

## SADRŽAJ

<b>UVOD</b> .....	5
<b>ZDRAVA ISHRANA</b> .....	6
<b>Hranjive vrijednosti</b> .....	6
<b>Raspored obroka</b> .....	7
<b>GLAVNE GRUPE HRANE</b> .....	9
<b>Žitarice i proizvodi od žitarica</b> .....	9
<b>Meso i proizvodi od mesa</b> .....	9
<b>Perad</b> .....	10
<b>Riba</b> .....	10
<b>Mahunarke</b> .....	11
<b>Voće i povrće</b> .....	11
<b>Masti i ulja</b> .....	12
<b>Sol i šećer</b> .....	12
<b>Pića</b> .....	13
<b>PIRAMIDA I TANJIR PRAVILNE ISHRANE</b> .....	14
<b>POREMEĆAJI I BOLESTI VEZANI ZA ISHRANU</b> .....	17
<b>GOJAZNOST</b> .....	17
<b>ANOREKSIJA</b> .....	18
<b>BULIMIJA</b> .....	19
<b>IZGLADNJIVANJE</b> .....	20
<b>ZDRAVA ISHRANA DJECE ŠKOLSKOG UZRASTA I NAČELA ZDRAVE ISHRANE</b> .....	21
<b>OSNOVNA PRAVILA ZDRAVOG NAČINA ISHRANE</b> .....	21
<b>PREPORUKE ZA PLANIRANJE ISHRANE</b> .....	22
<b>PREPORUKE ZA PLANIRANJE ŠKOLSKE ISHRNE</b> .....	23
<b>IZRADA JELOVNIKA</b> .....	23
<b>ISHRANA ZA DJECU SA ZDRAVSTVENIM PROBLEMIMA</b> .....	25
<b>FIZIČKA AKTIVNOST</b> .....	26
<b>VJEŠTINE PRAVILNE PRIPREME HRANE</b> .....	26
<b>TEME O ZDRAVLJU I PRAVILNOJ ISHRANI U OKVIRU ZDRAVSTVENOG     VASPITANJA</b> .....	27
<b>SAVJETI ZA PRAVILNU ISHRANU</b> .....	29
<b>DIJETA</b> .....	30
<b>ISTRAŽIVAČKI DIO</b> .....	31
<b>CILJ ISTRAŽIVANJA</b> .....	31

<b>Istraživačka pitanja .....</b>	<b>31</b>
<b>POSTUPAK ISTRAŽIVANJA.....</b>	<b>32</b>
<b>REZULTATI.....</b>	<b>33</b>
<b>ZAKLJUČAK .....</b>	<b>39</b>
<b>LITERATURA .....</b>	<b>40</b>