

## ПИРАМИДА ЗДРАВЕ ИСХРАНЕ



Пирамида здраве исхране је приказ пожељног односа различитих намирница у свакодневној исхрани.

Базу наше свакодневне исхране треба да чине житарице и производи од житарица, као извор угљених хидрата. Житарице треба да учествују са 40% у односу на целокупну храну коју дневно уносимо.

На следећој етажи пирамиде се налази воће и поврће, које би требало да буде заступљено са око 30-35% у свакодневној исхрани. Воће и поврће је богат извор витамина, минерала и беланчевина.

Млеко и млечни производи, месо, рибе и јаја су такође богат извор хранљивих материја (беланчевина, витамина, масти...) али све то треба конзумирати само до 20-25% од укупне дневне исхране.

У самом врху пирамиде се налазе шећери и масти, које треба избегавати и водити рачуна да њихов дневни унос не прелази 5% целокупне исхране.