



# URAVNOTEŽENOM PREHRANOM DO ZDRAVLJA



## Doručak je najvažniji obrok u danu

Od žitarica dajte prednost proizvodima od cjelovitog zrna

Voće i povrće izvor su vlakana, vitamina i minerala

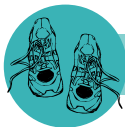
Izaberite bijelo meso i ribu, a crveno meso i jaja ograničite na 2-3 puta tjedno

Grah, leća i ostale mahunarke dobra su zamjena za meso

Koristite biljna ulja, a životinjske masnoće izbjegavajte

Unos slatkiša i slanih grickalica ograničite na 1 puta tjedno

Dovoljan unos vode iznimno je važan za dobro zdravlje



Ne zaboravite svakodnevnu tjelesnu aktivnost  
(djeca sat vremena dnevno, odrasli 30 minuta svaki dan)