



POLOVICU TANJURA NEKA
ISPUNE VOĆE I POVRĆE.

ČETVRTINU TANJURA NEKA ČINE ŽITARICE,
ŽEĐ GASITI VODOM, A NE SLATKIM NAPICIMA,
OGRANIČITI UNOS MLIJEKA I MLIJEČNIH PROIZVODA
NA 3-4 SERVIRANJA DNEVNO.

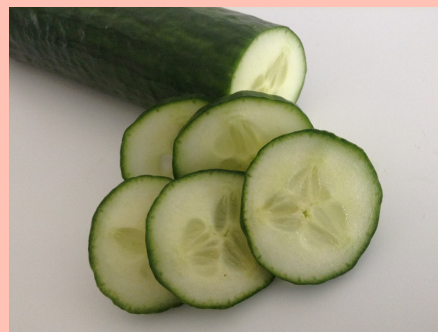


TANJUR
PRAVILNE
PREHRANE!

VRTIM
ZDRAVI
FILM.



PREOSTALU
ČETVRTINU TANJURA
NEKA ČINE PROTEINI,
ALI I MASTI IMAJU
SVOJE MJESTO NA
TANJURU.



IZRADIO: PETAR
TERZIĆ
OŠ MATIJA GUBEC CERNIK



ŽITARICE PREPORUČUJE SE JESTI 6-11 SERVIRANJA IZ GRUPE ŽITARICA. 1 SERVIRANJE ŽITARICA JE PRIMJERICE 1 KRIŠKA KRUHA ; ½ ŠALICE RIŽE; ILI ½ ŠALICE ŽITARICA ZA DORUČAK ŠTO ODGOVARA VELIČINI POLOVINE ŠAKE.

18 VOĆE: PREPORUČUJE SE JESTI 2-3 SERVIRANJA IZ GRUPE VOĆA. JEDNO SERVIRANJE VOĆA JE PRIMJERICE 2 KOMADA VOĆA MANJE VELIČINE POPUT ŠLJIVA ILI MARELICA; 1 KOMAD VOĆA SREDNJE VELIČINE (NPR. JABUKA ILI KRUŠKA); ILI 1 ŠALICA BOBIČASTOG VOĆA ŠTO ODGOVARA VELIČINI JEDNE ŠAKE.

ŽITARICE PREPORUČUJE SE JESTI 6-11 SERVIRANJA IZ GRUPE ŽITARICA. 1 SERVIRANJE ŽITARICA JE PRIMJERICE 1 KRIŠKA KRUHA ; ½ ŠALICE RIŽE; ILI ½ ŠALICE ŽITARICA ZA DORUČAK ŠTO ODGOVARA VELIČINI POLOVINE ŠAKE.

PROTEINI: PREPORUČUJE SE JESTI 2 SERVIRANJA IZ GRUPE PROTEINA (MESO, RIBA, JAJA, MAHUNAR-KE). 1 SERVIRANJE PROTEINA JE OTPRILIKE 1 JAJE; ½ ŠALICE KUHANIH MAHUNARKI ŠTO ODGOVARA VELIČINI POLA ŠAKE; ILI 80 G MESA, PILETINE ILI RIBE, ŠTO ODGOVARA VELIČINI JEDNOG DLANA.



Voće: Preporučuje se jesti 2-3 serviranja iz grupe voća. Jedno serviranje voća je primjerice 2 komada voća manje veličine poput šljiva ili marelica; 1 komad voća srednje veličine (npr. jabuka ili kruška); ili 1 šalica bobičastog voća što odgovara veličini jedne šake.

Savjet Ako posežeš za grickalicama tada osobito treba paziti na količinu koju jedeš. Savjetujemo da to ne bude više od količine koja ti stane u šaku. Poželjne masti Jedno serviranje je jedna čajna žličica.



POVRĆE: PREPORUČUJE SE JESTI 2-3 SERVIRANJA IZ GRUPE POVRĆE. JEDNO SERVIRANJE POVRĆA JE PRIMJERICE ½ ŠALICE SVJEŽEG ILI KUHANOG POVRĆA ŠTO ODGOVARA POLOVINI VELIČINE ŠAKE, ODNOSNO 1 ŠALICA ZELENOG LISNATOG POVRĆA ŠTO ODGOVARA VELIČINI CIJELE ŠAKE. MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI PREPORUČUJE SE JESTI 3-4 SERVIRANJA IZ GRUPE MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI. 1 SERVIRANJE MLIJEKA I MLIJEČNIH PROIZVODA JE PRIMJERICE 1 ČAŠA MLIJEKA ILI JOGURTA; ILI PRIMJERICE 30 G SIRA ŠTO JE JEDNAKO VELIČINI PALCA.

