

P
R
O
N
A
Đ
I

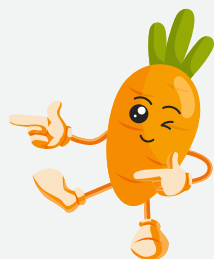
P
O
V
R
Ć
E

K	R	A	S	T	A	V	A	C	T
A	G	R	I	V	R	L	I	A	R
S	R	E	D	R	E	K	P	C	A
A	A	I	R	V	L	A	D	I	J
L	Š	G	H	A	P	T	S	V	Č
U	A	E	D	R	C	E	Q	K	I
K	K	E	I	N	L	X	K	I	C
O	E	K	Š	P	I	N	A	T	A
R	A	H	C	R	E	L	E	C	T
B	M	R	K	V	A	E	R	X	H



Muffini od mrkve

- 1 jaje
- 350 g naribane sirove mrkve
- 400 g brašna
- 200 ml ulja
- 200 ml mlijeka
- prašak za pecivo
- 1 naranča, sok i naribana korica
- 1 limun, sok i naribana korica
- 1 jušna žlica meda



Izmiješati jaja s medom, zatim dodati tekuće sastojke, naribanu mrkvu i na kraju brašno pomiješano sa praškom za pecivo. Smjesu izliti u kalupe za muffine i peći (180 °C/ oko pola sata).

ZA UPIT I SAVJET MOŽETE SE OBRATITI:

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA
Nazorova 23, 52100 Pula

052 529 022, 099 380 4545

savjetovaliste@zzjiz.hr

@savjetovalistenzaprehranu



Savjetovalište za prehranu -
Zavod za javno zdravstvo IŽ



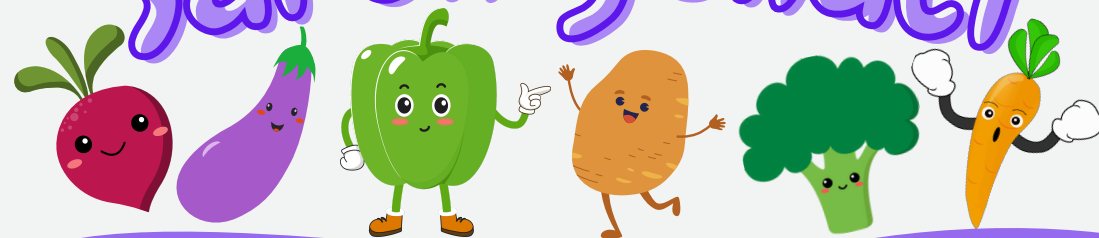
NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA



GRAD ROVINJ-ROVIGNO
CITTÀ DI ROVINJ-ROVIGNO



Šareni junaci



Sezonsko i šareno povrće prepuno je vlakana, vitamina i minerala te je jedna od ključnih skupina namirnica koje pomažu tvojemu umu i tijelu da rade najbolje!

ŠTO JE POTREBNO ZDRAVOM TIJELU?

Pomozi hobotnici Ivi, napiši ili nacrtaj što treba našem tijelu da bi bilo zdravo.



Pomoć: Za zdravo tijelo potrebno je: nutritivno bogata hrana, voda za piće, tjelesna aktivnost, igra, kvalitetan san, ljubav i emocionalna povezanost...

DUGA ZDRAVLJA

Biljni pigment antocijanin daje plavo/ljubičastu boju voću! Ljubičasta hrana poboljšava rad mozga i jača imunitet.

Karotenoidi se nalaze u slatkom krumpiru bundevi i mrkvi. Pretvaraju se u vitamin A, koji pomaže u održavanju zdravih sluznica i zdravih očiju.

Crveno voće i povrće nam pomaže u zaštiti stanica od oštećenja i u održavanju zdravlja našeg srca.

Niz se još nastavlja! Zeleno povrće može pomoći u smanjenju upale. Važan je izvor željeza koji nam daje energiju!

Bijelo voće i povrće pomaže našem tijelu da se obrani od virusa i bakterija i da ostane zdravo.

Jeste li znali da svaka boja povrća i voća priča svoju priču? Prirodne boje voća i povrća ne predstavljaju samo ukras na našem tanjuru već djeluju blagotvorno na naš organizam!

