

# Zdrava ishrana

„Uživati na zdrav način“ znači raznoliko i ujednačeno jesti.  
Kao osnova za to služi piramida životnih namirnica.

---

Pomfrit, čips, slatkiši, torte, masnoća, ulja, sladoled, šećer

---

Mlijeko i mliječni proizvodi, jaja, meso, riba

---

Žitarice, tjestenine, kruh, krompir, riža

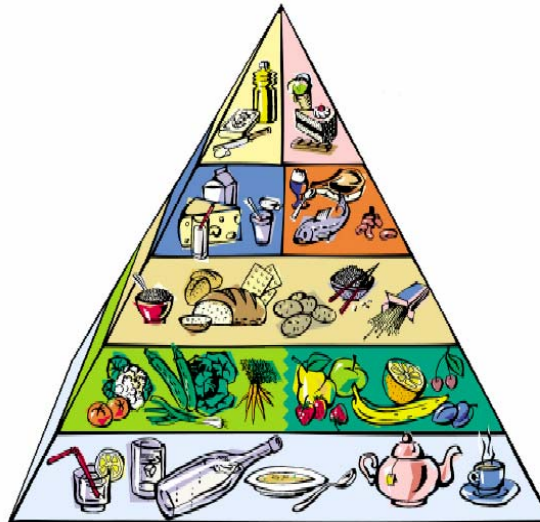
---

Povrće, salate, voće

---

Pića bez šećera

---



© SVE / ASA

---

- minimalno unošenje u organizam

---

- umjereno unošenje u organizam

---

- često i obilno unošenje u organizam

---

Piramida životnih namirnica pokazuje na prvi pogled koje količine iz pojedinih grupa namirnica smiju biti unošene u organizam. Što je jedna namirnica na piramidi niže pozicionirana, to se smije i više unositi u organizam.