

Kaj in koliko pojesti

Zdravo je jesti malo in večkrat na dan. Tako zagotovimo telesu enakomerno dovajanje energije skozi ves dan. Najpomembnejši obrok je zajtrk, saj telo oskrbi s hranilnimi snovmi in energijo, ki jo potrebujemo za učenje in delo.

Koliko in kakšno hrano kdo potrebuje, je odvisno tudi od njegove aktivnosti, starosti in velikosti.



Športniki in ljudje, ki opravljajo težka dela, potrebujejo več energije kot tisti, ki se ne ukvarjajo s športom ali pri svojem delu sedijo. Zato morajo jesti več hrane, bogate z ogljikovimi hidrati in maščobo.



Otroci se veliko gibljejo, zato potrebujejo več ogljikovih hidratov in maščob. Ker tudi rastejo, potrebujejo beljakovine in mineralne snovi. Starejši ljudje pa se manj gibljejo in ne rastejo več, zato potrebujejo manj hrane.



Večji potrebujejo več hrane kot manjši. Vendar otroci glede na svojo težo pojedjo več kot odrasli.



Majhne živali dihajo, prebavljajo, izločajo in oddajajo toploto mnogo hitreje kot velike živali. Glede na svojo težo zato pojedjo več hrane kot velike živali.



Miš poje na dan hrane za četrtno svoje teže.



Slon poje na dan hrane za desetino svoje teže.