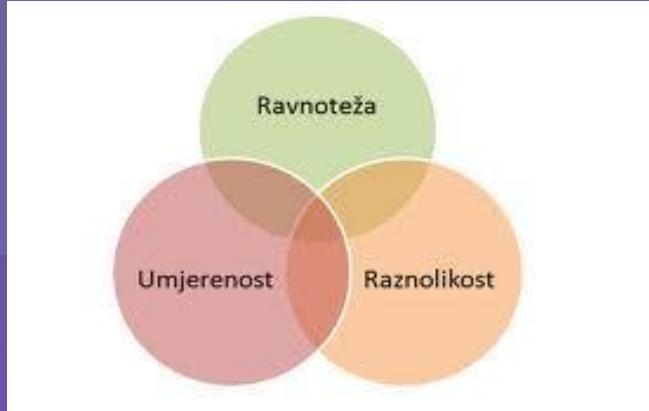


# PRAVILNA PREHRANA,

---



radionica za učenike i roditelje  
Marija Kalaba, prof. pedagog savjetnik



Hrana nam daje potrebnu energiju za zadovoljavanje biokemijskih procesa organizma.

- \* Moramo zato voditi računa o pravilnoj i uravnoteženoj prehrani.



- U adolescenciji, kada se organizam izgrađuje potrebna je i dodatna energija za svladavanje svih tjelesnih i duševnih npora.
- Prehrana je zato pogotovo njima važna.



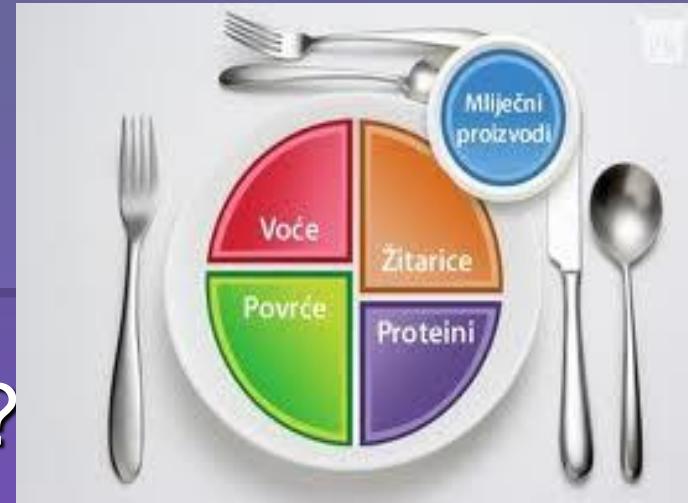
- Za obrok treba odvojiti dovoljno vremena i u njemu uživati ( minimalno 30 minuta ). Jesti treba polako, kod žvakanja paziti da se ne guta zrak. Dnevne potrebe treba raspodijeliti na 3-5 obroka.



- Preporučene namirnice za tinejdžere: žitarice, riža, grah i grahorice, mnogo raznovrsnog voća i povrća, namasnog mlijeka i mliječnih proizvoda, umjерено nemasnog mesa i suhomesnatih proizvoda, ribe i jaja te malo vrijednih ulja i masti i još manje slatkiša i grickalica .

# što i kako jedemo?

- Mliječni proizvodi?
- Voće?
- Žitarice?
- Povrće?
- Proteini?





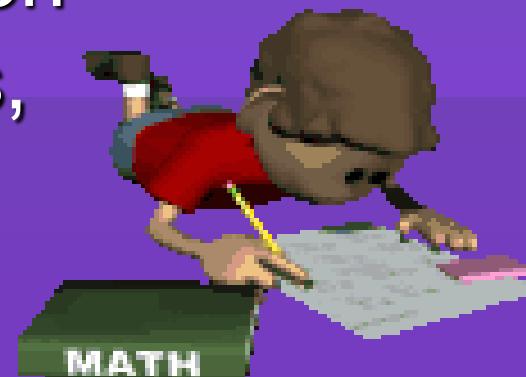
**SAVJET:**



**ne preskači  
doručak!**

# TJELESNE AKTIVNOSTI

- PREPORUČUJU SE,  
naravno.
- Ima ih tako puno. Izaberi  
po želji: nogomet, tenis,  
bicikl, hodanje,  
gimnastika, ples...



# što još?

- Što više voća
- Što više kretanja
- Što više smijeha i veselja
- Oprez sa slatkišima

