| Naučimoodgovornojesti**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 NameAddressCity, ST ZIP Code | C:\Users\Ivana\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCacheContent.Word\Logo_Hrvatski.png**A vi?**Školski projektC:\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.Količinabačenehraneu godini danaveća jeod polovicegodišnjeproizvodnje 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

 |
| --- | --- | --- |