

PRAVILNA ISHRANA

ZA DUG I ZDRAV ŽIVOT

Osnovni principi

- ✓ 1. Jedite raznovrsnu hranu - Povrće i voće, Integralne žitarice, Proteini...
- ✓ 2. Izbegavajte prerađenu hranu i šećer
- ✓ 4. Pijte dovoljno vode
- ✓ 5. Kontrolišite unos soli i nezdravih masti

Kako treba da izgleda zdrav obrok?

- ✓ 50% povrće i voće
- ✓ 25% proteini
- ✓ 25% integralne žitarice
- ✓ Čaša vode umesto gaziranog soka

Pametne zamene za bolju ishranu

- ✗ Beli hleb → ✓ Integralni hleb
- ✗ Gazirani sokovi → ✓ Voda ili biljni čajevi
- ✗ Pržena hrana → ✓ Kuvana ili pečena jela
- ✗ Slatkiši → ✓ Voće ili tamna čokolada

Rezultati zdrave ishrane

- Više energije i bolja koncentracija
- Stabilnija telesna težina i bolji imunitet
- Dugoročno: Manji rizik od bolesti srca i dijabetesa

