

ТАБЛИЦЕ ИСХРАНЕ

Хранљиве материје

1.

УГЉЕНИ ХИДРАТИ

2.

ПРОТЕИНИ

3.

МАСТИ

УГЉЕНИ ХИДРАТИ

- Житарице и производи од житарица
- Воће и поврће



ПРОТЕИНИ

- Месо
- Млеко и млечни производи
- Јаја



МАСТИ

- Путер, маргарин
- Свињска маст
- Сунцокретово уље



ПИРАМИДА ИСХРАНЕ



МАСТИ, УЉА

МЕСО, МЛЕКО, ЈАЈА

ВОЋЕ И ПОВРЋЕ

ЖИТАРИЦЕ

ВИТАМИНИ

ВИТАМИН А

- Чуло вида
- Млеко
- Жуманце
- Спанаћ
- Шаргарепа



ВИТАМИН Ц

- КОЖА ,КОСТИ
- ДЕСНИ
- ЛИМУН
- ПАПРИКА
- КУПУС



ВИТАМИН Д

- КОСТИ
- ЗУБИ
- МАСНА РИБА
- ЈАЈА
- БУТЕР

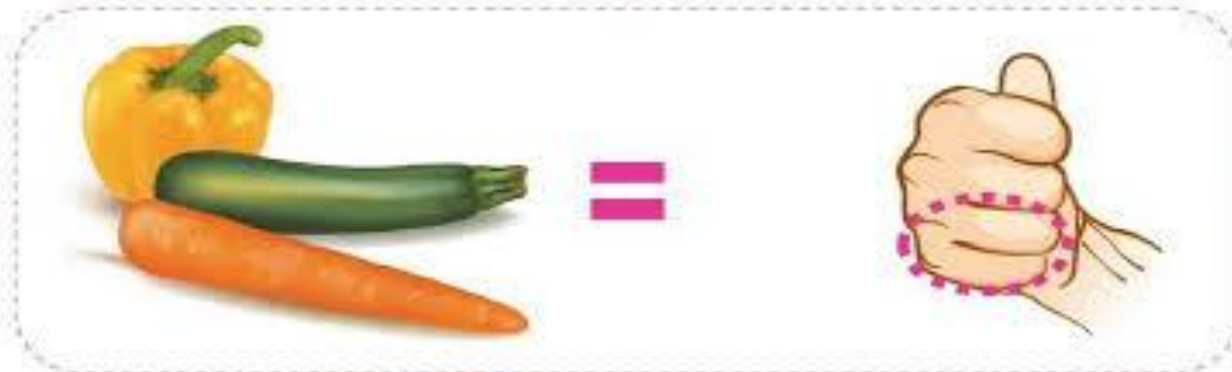


ПОРЦИЈЕ ХРАНЕ



ПОВРЋЕ

- 2-3 ПОРЦИЈЕ
- 1 ПОРЦИЈА СВЕЖЕГ ИЛИ КУВАНОГ ПОВРЋА
ОДГОВОРА ПОЛОВИНИ ВЕЛИЧИНЕ ШАКЕ



ВОЋЕ

- 2-3 ПОРЦИЈЕ
- Једна порција је:
 - 2 КОМАДА ВОЋА (шљива,кајсија)
 - 1 КОМАД ВОЋА (јабука,крушка)
 - 1 ШОЉИЦА БОБИЧАСТОГ ВОЋА (малина)

ВЕЛИЧИНА ЈЕДНЕ ШАКЕ

ЖИТАРИЦЕ

- 6-11 ПОРЦИЈА
- 1 ПОРЦИЈА ЈЕ 1 КРИШКА ХЛЕБА
- ПОЛОВИНА ШАКЕ

ПРОТЕИНИ

- 2 ПОРЦИЈЕ
- ЈЕДНА ПОРЦИЈА -1 ЈАЈЕ
- ВЕЛИЧИНА ПОЛОВИНЕ ШАКЕ

МЛЕКО И МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ

- 3-4 ПОРЦИЈЕ
- 1 ПОРЦИЈА-1 ЧАША МЛЕКА, ЈОГУРТА
- 30 ГРАМА СИРА-ВЕЛИЧИНА ПАЛЦА