

SVETOVNI DAN HRANE

16. OKTOBER

Prehrana je eden od pomembnih dejavnikov, ki vplivajo na zdravje in dobro počutje.

V obdobju intenzivne rasti in razvoja je ključnega pomena zagotavljanje varne, raznovrstne in uravnotežene prehrane, ki je prilagojena posameznikovim prehranskim potrebam. Način prehranjevanja v otroštvu in mladostništvu nosi dolgoročne posledice na zdravju in vpliva na oblikovanje prehranjevalnih navad v kasnejšem življenju.

*Načela
zdravega
prehranjevanja*



Skupni obroki za mizo povezujejo.

Uravnotežen obrok poskrbi za naše zdravje.

Poiščimo ravnovesje med priporočenimi in odsvetovanimi živil.

Jedi pripravljamo iz osnovnih živil.

Lokalno je idealno.

Prehranska dopolnila ne nadomeščajo osnovne prehrane.

Ne pozabi na zajtrk in ustrezno količino vode.