| Naučimo  odgovorno  jesti  **Slikovni rezultat za vaga** | Hrana je u središtu našeg života i to na puno više načina od dobrohotnog utjecaja na naš mozak i tijelo. Poznato je da je hrana odlična poveznica između ljudi i društava i da trenutno vrlo raznolika paleta prehrambenih proizvoda i recepata putuje svijetom i svakodnevno se koristi.  Manje je poznata činjenica da je način na koji proizvodimo, razmjenjujemo i konzumiramo hranu ključ za sve globalne izazove čovječanstva.  Naše odluke o hrani izravno utječu na: zdravlje našeg planeta (vodu, tlo, ekosustav, bioraznolikost, korištenje energije, itd.), klimatske promjene, smanjenje siromaštva, daljnji razvoj, rast populacije i javno zdravstvo. | Recipient Name Address City, ST ZIP Code | C:\Users\Ivana\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCacheContent.Word\Logo_Hrvatski.png  **A vi?**  Školski projekt  C:\Users\Ivana\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCacheContent.Word\Logo eko škole.jpg |
| --- | --- | --- | --- |

| Količine hrane koja se baca, što u kućanstvima, što u velikim lancima trgovina, prevršila je sve mjere zdravog razuma.  Hrana koja „nije dovoljno lijepa" za prodaju, hrana koja nije pokvarena, ali joj istječe rok trajanja, sva ta hrana završava u smeću.  Količina  bačene  hrane  u godini dana  veća je  od polovice  godišnje  proizvodnje žitarica! | *Da bismo smanjili bacanje hrane dobro je poznavati normative i vagati hranu koju pripremamo.*  Slikovni rezultat za woman cooking clipart black and white | **NORMATIVI HRANE PO JEDNOJ OSOBI:**  **Žitarice:**   * tjestenina100 g * riža60 g * pahuljice30 g   **Meso:**   * odrezak 100-150 g za žene , 200-250 g zamuškarce * za roštilj300-400 g * mesni naresci 30-50 g * sir 30-50 g * file ribe160–200 g * sitnija pržena riba 80 g   **Mahunarke**   * grah,leća, slanutak, bob 90 g * mahune, grašak 100-125 g   **Jaja:**   * 2 jaja   **Povrće:**   * Zeleno lisnato povrće100 g * 2 srednje velika krumpira * Zelena salata 80 g * 1 rajčica srednje veličine |
| --- | --- | --- |