

Z ZDRAVO PREHRANO IN GIBANJEM DO ZDRAVJA



5. SKUPINA

živila z veliko maščob in sladkorjev

Uživajte zmerno.



4. SKUPINA

mleko in mlečni izdelki

2-4 enote na dan



3. SKUPINA

meso, perutnina, ribe, stročnice, jajca, lupinasto sadje

2-5 enot na dan



2. SKUPINA

sadje

2-4 enote na dan



2. SKUPINA

zelenjava

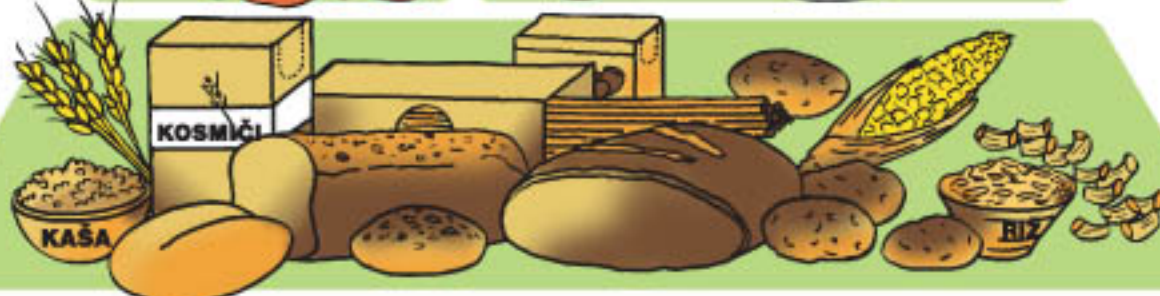
3-5 enot na dan



1. SKUPINA

kruh, žita, riž, testenine, krompir

10-16 enot na dan



URAVNOTEŽENA PREHRANSKA PIRAMIDA

Ena enota živila je majhna količina živila (npr. pol rezine kruha, pol manjšega zrezka, pol srednje velike ribe ali 2dl mleka).

Mladi, aktivni, normalno prehranjeni,
uživajte največje število priporočenih enot na dan.

Starejši, neaktivni, tisti s čezmerno telesno težo in debeli,
uživajte najmanjše število priporočenih enot na dan.

PRIPOROČAMO VSAJ POL URE ZMERNE TELESNE DEJAVNOSTI NA DAN!