

Učimo o hranjivim sastojcima!

PROTEINI

Proteini **izgrađuju svaku stanicu** u našem tijelu, nazivamo ih i gradivnim elementima u tijelu. Posebno su važni za izgradnju mišića. Zahvaljujući njima naše srce može kucati te možemo trčati, skakati i igrati se s prijateljima.



Proteine uglavnom nalazimo u hrani životinjskog podrijetla poput mesa, ribe, jaja, mlijeka i mliječnih proizvoda.

Proteini su skriveni i u orašastim plodovima te različitim sjemenkama bundeve, lana ili suncokreta.

MASTI

Masti su, kao i proteini, **izvor energije za naše tijelo**. Osim što predstavljaju izvor energije, u tijelu se skladište u obliku masnih jastučića. Nakupine masti **štite naše organe** od oštećenja kada se udarimo tijekom igre ili sporta.



Masti su baš zanimljive jer mogu biti u čvrstom i tekućem obliku. Margarin i maslac su primjeri čvrstih masti. Različite vrste ulja poput maslinovog, suncokretovog, bučinog ili repičinog ulja su tekuće masti.

Dobre masti skrivene su i u orašastim plodovima.

UGLJIKOHIDRATI

Ugljikohidrati nam **daju energiju**, a posebno su važni jer **hrane naš mozak**. Zahvaljujući njima možemo zadržati koncentraciju u školi, bolje učiti i pamtit.

Ugljikohidrati se nalaze u žitaricama i njihovim rođacima - tjestenini, kruhu i pecivu. Možemo ih pronaći i u šarenom voću te povrću.



VITAMINI I MINERALI

U svijetu vitamina i minerala vlada prava razigrana abeceda. Tako postoje vitamini A, B skupine, C, D, E i K. Vitamini i minerali su jako važni, jer **štite naše tijelo** od bakterija i virusa. Zahvaljujući njima smo zdravi i tijekom zime.



Šarenim tanjurom bit ćemo sigurni da unosimo dovoljno vitamina i minerala za naše tijelo!