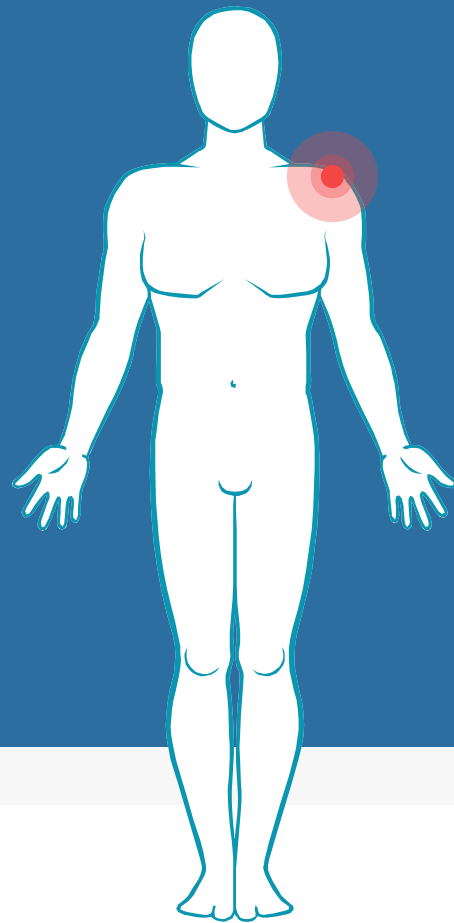


ON-CALL

Digitalni resurs

Piramida hrane



Piramida hrane

U njoj je **6 grupa:**

- hrana bogata ugljikohidratima.
- voće i povrće.
- mliječni proizvodi
- meso, riba, jaja.
- masti, ulje, šećer.

Hrana bogata ugljikohidratima

- Proizvodi kao što su riža, kruh, kukuruz, tjestenina, rezanci, itd.
- visoka u ugljikohidratima.
- stručnjaci preporučuju jesti 6 do 11 komada dnevno.



Voće i povrće

- Proizvodi kao jabuka, naranča, banane, kupus, zelena salata, krastavci, rajčice itd.
- Osigurati vlakna, vitamine i minerale.
- Preporučuje se da se jede 2 komada voća i 3 povrća dnevno.



Mliječni proizvodi

- Proizvodi kao što su sir, mlijeko, jogurt, maslac itd.
- Daju vitamine, fosfor i kalcij za održavanje jakih kostiju.
- Stručnjaci preporučuj 2 ili 3 namirnice dnevno.



Meso,riba i jaja

- Proizvodi kao što su piletina, jaja, govedina, svinjetina, janjetina, tuna, losos itd.
- Ova skupina hrane daje aminokiseline koje tvore proteine.
- Preporučuje se jesti 2 namirnice dnevno.



Masti, ulja i šećer

- Proizvodi kao što su biljna, suncokretova i maslinova ulja, čokolada, kolači, slatkiši, keksi i brza hrana.
- To su nezdrave namirnice jer imaju puno masti i šećera.
- Preporučuje se jesti samo umjereno.



Piramida hrane ovisno o dobi

- Piramida hrane za djecu sadrži šest linija:
 - Narančasta: žitarice
 - Zelena: povrće
 - Crvena: voće
 - Plava: mliječna i kalcijem bogata hrana
 - Ljubičasta: Proteini
 - Žuta: Masti i ulja
- Širina obojene linije daje djeci vizualno razumijevanje da više obroka treba jesti iz jedne skupine, kao što su žitarice, dok druge određuju manju veličinu potreba, kao što su grupa masti i ulja.

Piramida hrane ovisna o dobi

- Piramida hrane za one koji imaju više od 70 pokazuje različite prehrambene i nutricionističke zahtjevima ljudi starijih od 70 godina.
- Ova piramida hrane potiče manje porcije voća, povrća, mesa, kruha, tjestenina i žitarica, u usporedbi s normalnom piramidom hrane.
- Ova piramida hrane preporučuje jednaku količinu mliječnih proizvoda i jaja kao što je uključeno u općeprihvaćenu piramidu.
- Naglašava potrebu da se u naše svakodnevne planove obroka uključi 8 čaša vode.

Azijska dijetalna piramida

- Dnevne porcije: riža, rezanci, kruh, proso, kukuruz i druge cjelovite žitarice, povrće, voće, mahunarke, grah, sjemenke i orašasti plodovi
- Alternativne dnevne porcije: riba i školjke ili mliječni proizvodi
- Tjedne porcije: jaja, perad i slastice
- Mjesečne porcije: svinjetina ili crveno meso
- Piće: piti 6 čaša vode ili čaja svaki dan kako biste osigurali dobro zdravlje
- Vježbanje: neki oblik fizičke vježbe svaki dan, kao Qi-gong ili Tai Chi!

Latino-američka dijetalna piramida

- Nekoliko obroka dnevno voća, povrća, cjelovitih žitarica, gomolja, tjestenine, graha i orašastih plodova
- Dnevne porcije peradi, riba i školjki, biljnih ulja, mliječnih proizvoda
- Jednom tjedno može malo crvenog mesa, jaja i slatkiša
- Piti 6 čaša vode svaki dan kako bi se osiguralo dobro zdravlje
- Ako ste odrasla osoba, u redu je piti alkohol, sve dok je unos alkohola umjeren i uz obroke.
- Neki oblik vježbanja svaki dan! Oni preporučuju salsa ples, igranje nogometa, čišćenje kuće ili šetnja.

Mediteranska dijetalna piramida

- Jesti svježe povrće, voće i cjelovite žitarice s dnevnim porcijama sušenog graha, orašastih plodova ili sjemenki. Konzumirati svježe namirnice u sezoni kad je to moguće.
- Redovito jedite ribu i samo male količine crvenog mesa i peradi.
- Koristite češnjak, luk i bilje za začiniti hranu i smanjite sol.
- Koristite maslinovo ulje kao glavni izvor masti, umjesto maslaca ili margarina.
- Umjesto deserta s visokim udjelom šećera i pekarskih proizvoda, kada želite nešto slatko, umjesto toga odaberite voće.
- Održavajte redovite vježbe, ali pokušajte svakodnevno šetati i vježbati one vježbe koje nisu previše naporne za srce - dnevna šetnja može značiti puno!



ON CALL



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.