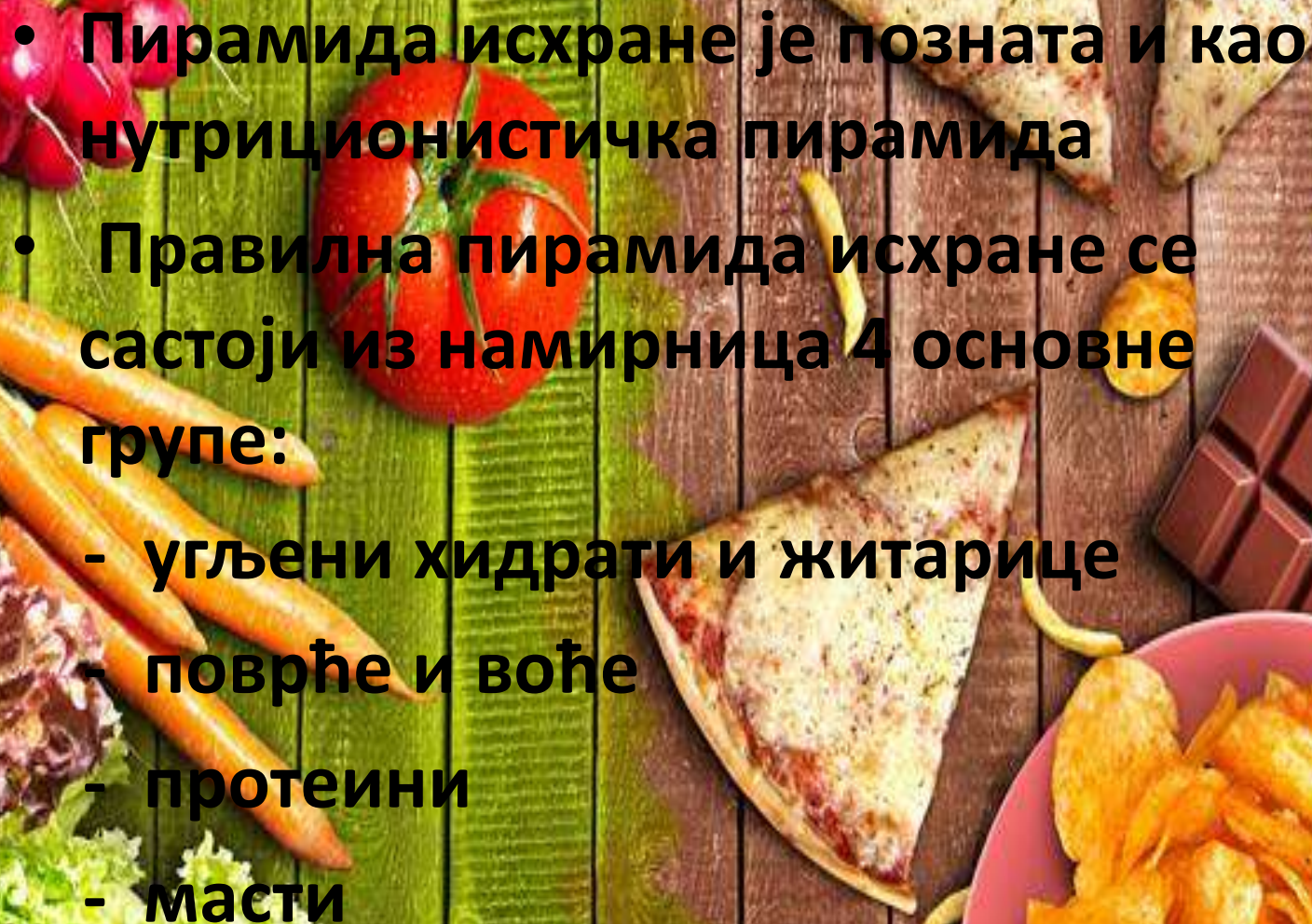
Шта је здрава исхрана ?

- Храна је састављена од многих хранљивих материја, које су свима потребне за: живот, раст и развој, одржавање здравља, обезбеђивање енергије за рад. Основне хранљиве материје су **витамини, минерали и протеини**. Ове материје треба добити из различитих намирница, јер не постоји једна која садржи све потребне састојке у довољној мери. Због тога је неопходно да исхрана буде разноврсна.

Пирамида исхране

- Пирамида исхране показује врсте намирница чија је конзумација пожељна, као и њихов међусобни однос у смислу учесталости и количине конзумације.



- 
- **Пирамида исхране је позната и као нутриционистичка пирамида**
 - **Правилна пирамида исхране се састоји из намирница 4 основне групе:**
 - **угљени хидрати и житарице**
 - **поврће и воће**
 - **протеини**
 - **масти**

I – Интегралне житарице, кромпир и тестенина: сложени угљени хидрати

- На дну пирамиде, који је уједно и њен нашири део, налазе се намернице које би требало конзумирати на свакодневном нивоу. Самим тим, ово је и најважнији део пирамиде који обухвата **пиринач, кромпир, интегрални хлеб и тестенине.**

II – Поврће и voће – витамини и минерали

- Одмах изнад интегралних житарица, као други најобимнији део исхране, налазе се **voће и поврће**. Њихова примарна улога је да обезбеде организму неопходне витамине и минерале.
- Препоручљиво је дневно конзумирати и до 3 порције свежег voћа.
- Важно је конзумирати **свеже сезонско voће и поврће**.

III – Млечни производи и месо - протеини

- Месо, риба, јаја и сир су пуни протеина, а они су важни јер обезбеђују изградњу и обнову ћелија у организму.
- Осим тога, ове намирнице су богате и **калцијумом, витамином Д и витаминима групе Б.**



IV – Уља и прости шећери - масти

- У самом врху пирамиде, у њеном најужем делу се налазе намирнице са много масти
- Прекомерне масноће треба избегавати у широком луку
- Треба увек бирати здраве, уместо нездравих засићених масти, одличан избор могу бити биљне масти док употреба животињских масти води искључиво ка гојењу
- Слаткише и газиране напитке избегавајте у највећој мери