

Здравословно  
хранене

# Хранителна пирамида

---

Така изглежда  
хранителната  
пирамида



# Най-долу

## **Зърнено-житните**

**култури** са група **културни растения** от семейство **Житни** (Poaceae), използвани днес за осигуряване на значителна част от прехраната на **човечеството**.

**Хлябът** е **тестено изделие**, съдържащо минимум от две съставки – **брашно** и **вода**, приготвено посредством изпичане или обработка с пара. Брашното, което се използва за приготвянето на хляб, се добива от различни **зърнено-житни култури**. Хлябът може да се приготвя в различни форми и с различен състав, пълнеж и добавки.

Хлябът и зърнените култури са най-долу хранителната пирамида защото са най-полезни за нас



# Плодове и зеленчуци

Стотици плодове, например [ябълка](#), [круша](#), [слива](#), [диня](#), имат стопанско значение като [храна](#) за хората. Те се ядат сурови или във вид на [конфитюр](#), [мармалад](#) и други. Много от използваните за храна зеленчуци от ботаническа гледна точка също са плодове – пипер патладжан домати краставици.

**Зеленчуците** са голяма група [храни](#), включваща различни части от ядивни [растения](#), с изключение на сладките [плодове](#), [зърнено-житните](#) и [зърнено-бобовите храни](#) и [ядките](#). Разграничението между зеленчуците и някои други храни, най-вече плодовете, не винаги е отчетливо и често се основава на кулинарната и културна традиция.

Те са много полезни за нас са заслужили от второто си място в хранителната верига



# Месо и млечни продукти

---

**Месо** то е плът от **животно** използвана в качеството на **храна**. Съществува също и изкуствено месо, което не е част от плътта на живо същество . Определението за месо се различава в различните култури.

**Млечните продукти** са графа от хранителната таблица, която е неизменна компонента от пълноценния хранителен режим.

Месото и млечните продукти съдържат белтъчини които са полезни за нас.



# Сладкарски изделия

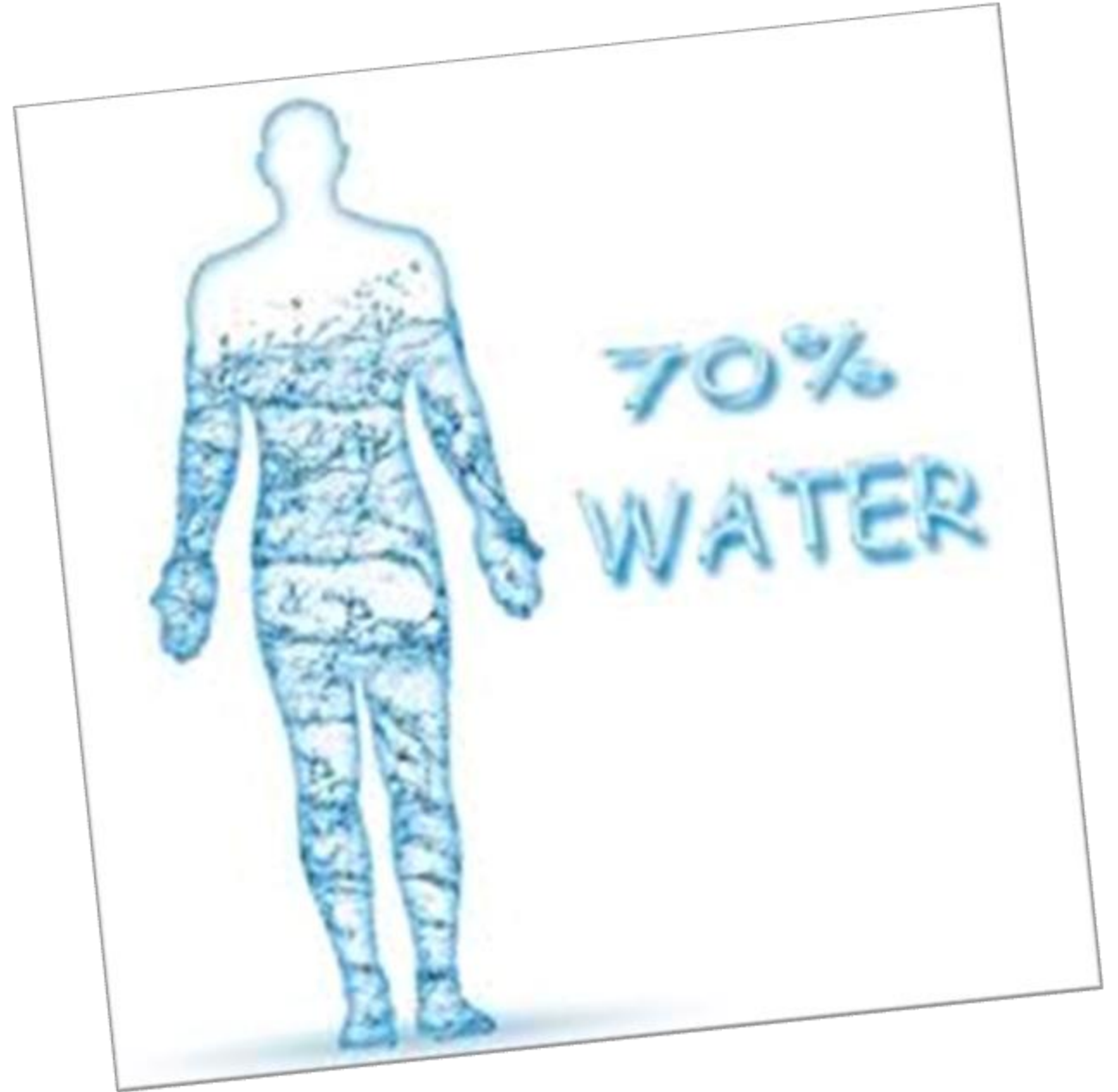
**Сладкарски изделия** е общото название на висококалорични и лесноусвоими **хранителни продукти** с високо съдържание на **захар**, отличаващи се с приятен **вкус** и **аромат**. Основни продукти от които се сладкарски изделия са: **брашно** , **захар**, **мед**, **плодове**, **мляко** , **масло**, **яйца**, **карамел**, **какао**, **орехи**, **бакпулвер**, **лимонена киселина**, **желатин**, **вкусови** и **ароматични добавки**. Сладкарските изделия съдържат захар и затова не са чак толкова полезни за нас.



# Допълнение— водата

---

Водата играе важна роля в световната икономика благодарени е на способността си да разтваря множество химични съединения, възможността да се използва като охладител в промишлеността и удобството, което предоставя като среда за транспорт. Повече от 70% от тялото ни е вода





Хранете се  
здравословно и до  
скоро!

---

