Piramida pravilne prehrane

Autor Administrator

Piramida pravilne prehrane

Dipl. ing. Marija Jošiæ, Plivamed.net

Piramida pravilne prehrane je ustvari predstavljala jednostavan i opæeprihvaæeni model za uravnoteženu prehranu koji je donosio smjernice o potrebitoj zastupljenosti pojedinih skupina namirnica u prehrani te na taj naèin osiguravao pravilan omjer hranjivih tvari. Vodeæi se piramidom pravilne prehrane, hrana je bila podijeljenja u šest skupina, a sama je piramida koncipirana u nekoliko razina...

Cijeli tekst:

http://www.plivamed.net/aktualno/clanak/5348/Piramida-pravilne-prehrane-nekad-i-danas.html