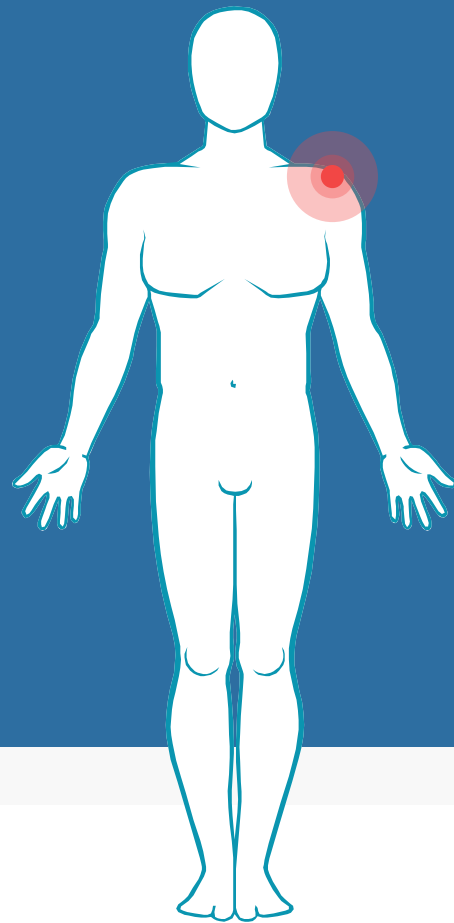


ON-CALL

Digitalni resurs

Šest elemenata prehrane



Prehrana

- Dobra prehrana uključuje sljedećih **6 elementa:**
 - Voda
 - Ugljikohidrati
 - Minerali
 - Proteini
 - Vitamini
 - Masti



Element 1: Voda

- Regulira tjelesnu temperaturu
- Podmazuje zglobove
- Prenosi kisik kroz cijelo tijelo
- Preporučuje se najmanje 8 čaša vode svaki dan



Element 2: Ugljikohidrati

- Izvor energije za naše tijelo
- Pronađite ih u žitaricama, voću i povrću
- Izbjegnite probleme kao što su pretilost, kardiovaskularni problemi i dijabetesa tipa 2.
- Stručnjaci preporučuju 45% - 65% dnevnih kalorija.



Element 3: Minerali

- Minerali imaju **2 vrste**:
 - Oni koji su nam potrebni u većim količinama, kao što su natrij, kalij, kalcij, fosfor.
 - Oni koji su nam potrebni u manjim količinama poput cink, željezo, krom, mangan, itd.
- Nužni su za rast tijela.



Element 4: Proteini

- Obnavlja tkivo u ključnim trenucima (djetinjstvo, adolescencija ...).
- U tijelu možete naći u mišićima, kostima i tjelesnim tekućinama.
- Izvor proteina su jaja, meso, riba i mlijeko.



Element 5: Vitamini

- Sintetiziran u tijelu i da se proguta s hranom.
- Regulira metaboličke reakcije.
- Male količine i nedostaci vitaminima mogu dovesti do bolesti.



Element 6: Masti

- Na lošem glasu, ali nutritivni element koji doprinosi zdravoj prehrani.
- Održava tjelesnu temperaturu.
- Štiti organe od traume.
- Cilj je zadovoljiti zahtjev za mastima nezasićenim mastima, kao što su orasi, maslaci od orašida, sjemenke, avokado i maslinovo ulje.





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.