

# Plan pravilne prehrane

Thursday, October 6, 2022 12:10 PM

Prehrana je od velikog značaja za djecu, a osim prehrane važno je da su i tjelesno aktivna. Neaktivna djeca vrlo brzo postaju pretila. Nažalost, sve je više pretile djece, a udio djece u dobi 7-14 godina čiji je omjer tjelesne težine i tjelesne visine iznad 90. centilne distribucije je iznad hrvatskog prosjeka (15,4% dječaka i 14,1% djevojčica u odnosu na hrvatski prosjek 14,0% dječaka i 12,3% djevojčica). Ove rezultate Službe za školsku i sveučilišnu medicinu možemo smatrati neuspjehom i trebamo reagirati na vrijeme.

Pravilna prehrana 🍏🍏

1. Za doručak: jaje na oku
2. Za ručak: meso i pire
3. Za večeru: salama i sir

