

Infografika

PRAVILNA PREHRANA

ŠTO ZNAČI PRAVILNA PREHRANA?

Prehrana koja opskrbljuje tijelo potrebnim nutrijentima, mineralima i vitaminima.



ZAŠTO JE VAŽNA?

Za unos tvari potrebnih za pravilnu funkciju tijela, rast i razvoj, te pridonosi poboljšanju zdravlja, mentaliteta, energije i kvalitete sna.

KAKO ZAPOČETI PRAVILNU PREHRANU?

POSTAVI CILJEVE.

Što želiš postići?

POČNI S MALIM PROMJENAMA.

Na primjer, zamijeni šećerne sokove vodom.

PLANIRAJ OBROKE.

Pridonosi izbjegavanju loših izbora hrane pri manjku vremena.

KUPUJ PAMETNO.

Izaberi zdravu i izbjegavaj procesuiranu hranu.

KUHAJ SAM.

Imaš kontrolu nad time što ide u tvoje jelo.



ŠTO UZROKUJE NEPRAVILNU PREHRANU?

NEDOSTATAK VREMENA

EMOCIONALNO JEDENJE

CIJENA HRANE

NEPOZNAVANJE NUTRITIVNIH INFORMACIJA



KAKO BI TREBALA IZGLEDATI PRAVILNA PREHRANA?

MAKRONUTRIJENTI

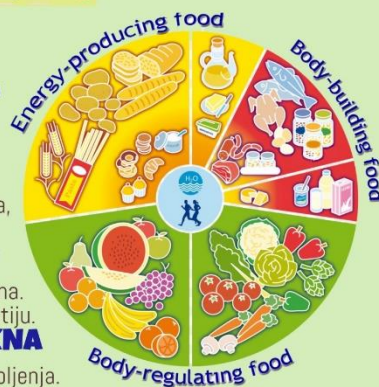
(ugljikohidrati, protein, masti); unositi u većim količinama. Ugljikohidrati daju energiju, protein je bitan za izgradnju mišića, a masti su bitne za funkciju ćelija i produkciju hormona.

MIKRONUTRIJENTI

(vitamini i minerali); unositi u manjim količinama. Važni su za imunitet, metabolizam i zdravlje kostiju.

VLAKNA

Važni za probavu i redukciju rizika od oboljenja.



Are Burum
Aplicacija: Piktochart, Photoshop
Izvori podataka: dphilipschiro.com/nutrition/the-importance-of-proper-nutrition-for-health.html
tuftsmedicarepreferred.org/healthy-living/importance-good-nutrition
Izvori grafičkih elemenata: vhu.rs/viewpic/?mw=Thema_transparent-food-pyramid-clipart-clipart-of-food-pyramid/, piktochart