

PREHRANSKA PIRAMIDA



živila, ki jih uživamo
redko



živila, ki jih uživamo
v **manjših količinah**

meso in ribe uživamo
vsak teden



mleko in mlečne izdelke
uživamo **vsak dan**



škrobna živila, žita in izdelke
iz žit uživamo **vsak dan**

zelenjavo uživamo
**vsak dan po 2-krat
do 3-krat**



sadje uživamo **vsak dan
po 2-krat**



tekočino pijemo **vsak dan
po večkrat**



telesna aktivnost
vsak dan