

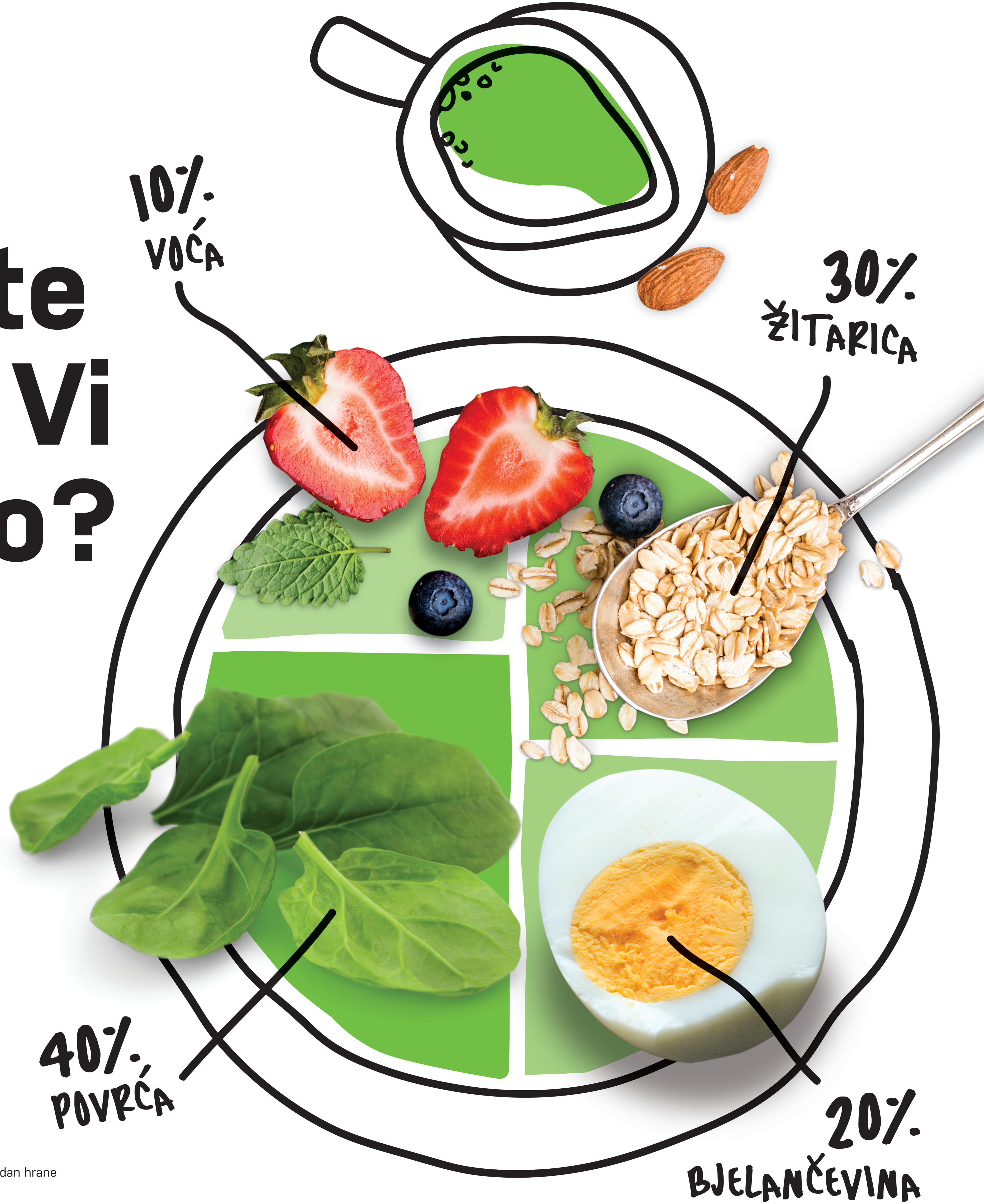


# Hranite li se i Vi zdravo?

HRANA  
JE MOJE  
ZDRAVLJE.



16.10. Svjetski dan hrane



## › Što?

- Meso, perad, riba, jaja, mahunarke: izvor bjelančevina.
- Mlijeko i mlijecni proizvodi: izvor kalcija i dobrih bakterija.
- Voće i povrće: izvor vitamina i minerala.
- Žitarice i proizvodi od žitarica: izvor ugljikohidrata i prehrabnenih vlakana.

Slatkiše, sol i mast ograničite.

## › Zašto?

- Pravilna prehrana je najbolja prevencija kroničnih bolesti poput bolesti srca i krvnih žila, šećerne bolesti tipa 2 i nekih sijela malignih bolesti.
- Pravilnom prehranom se osjećate i izgledate bolje.

## › Kad i koliko?

- Na početku svakog dana, bez obzira gdje bili, doručujte!
- Jedite raznovrsnu, raznoboju i sezonsku hranu.
- Jedite pet porcija voća ili povrća dnevno.
- Ručajte redovito kuhanе i lagane obroke, a večerajte skromno, dva do tri sata prije spavanja.
- Pijte vodu cijeli dan, čak i kad niste žedni. Voda je najzdraviji napitak u našoj prehrani.

