

вода, а возрасните многу повеќе. Една половина од тоа количество ја има во прехранбените производи, а останатото количество мора да ја пиеш. Водата е **единствен неопходен напиток**.

Храната што ја внесуваш мора да биде разновидна, затоа што ниеден производ не содржи се што ти треба. Прехранбените производи содржат слични хранливи материи, така да една иста состојка можеш да ја добиеш од различни производи.



Правилната исхрана препорачува сразмерно учество на сите седум групи на прехранбени производи во дневната исхрана.

Круг на исхрана

Група прехранбени производи	Боја	Основни хранливи состојки
1 Житарици и нивни производи	Кафеаво	Скроб, Б-витамини, белковини, сирови влакна и вода
2 Зеленчук и производи од зеленчук	Зелено	Шеќер и скроб, витамин С, Б и А, минерални материи, микро елементи и сирови влакна, вода
3 Овошје и производи од овошје	Светло жолтеникава	Шеќер и скроб, витамини, минерални материи, сирови влакна, вода
4 Шеќери и напитки	Светло сина	Вода (проси шеќери, витамини и минерални материи)
5 Млеко и млечни производи	Сина	Калциум, животински протеини, Б-витамини, Витамин А и Д, вода
6 Месо, риба, јајца и нивни производи	Црвена	Животински протеини, железо, различни видови на масти, Б-витамини, витамин А
7 Видливи масти за готвење и намази	Жолта	Маст, витамин А и Е, и важни масни киселини

Издавач: Организација на Потрошувачите на Македонија

Адреса: ул. Водњанска б.б. п.фах
150, 91 000 Скопје
Тел.: 113-265

Подготвиле: Лидија Петрушевска
– Този, Калчо Митев

Изданието го помага GTZ -
проектот за помош на Организација
на потрошувачите на Македонија

ОТМ
Исхраната
и нашето
зеше



Трчај, скокај, играј. За сите овие активности неопходно ти е потребно многу **сила и енергија**. **Енергија** ти треба и за многу други работи, кои ти не ги гледаш. Срцето постојано ја пумпа твојата крв низ целото тело, преку белите дробови постојано вдишуваш и издишуваш. Постојано се обновуваат клетките на твоето тело, а тебе ти е потребна енергија и хранливи материи за да пораснеш. Тоа е енергијата потребна за **живеење**. Таа се наоѓа во прехранбените производи и во вид на храна навлегува во твоето тело.

Енергијата ти е потребна за:

1. основен метаболизам

Тоа е енергијата што ти е потребна и кога спиеш, неопходна да те одржува во живот. Кога спиеш твоето срце мора да чука правилно и мора постојано да дишеш. Билиони клетки, од кои што е составено твоето тело, мораат да работат 24 часа .



2. регулирање на функциите на твоето тело

Тоа е енергија која на твоето тело му е неопходна кога ти нешто работиш, трчааш или се занимаваш со физички активности. На децата и младинците им треба многу енергија и градивни материи за нивниот развој. За здрав развој е важна квалитетна и правилна исхрана.



Прехранбени производи се **"средства за живот"**. Тие ти обезбедуваат сè што ти треба за живеење.

Хранливи материи се основни состојки на секој прехранбен производ, белковини, масти, јаглехидрати, витамини, минерални материи. Сите тие се поделени во три групи



енергетски - јаглехидрати, масти
градивни - белковини
заштитни - витамини, минерали, сирови влакна

Јаглехидратите се најважните носачи на енергија. Од нив зависи работата на мозокот и мускулите. Шеќерот и скробот се најважни јаглехидрати кои ти требаат. Шеќерот носи енергија мошне брзо. Го има во медот, во мармаладот и во овошните плодови. Скробот носи енергија за подолго време. Го има во компирите, во житариците, во лебот, во тестенините и во плодите со лушпа. За твоето тело е подобро ако јадеш доволно скроб.

Мастите носат многу енергија. Мастите служат за зачувување на енергијата, затоа што нивното распределување во твоето тело долго трае. Ги има во месото, во путерот, зејтинот, маргаринот и слани производи. Мастите често не можеш да ја видиш: во торта, месо, ореви и слично. Мастите може да бидат од животинско или од растително потекло. За тебе е подобро да јадеш растителна маст која ја има во сончоглед, пченка, маслинка, афион, ореви и слично.

Од **белковини** се изградени клетките. Тие се многу важни за растењето. Ги има во јајца, месо, риба, млечните производи (животински белковини), но исто така во житните растенија и слично (растителни белковини).

Витамините помагаат при преработка на шеќер, скроб и масти во енергија. Недостатокот на витамини во исхраната може да предизвика различни заболувања.

Витамин	неопходен за
А	очи-вид
Б-група	нервен систем
Ц	отпорност на телото
Д	коски
Е	заштита на клетките

Минералните материи се неопходни за живот. За време на растењето најважни се: калциум, железо и магнезиум.

Калциумот е "цемент" за твоите коски. Тој ги зацврстува коските и забите. Најголеми носачи на калциум се млеко и млечни производи.



Железото ти е потребно, за да може да ги образуваш крвните зрнца. Го има во месо, риба, јајца и слично.

Магнезиумот игра голема улога кај работата на мускулите. Го има во свежи плодови, ржани леб, исушено овошје и ореви.

Од **микро елементите** за твоето тело е потребна само мала количина. Меѓутоа, тие се многу важни за здраво тело и здрав развој. Тука спаѓаат цинк, бакар, селен, јод и флуор. Флуорот е важен за да имаш здрави заби. Јодот ти е неопходен за правилна работа на жлездите со внатрешно лачење.

Сирови влакна - целулоза има во житните растенија, зеленчук и овошни плодови. Сировите влакна го олеснуваат варењето на храната.

Водата им треба на сите твои клетки за живеење. Повеќе од половина на твоето тело се состои од вода. Ти секој ден мораш да пиеш по **2 литри**

