**Hrana mora biti raznovrstna**

Za človekovo zdravje je poleg pitne vode in čistega zraka pomembna tudi uravnotežena prehrana, ki telesu zagotovi snovi, ki so nujne za njegovo rast, razvoj in delovanje. Te snovi so:

-beljakovine (meso, ribe, jajca, mleko, stročnice)

-ogljikovi hidrati (kruh, žita, krompir, riž, testenine)

-maščobe (olje, maslo, margarina)

-mineralne snovi

-vitamini.

Pomembne so tudi prehranske vlaknine, ki uravnavajo pretok snovi skozi prebavno cev. Vključevanje sadja in zelenjave v obroke je pomembno za ohranjanje zdravja. Najprimernejša pijača za žejo je voda.