

## ---Plan pravilne prehrane--

Thursday, October 6, 2022 12:11 PM

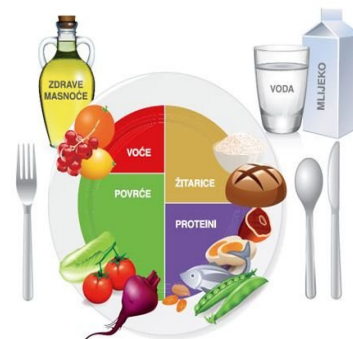
Prehrana je jedna od **potreba** svakoga čovjeka na Zemlji. To je **proces** u kome čovjek unosi u organizam hranu.

No jedino stvarno bitno u cijeloj priči o prehrani jest: **dnevno unijeti u organizam dovoljne količine svih hranjivih tvari tako da se tijelo (organizam) zadrži u zdravom stanju**. Suprotnost jest pothranjenost, koja slabi imuni sustav čovjeka i time ga čini lakim plijenom **bolesti**, od prehlada i upalu pluća.

--Obično se govori da prehrana treba biti raznolika. Treba sadržavati:--

- Vitamine
- Minerale
- Masti

--Za potanku **analizu** pogledajte gornje članke i posebno članak **Hrana**.--



### :::: Nešto o obroku. ::::

**Tradicionalna** prehrana diktira tri obroka dnevno prema vremenu dana kad jedemo te obroke nazivamo ih: **doručak, ručak i večera**. Doručak i večera su često "laki" obroci, dok se najčešće ručak sastoji od niza jela