Драги петаци, препишите лекцију *Правилна исхрана* у своје свеске. Ову лекцију је обрадио наставник на часу на РТС 3, надам се да сте одгледали, с обзиром да је дошло до мале промене у распореду емитовања часова на РТС - у. Такође, прочитајте ову лекцију у уџбенику од 202стр. до 207. стр.

Правилна исхрана

**Храна**- обезбеђује организму хранљиве супстанце (минерале, витамине, шећере, протеине, масти) неопходне за раст и развој.

**Правилна( здрава ) исхрана** – подразумева одређене навике и правила у исхрани:

* Уравнотежен и редован унос различитих намирница
* Распоред оброка на три главна и две ужине са размаком од два до три сата
* Избегавати пржена и похована јела, брзу храну(пице, хамбургере, пирошке, крофне и друга масна теста)

Количина и врста хране зависе од:

* узрасног доба особе
* пола
* посла који особа обавља
* физичке активности током дана
* здравственог стања

**Пирамида здраве исхране**- графички приказ количине неопходних намирница.

У основи (бази) пирамиде се налазе производи које треба узимати у највећој количини (производи од житарица ), а на врху најмање (слаткиши, газирана пића,уља..).

**Гојазност**- болест настала као последица неправилне и нередовне исхране и недовољне физичке активности.

**Вода**- дневни унос од око два литра је важан за здравље организма.

**Енергетски напици**- штетни по здравље (изазивају несаницу, нервозу, промену срчаног рада, стварају зависност).