

ПИРАМИДА НА ИСХРАНА

Правилна исхрана

- Правилната исхрана значи конзумирање на разноврсна храна во зависност од возраста, здравствената состојба и физичката активност.
- Во врска со правилната исхрана експертите ја промовираат пирамидата на исхрана.
- Посебно е значајна е исхраната на младата популација /децата/, бидејќи физичката неактивност и неправилната исхрана пред се кај нив доведува до зголемена телесна тежина и гојазност кои се ризик фактори за појава кардиоваскуларни заболувања и дијабетес.

