

# Plan pravilne prehrane

Thursday, October 6, 2022 12:11 PM

1. Način na koji se jede je veoma važan (zapamtite da nikada ne biste trebali jesti u hodu, na brzinu, gledajući televiziju), jedite opušteno i u miru i dobro žvačite hranu jer probava počinje već u ustima.

prehrana, odnosno hrana nam treba kako bismo unjelih hranjive tvari potrebne za zadovoljenje energetske potrebe, za rast, razvoj, očuvanje dobrog zdravlja, prevenciju različitih bolesti, odnosno za dobro funkcioniranje. No, iako možda niste uvijek bili svjesni da prehrana ima značajnu ulogu u vašem životu, dobro je znati da njena kvaliteta utječe na kvalitetu



## Plan Prehrane

Doručak

Čaša vode, jaja, salama itd...

Ručak

Piletina, krumpir, juha....

Večera

🏠 Krušni namazi, sok/voda,

Užina

Slatkiši ili voće

