ZDRAVA ISHRANA

Hrana su namirnice koje služe za prehranu.

Hrana nam daje energiju i štiti nas od bolesti.

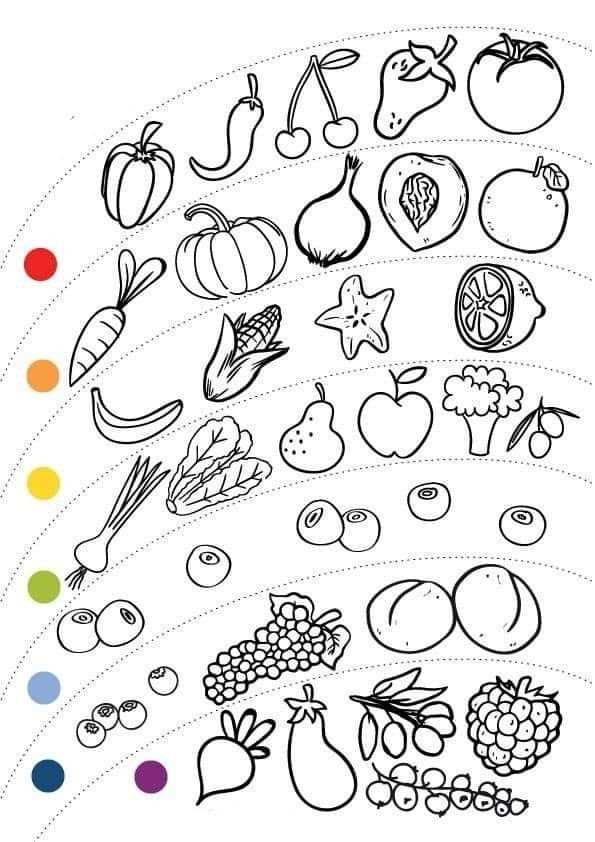
Hrana može biti: biljnog porijekla i životinjskog porijekla.

|  |  |
| --- | --- |
| Hrana biljnog porijekla: voće, povrće i žitarice. | Hrana životinjskog porijekla: meso, riba, mlijeko, jaja… |
| C:\Users\Vehid Muhić\Downloads\423455136_1787736331725134_3230491091645979312_n.jpg | C:\Users\Vehid Muhić\Desktop\PRIPREME FEBRUAR\zdrava ishrana\420654374_1015283663305435_3629869487973284013_n.jpg |

Piramida zdrave prehrane nam pokazuje koje namirnice i u kojoj količini treba jesti da bismo bili zdravi. Hrana koju jedemo treba biti raznovrsna i umjerena.



Hrana biljnog porijekla: voće, povrće I žitarice. Oboji!



Hrana životinjskog porijekla: meso, riba, mlijeko, jaja…Oboji.

