

Основне животне вештине – први циклус 23.11.-27.11.2020.

Значај и основни принципи правилне исхране

Основне групе намирница

Да би лакше планирали оброк, намирнице смо поделили **пирамидом исхране** у четири основне групе:

1. житарице и производи,
2. воће и повће,
3. месо-млеко-риба-јаја,
4. масти и уља.

Планирање исхране се најједноставније може показати коришћењем **пирамиде исхране**. Прва група намирница (житарице) треба да буде најзаступљенија у исхрани, да би се постепено пирамидално смањивао унос намирница ка четвртој групи (масти и уља) која треба да буде најмање заступљена.

Основни принципи правилне исхране

Основне принципе правилне исхране смо сврстали у **четири основне категорије** и њих је потребно испоштовати ма о кој категорији људи се радило:

1. **Рационална исхрана** представља однос између количине унесене и утрошене хране у организму, за одговарајуће процесе (температуре, рад унутрашњих органа, физичка активност...). Рационална исхрана истовремено значи у коришћење намирница које су јефтине, али једнако вредне, тако да не умањују хранљиву вредност obroka.
2. **Уравнотежена (умерена) исхрана** представља оптималну количину хранљивих састојака. Исхрана не сме бити ни преобилна ни дефицитарна. Преобилна исхрана доводи до разних поремећаја, гојазности... По правилу, гојазне особе се теже крећу, мање су физички активне и имају краћи животни век. Дефицитарна исхрана у зависности од величине и врсте дефицита може довести до: опадања радне способности, смањења отпорности организма, као и скорбута, пелагре, анемије...

3. Разноврсна (мешовита) исхрана подразумева и групе намирница и врсте јела. У току дневног оброка потребно је конзумирати различите намирнице. Ове намирнице се уконтинуишу у различита јела и не треба их често понављати.

4. Равномерност оброка тј. дневни ритам исхране. Потребно је у току дана узимати више оброка са мањом количином хране. Посебно је неправилно узимати целокупну дневну количину хране у током једног оброка, тј. јести једном дневно.

Питање за полазнике:

- Како смо поделили намирнице?
- Наброј четири основне групе намирница?
- Који су основни принципи правилне исхране?