



ПРОБАЈ ТАКО!
ПРОБАЈ ТАКО!
ПРОБАЈ ТАКО!
ПРОБАЈ ТАКО!

ЈЕДЕМ ЗДРАВО, РАСТЕМ ПРАВО, ТРЧИМ БРЗО, ТРЧИМ БРЗО, ТРЧИМ БРЗО, ТРЧИМ БРЗО.



Град Нови Сад
Градска Управа за здравство



Нова пирамида исхране



ЖИТАРИЦЕ	ПОВРЋЕ	ВОЋЕ	УЉЕ	МЛЕКО И МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ	МЕСО, РИБА, ЈАЈА, ЗРНАСТА ХРАНА
Почни доручак паметно! Тражи намирнице од целог зрна!	Обој свој тањир различитим поврћем!	Воће је слатки дар природе! Пиј сокове цеђене од воћа!	<small>Бирај добре масноће из риба, језграстог воћа и махунарки, кукурузно или маслиново уље!</small>	Млеко и млечни производи су важни за снажне кости!	Једи посно барено месо (не пржено!) Језгасто воће, семенке и легуминозе су добар извор беланчевина

Нађи равнотежу између хране и физичке активности

- Проведи у кретању најмање 60 минута сваки дан
- Шетња, плес, бициклизам, ролери - такође су физичка активност

Маси и шећери - мораш знати границе

- Немој пити вештачки заслађене безалкохолне напитке
- Ограничи унос чврстих маси