

# PREHRANA

## ZAKAJ JEMO?

- Za rast, razvoj in obnova telesa,
- da dobimo potrebno energijo,
- za krepitev in ohranjanje zdravja.

## HRANO GLEDE NA IZVOR DELIMO NA:

- živila **rastlinskega izvora** (špageti, kruh, margarina, olja...) in
- živila **živalskega izvora** ( maslo, sir, mleko, jajca...).

## SNOVI V ŽIVILIH

- beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe, minerali, vitamini, vlaknine, sladkor, voda.

**Hrana mora biti raznovrstna, ker naše telo potrebuje vse snovi.**

## **MOTNJE PRI PREHRANI:**

- anoreksija
- bulimija.

## **POSLEDICE NEPRAVILNE PREHRANE:**

- PREHRANJENOST (prekomerne količine hrane in predvsem preveč maščob in sladkorja),
- PODHRANJENOST ( telo dobi premalo hrane).

**RAZVADE, KI SLABO VPLIVAJO NA PREHRANJEVANJE IN PRESNOVO HRANE V TELESU: kajenje, alkohol, droge.**

## **POSLEDICE podhranjenosti in prehranjenosti:**

- bolezen,
- večja umrljivost,
- manjša sposobnost gibanja, manjša odpornost.

## **VZROKI podhranjenost:**

- težnja po »lepem« telesu,
- pomanjkanje hrane,
- nepravilna prehrana.

## **VZROKI PREHRANJENOSTI:**

- odvisnost od hrane (tolaženje s hrano),
- nepravilna prehrana (veliko maščob),
- prevelike količine.