

# Što je piramida Mediterranske prehrane?

## Za one koji žele znati više:

Kvaliteta i važnost mediteranske prehrane za ljudsko zdravlje prepoznata je diljem svijeta. Mediteranska prehrana, karakteristična za primorsku Hrvatsku, 2013. godine uvrštena je na UNESCOV popis nematerijalne kulturne baštine.



Piramida mediteranske prehrane pokazuje nam koje namirnice se svakodnevno unose na području Mediterana, a koje samo povremeno.

Namirnice poput žitarica, mnogo šarenog voća i povrća, orašasti plodovi te maslinovo ulje čine temelj piramide. Zbog toga bi se one trebale unositi svaki dan. Ne zaboravi na mlijeko i mliječne proizvode jer će ti dati snagu za igru, ali i čvrste kosti.

Mediteranska prehrana poznata je i po unosu različitih vrsta ribe, a nešto rjeđe mesa. Kako se penjemo na vrh piramide dolazimo do različitih slastica koje trebamo samo ponekad konzumirati.