

RAZNOVRSNA ISHRANA U PRAKTIČNIM PORCIJAMA

Ove slike pokazuju kako se vlastita šaka može koristiti kao mjera za individualnu veličinu porcija.





Djeca
2-6 G.



Odrasli

8x
dnevno



PIĆE

Čaša

nezasladjeni napici, dati prednost vodi

3x
dnevno



POVRĆE

1 porcija = onoliko koliko može stati u jednu šaku
u različitim bojama



Djeca
2-6 G.



Odrasli



2x
dnevno



VOĆE

1 porcija = onoliko koliko može stati u jednu šaku
u različitim bojama



4x
dnevno



3x
dnevno



ŽITARICE, KROMPIR & ORAŠASTO VOĆE

1 porcija = onoliko koliko može stati na dlan ili veličina šake
dati prednost proizvodima od punog zrna



3-4x
dnevno

3x
dnevno



MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI

1 porcija = 1 čaša / ili sir veličine dva prsta

1x
dnevno



MESO, RIBA, JAJA & TOFU

1 porcija = veličine dlana i debljine malog prsta
kao zamjena može i dodatna porcija mliječnih proizvoda



3x
dnevno



ULJA, MASTI & ORASI

1 porcija = polovina palca

dodatno šaka neslanih orašastih plodova dnevno

1x
dnevno



SLATKE, SLANE GRICKALICE & ZASLADJENA PIĆA

jedna mala porcija ili maksimalno jedna čaša dnevno

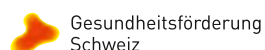
Informacije na internet adresi:

www.ag.ch/ggesundundzwaeg

www.fit.so.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch

www.sge-ssn.ch



Uz stručnu i finansijsku podršku migesplus
www.migesplus.ch - Informacije o zdravlju na više stranih jezika.