



Choose **MyPlate**.gov

Neka vaš tanjir bude zdrav tanjir!

Uravnotežite kalorije

- Uživajte u hrani, ali jedite manje.
- Izbjegavajte prevelike porcije.

Jedite manje sljedećih proizvoda

- Uporedite količinu natrija u juhama, hljebu i zamrznutim proizvodima – izaberite hranu sa nižim natrijem.
- Pijte vodu umjesto pića sa dodatkom šećera.

Jedite više sljedećih proizvoda

- Neka vam pola tanjira sadrži voće i povrće
- Barem pola žitarica koje jedete neka budu cjelovite
- Izaberite nemasno ili 1% mlijeko
- Budite aktivni na svoj način
- Balansirajte zdravu ishranu sa fizičkom aktivnošću.

