

# Ishrana

---



1. Nacrtaj i objasni: piramidu ishrane i sve njene delove. Navedi broj porcija potrebnih iz svake grupe namirnica u svakodnevnoj ishrani. Zašto je važno imati izbalansiranu ishranu?
2. Objasni u čemu se razlikuju:
  - a. Lakto-ovo vegetarijanska ishrana
  - b. Ovo vegetarijanska ishrana
  - c. Vegan vegetarijanska ishrana
3. Osmisli/isplaniraj jelovnik za dva dana po principima izbalansirane lakto-ovo vegetarijanske ishrane primenjujući piramidu ishrane.
4. Koji je drugi naziv za:
  - a. Vitamin B1
  - b. Vitamin B2
5. Navedi bar tri namirnice koje su značajan izvor sledećih hranljivih sastojaka (nutrijenata):
  - a. Vitamin C
  - b. Vitamin A
  - c. Vitamin B1
  - d. Vitamin B2
  - e. Gvožđe
  - f. Kalcijum
6. Zašto je važno piti puno vode svaki dan?
7. Koliko vode bi trebao da piješ svaki dan?
8. Imenuj tri vrste najčešćih bolesti koje se ishranom mogu držati pod kontrolom.
9. Koja je razlika između integralnog brašna (brašna od celog zrna žitarice) i belog brašna, i koje brašno ima veću hranljivu (nutritivnu) vrednost?
10. Šta predstavlja RDA (Recommended Daily Allowances)?\*

\*Preporučena dnevna doza za unos, makro nutrijenata (proteina, ugljenih hidrata i masti)