

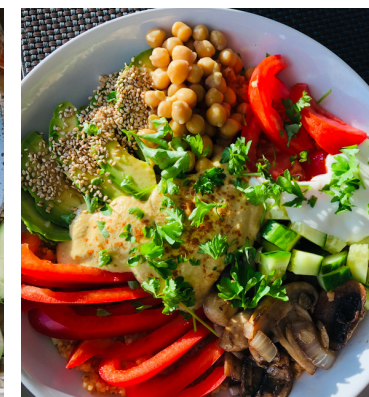


IZRADIO:

VIKTOR VUK
OŠ MATIJA GUBEC CERNIK
U SKLOPU UČENJA I PREZENTACIJA
VRTIM ZDRAVI FILM



*7 Smjernica
zdrave prehrane*



1. Za doručak biram kvalitetne namirnice

Doručak je prvi i najvažniji dnevni obrok. Nakon cijele noći bez hrane, doručak je neophodan kako bi napunio tvoj "spremnik" i osigurao energiju za napore koji te očekuju u školi



2. ODABIREM CJELOVITE ŽITARICE

Važno je jesti žitarice jer one sadrže ugljikohidrate koji ti daju energiju, ali i brojne vitamine, minerale te dijetalna vlakna. Uz to su odličnog okusa!

3. SVAKI DAN JEDEM VOĆE I POVRĆE

Dnevno treba unijeti barem 2 serviranja voća i 3 serviranja povrća. Jedan od načina da budeš u skladu s preporukama je da jedeš povrće u okviru svakog glavnog obroka (a ima ih 3), te da za svaki međuobrok jedeš voće

4. Svaki dan se krećem barem 1h

Imaj na umu da tjelesna aktivnost pomaže boljem radu srca, daje ti energiju i pomaže da se osjećaš i izgledaš bolje. Lako je uklopiti tjelesnu aktivnost u svakodnevnu rutinu. Hodaj, trči ili vozi bicikl s prijateljima.

5. Redovito pijem 8 čaša tekućine dnevno



Preporučljivo je unijeti u prosjeku 1,5 litru tekućine dnevno. U slučaju povišene vanjske temperature, pojačanog znojenja i tjelesne aktivnosti, nužno je popiti i više.

6. Slatkiše jedem tek ponekad

Nije potrebno potpuno se odreći brze hrane i slatkiša kako biste se pravilno hranili. Potrebno je pripaziti na količine i učestalost konzumacije takvih namirnica.



7. Dobro se osjećam u vlastitom tijelu

Svaka osoba posebna je na svoj način. Kada bi-smo svi izgledali jednako, to ne bi nikome bilo za-nimljivo. Odgovarajuća tjelesna masa ovisi o više čimbenika kao što su dob, spol, visina i naslijeđe.