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.