

NAPRAVI SVOJ JEDNODNEVNI PLAN ISHRANE



KRATAK VODIČ KROZ NAČELA PRAVILNE ISHRANE

„Zdravo rastimo” je deo globalne Nestlé inicijative pod nazivom Nestlé Healthy Kids Global Programme, koji ima za cilj podići svest o pravilnoj ishrani, zdravlju, zdravom životu kao i popularizovati fizičku aktivnost i sport među osnovcima širom Srbije”.

HEALTHIER KIDS 
ZdravoRastimo

POKAZATELJI PRAVILNE ISHRANE

RAZNOLIKO  JEDEMO PUNO RAZLIČITIH VRSTA HRANE.
ŠARENILO U TANJIRU.

UMERENO  SAMO PONEKAD JEDEMO SLATKIŠE, PICE, HAMBURGERE.
PAZIMO DA NE PIJEMO PUNO SLATKIH SOKOVA, GAZIRANA PIĆA.

5 OBROKA NA DAN:

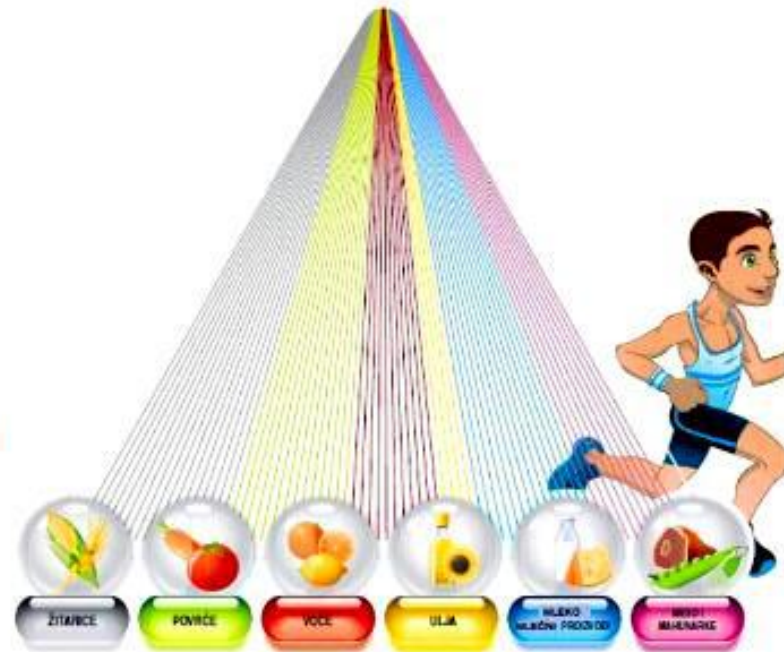
- 3 GLAVNA OBROKA**
DORUČAK, RUČAK, VEČERA
- 2 MEĐUOBROKA / UŽINE**

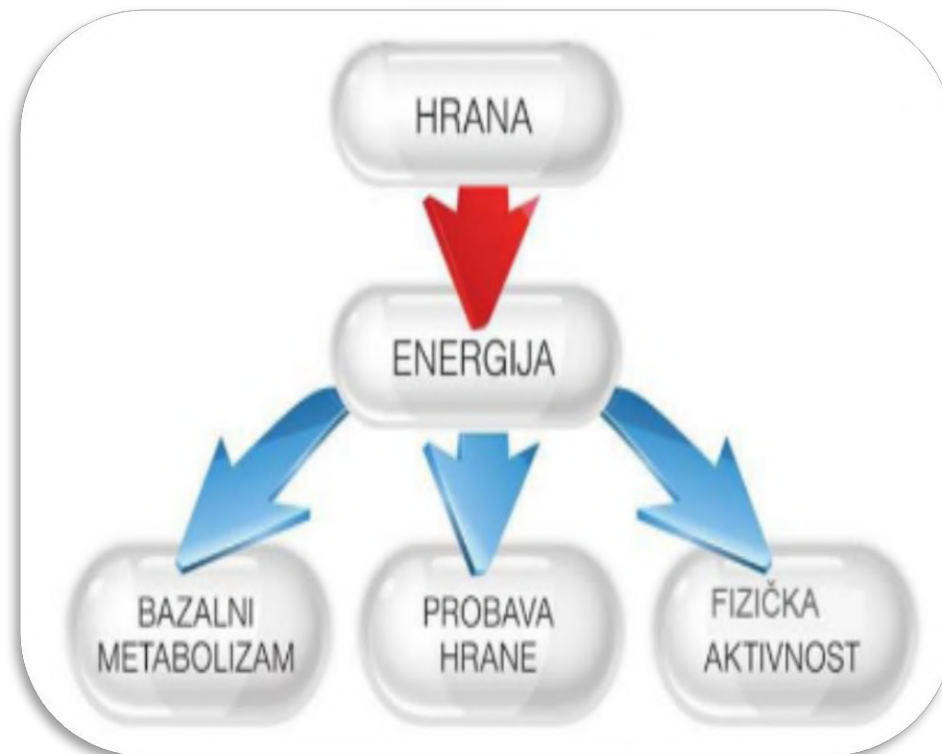
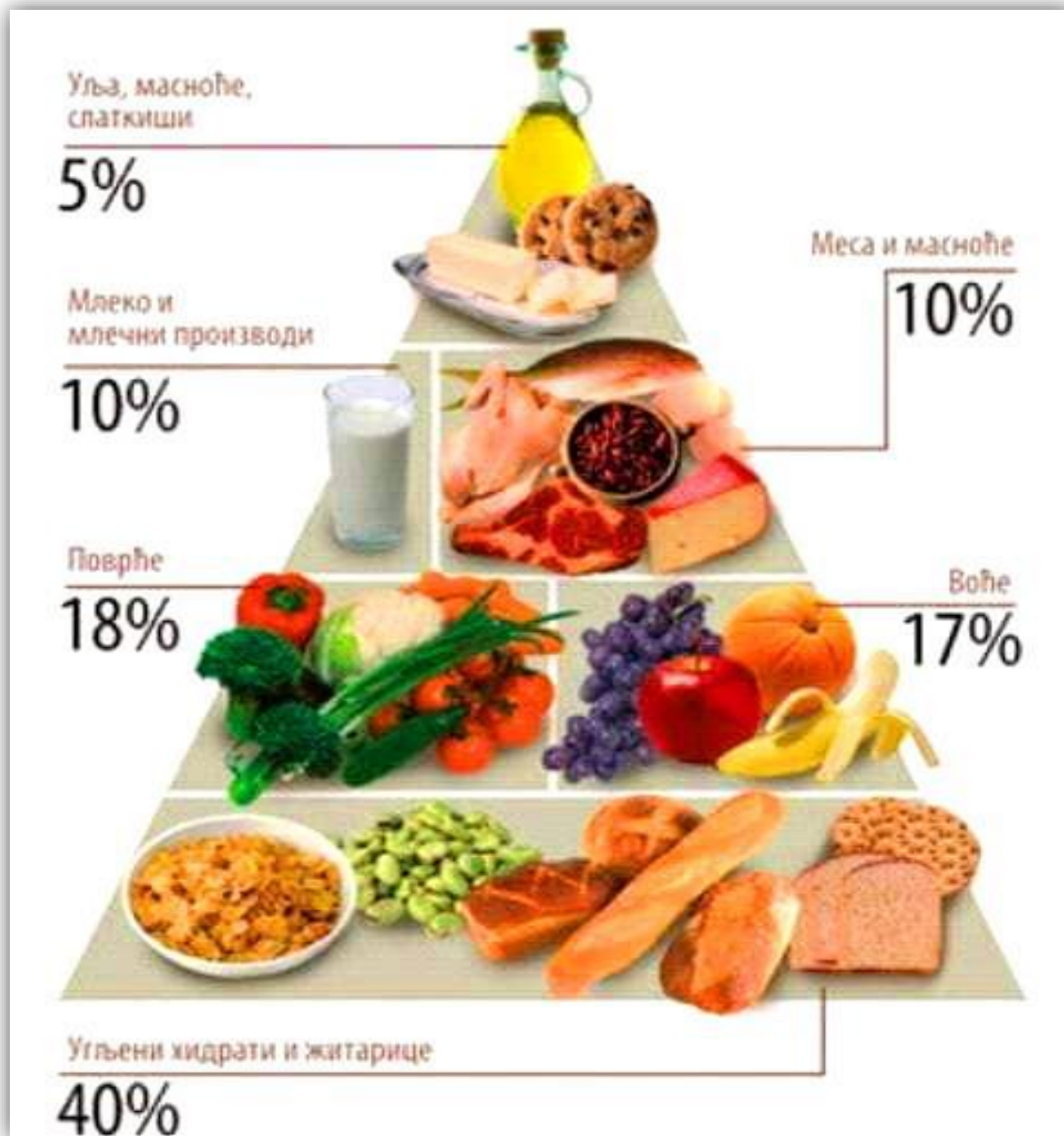
NE POSTOJI DOBRA I LOŠA HRANA NEGO SAMO PRAVILNA I NEPRAVILNA ISHRANA.

Piramida pravilne ishrane

• Načela pravilne ishrane prikazuje **PIRAMIDA PRAVILNE ISHRANE** ⇒ razvrstava hranu u šest grupa, koje uz fizičku aktivnost i dovoljan unos tečnosti, svakodnevno treba da budu zastupljene u ishrani

1. ŽITARICE
2. POVRĆE
3. VOĆE
4. ULJA
5. MLEKO I MLEČNI PROIZVODI
6. MESO I MAHUNARKE





Smernice tanjira pravilne ishrane

- ✓ Polovinu tanjira neka ispuni **voće i povrće**
→ što više raznolikih boja
- ✓ Četvrtinu tanjira neka čine **žitarice**
→ prednost imaju žitarice od celog zrna
- ✓ Preostalu četvrtinu tanjira neka čine **proteini**
→ prednost ima riba, meso živine, jaja, pasilj i druge mahunarke
- ✓ I **masti** imaju svoje mesto na tanjiru
→ maslinovo, bundevino, repičino i suncokretovo ulje
- ✓ Žeđ gasiti **vodom**, a ne slatkim napitcima
→ može i nezaslađenim biljnim čajevima
- ✓ Ograničiti unos **mleka i mlečnih proizvoda** na 3-4 serviranja dnevno
→ delomično obrano mleko i mlečni proizvodi sa smanjenim procentom masti
- ✓ Biti **aktivan**
- ✓ **Uživati u hrani**, ali smanjiti porcije i ne prejedati se

Tanjir pravilne ishrane

• Daje odgovor na pitanje: „Šta bih trebao/la jesti svakog dana?“



HEALTHIER KIDS 
ZdravoRastimo

Jednostavna kontrola porcija

kontrola veličine porcije upotrebom svoje šake

KATEGORIJA HRANE	BROJ SERVIRANJA
Žitarice i proizvodi od žitarica (hleb, pecivo, testenina, pirinač...)	6-11
Voće	2-3
Povrće	2-3
Mlečni proizvodi	3-4
Meso, riba, jaja, mahunarke	2
Poželjne masti	4

Šta je jedno serviranje povrća?



=



=



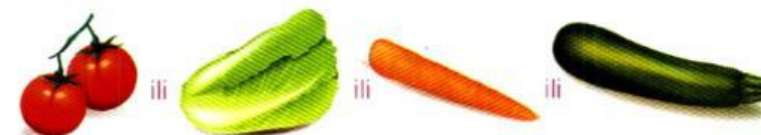
POVRĆE

- ➔ šargarepa,
- ➔ zelena salata,
- ➔ kupus,
- ➔ brokoli,
- ➔ paradajz sos,
- ➔ kelj,
- ➔ paprika,
- ➔ krastavci,
- ➔ luk

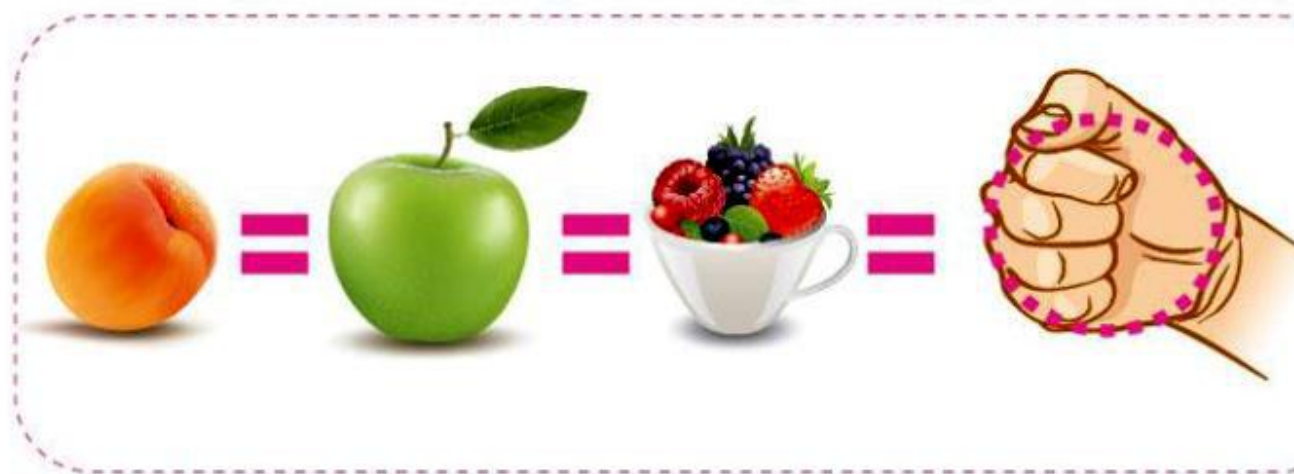
POVRĆE

2-3 porcije

Jedna porcija:
Pola šoljice naseckanog povrća



Šta je jedno serviranje voća?



VOĆE

- ➔ jabuka,
- ➔ pomorandža,
- ➔ mandarina,
- ➔ banana,
- ➔ suvo grožđe,
- ➔ kompot od breskvi,
- ➔ sveže ceđeni sok od pomorandže

VOĆE

2-3 porcije

Jedna porcija:

2 šljive / jabuka / breskva / banana / šoljica malina



Šta je jedno serviranje žitarica?



ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA

- ➔ beli hleb,
- ➔ integralni hleb,
- ➔ pirinač,
- ➔ testenina (špagete),
- ➔ kukuruzne pahuljice,
- ➔ musli pahuljice,
- ➔ krekeri,
- ➔ pecivo,
- ➔ krompir

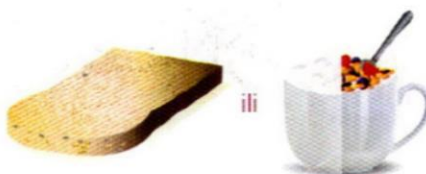
ŽITARICE

(hleb, pecivo, testenina, pirinač)

6-11 porcija

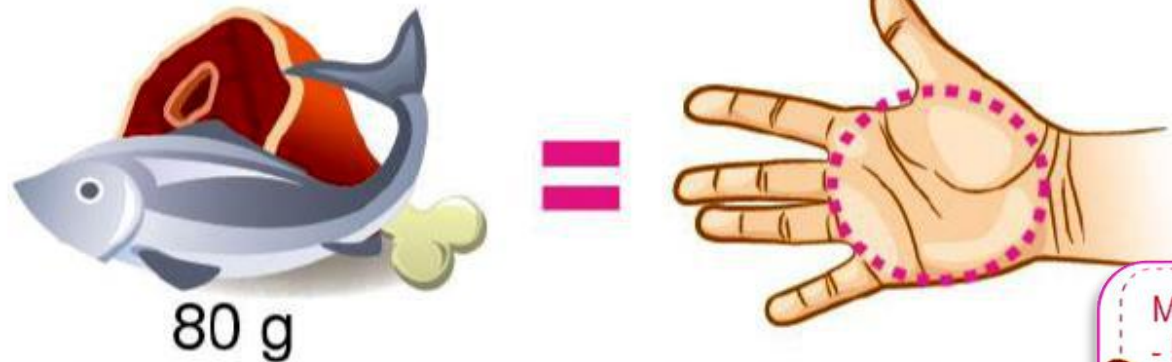
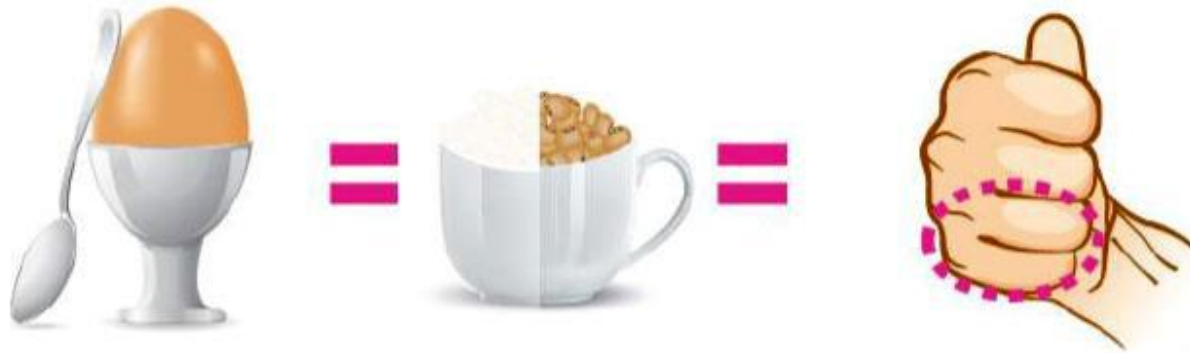
Jedna porcija:

kriška hleba / pola činije žitarica



HEALTHIER KIDS 
ZdravoRastimo

Šta je jedno serviranje proteina?



MESO, JAJA I ZAMENE

- ➔ 1 jaje,
- ➔ belo meso živine,
- ➔ teletina,
- ➔ mleveno meso,
- ➔ praška šunka,
- ➔ sojini medaljoni

RIBA I PLODOVI MORA

- ➔ tunjevina,
- ➔ oslić,
- ➔ sardina,
- ➔ lignje,
- ➔ panirani riblji file

MAHUNARKE

- ➔ pasulj,
- ➔ grašak,
- ➔ boranija

MESO, RIBA, JAJA, MAHUNARKE - PROTEINI

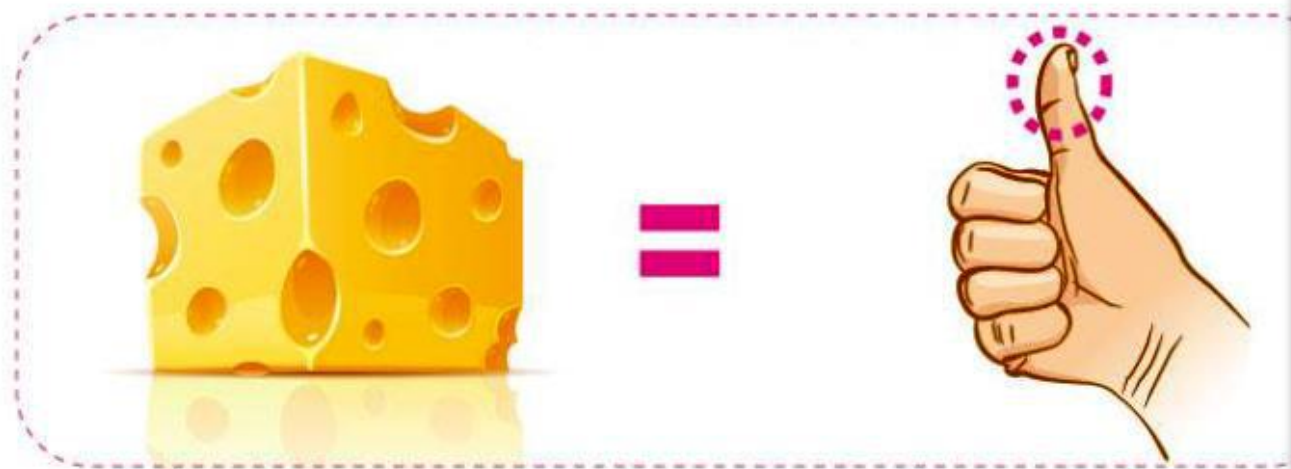
2 porcije

Jedna porcija:

Pola šoljice graška / pola šoljice boranije / jaje ili šnicla veličine šake



Šta je serviranje mleka i mlečnih proizvoda?



MLEKO I MLEČNI PROIZVODI

- ➔ mleko,
- ➔ jogurt,
- ➔ sveži sir,
- ➔ ementaler,
- ➔ sirni namaz,
- ➔ voćni jogurt

MLEKO I MLEČNI PROIZVODI

3-4 porcije

Jedna porcija:

Čaša mleka / čaša jogurta / listić tost sira



HEALTHIER KIDS

ZdravoRastimo

Šta je jedno serviranje poželjnih masti?

- 1 serviranje maslaca ili margarina
- 1 serviranje ulja
- 1 serviranje majoneza



1 čajna kašičica



POŽELJNE MASTI

4 porcije

Jedna porcija:
Kafena kašičica



MASTI

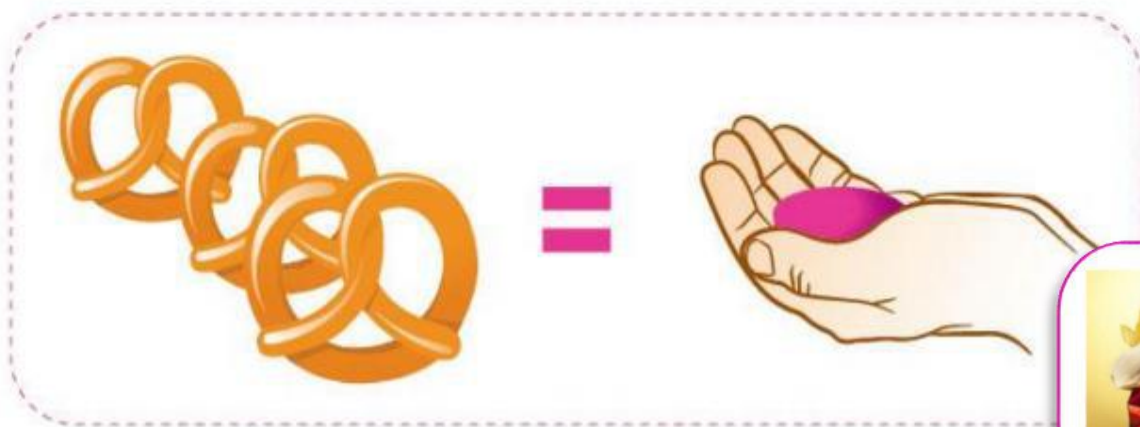
- ➔ maslinovo ulje,
- ➔ puter,
- ➔ margarin,
- ➔ orašasti plodovi (badem, orah, lešnik),
- ➔ suncokretovo ulje,
- ➔ majonez



HEALTHIER KIDS[®]
ZdravoRastimo

Sa grickalicama pametno!

- Ako posežeš za grickalicama tada posebno treba paziti na količinu koju unosiš
- Savetujemo da to ne bude više od količine koja ti stane u šaku



UMERENO!



Pre nego što popiješ sok proveri na deklaraciji koliko šećera sadrži



- kesica čipsa od 100 gr sadrži oko 550 kalorija, a od toga su 60 % masti (visok procenat štetnih masti)
- sadržaj natrijuma iznosi 0,5 grama (dnevni preporučeni unos 2,4 gr)

PRIMER JEDNODNEVNOG JELOVNIKA

PRIMER JELOVNIKA

DORUČAK: ½ čini je musli pahuljica sa šoljicom mleka i ¼ šoljice suvog grožđa

UŽINA: jabuka i šaka badema

RUČAK: oslić pečen u rerni preleven sa tri kafene kašičice maslinovog ulja sa ½ šoljice kuvanog pirinča i sa ½ šoljice kuvanog brokolija i 2 kriške integralnog hleba

UŽINA: kriška hleba sa ementalerom (30 g) i ½ šoljice sveže šargarepe naseckane na štapiće

VEČERA: 1 tvrdo kuvano jaje, 2 kriške integralnog hleba, šoljica jogurta, sveža paprika

UKUPNO: 3 serviranja iz grupe povrće, 3 serviranja iz grupe voća, 7 serviranja iz grupe žitarica, 2 serviranja iz grupe proteini, 3 serviranja iz grupe mleko i mlečni proizvodi i 4 serviranja iz grupe poželjne masti

Na svaku krišku hleba staviti list **ementalera** (a može i neki drugi **sir** koji se nađe u kući)

DOMAĆI ZADATAK

Napravi svoj **jednodnevni** plan ishrane

5 glavna obroka: doručak, ručak i večera

2 užine: prepodnevna i popodnevna

Navedi:

- ***vreme** obroka;
- ***količinu** unesene hrane u porcijama pomoću veličine sopstvene šake (imate postavljene primere);
- ***trajanje** i vrstu fizičke aktivnosti.



Tvoj dnevnik ishrane

DAN	VREME	OBROK	NAZIV HRANE	LIKVIDNA
DAN	07:00	DORUČAK		
	10:00	MEĐUOBROK		
	13:00	RUČAK		
	16:00	MEĐUOBROK		
	19:00	VEČERA		
		OSTALO		

PREPORUČEN

STVARAN



Vreme obroka



Količinu unesene hrane



Vrstu i trajanje fizičke aktivnosti

VODIČ KROZ SAMOSTALNO VEŽBANJE PO PROGRAMU „ZDRAVO RASTIMO“

1. Ne vežbaj **gladan/a**. Pre vežbanja jedi laganu hranu bogatu ugljenim hidratima i to najmanje **jedan sat** pre vežbanja.
2. Ako imaš **prekomernu telesnu masu** izaberi one aktivnosti kojima nećeš dodatno opteretiti zglobove.
3. Budi istrajan/a i ostvari svakodnevno fizičko vežbanje u trajanju od **60 minuta**.
4. **Osluškuj svoje telo**. Posle vežbanja se moraš osećati umorno, ali i ugodno, a ne iscrpljeno.
5. Efekti fizičkog vežbanja se vide.
6. Pre treninga se **dobro zagrej**, a u trening obavezno ubaci i **vežve istezanja**.



VEŽBE ZA JAČANJE POJEDINIH MIŠIĆNIH GRUPA

VEŽBE SNAGE I VEŽBE ISTEZANJA

DELOVANJE

LAKŠA VARIJANTA

TEŽA VARIJANTA

VEŽBA ISTEZANJA

Jačanje
gornjih
trbušnih
mišića



OPIS VEŽBE

Ležanje na leđima, sa zgrčenim nogama, stopala na tlu. Ruke spojene iza glave, laktovi rašireni. Podizanje gornjeg dijela trupa.

Izvođenje vježbe na isti način samo što su zgrčene noge podignute u zrak.

Ležanje na trbuhu. Podignuti gornji dio trupa do ispruženih ruku.

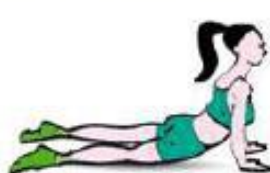
OPIS VEŽBE

Ležanje na trbuhu, ruke spojene iza glave. Podizanje gornjeg dijela tijela. Glava ravno.

Isto, samo s ispruženim rukama.

Sjedenje na petama, ruke su položene na tlo ispred tijela. Potiskivanje ramena prema tlu.

Jačanje
donjih
trbušnih
mišića



OPIS VEŽBE

Sjedenje s rukama iza tijela. "Vožnja bicikla" nogama ispred tijela.

Sjedenje s rukama iza tijela. "Škarice" nogama ispred tijela.

Ležanje na trbuhu. Podignuti gornji dio trupa do ispruženih ruku.

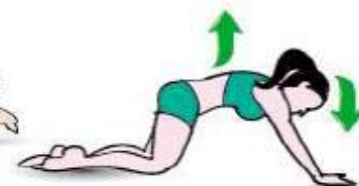
OPIS VEŽBE

Ležanje na trbuhu, ruke savijene ispod brade. Podizanje jedne pa druge noge.

Isto, samo podizati obje noge istovremeno.

Klečanje, ruke su položene na tlo ispred tijela. Podizanje kralježnice i spuštanje glave.

Jačanje
donjih
leđnih
mišića



VEŽBE ZA JAČANJE POJEDINIH MIŠIĆNIH GRUP. VEŽBE SNAGE I VEŽBE ISTEZANJA



Jačanje
mišića
nogu
(natkolenice)



OPIS VEŽBE

Čučnjevi iz uspravnog stava. Petama na tlu.



Čučanj-skok.



Povlačenje potkoljenice iza leđa prema gore u uspravnom stavu. Koljene su spojena.

Jačanje
mišića nogu
potkolenice
(listova)



OPIS VEŽBE

Podizanje na prste u uspravnom stavu. Povlačenje potkoljenice iza leđa prema gore i potiskivanje kukova prema naprijed. Koljena su spojena.



Podizanje na prste na povišenju.



Iskorak jednom nogom naprijed, druga noga je ispružena, peta je na tlu.

DELOVANJE

LAKŠA VARIJANTA

TEŽA VARIJANTA

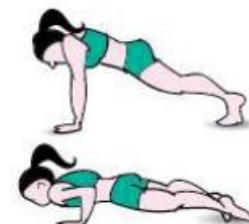
VEŽBA ISTEZANJA

Jačanje
ruku i
ramenog
pojasa



OPIS VEŽBE

Sklekovi iz klečećeg položaja.



Sklekovi osloncem na dlanove i stopala.



Potiskivanje lakta prema prsima. Potiskivanje lakta iza glave prema dolje

DELOVANJE

LAKŠA VARIJANTA

TEŽA VARIJANTA

VEŽBA ISTEZANJA

Jačanje
bočnih
trbušnih
mišića



OPIS VEŽBE

Ležanje na leđima, sa zgrčenim nogama, stopala na tlu. Ruke spojene iza glave, laktovi rašireni. Podizanje gornjeg dijela trupa i grčenje jedne noge. Suprotnim laktom dodirnuti suprotno koljeno.



Isto, samo su noge cijelo vrijeme podignute iznad tla.



Ležanje na leđima sa zgrčenim nogama. Obje ruke i glavu položiti na jednu stranu, a koljena na drugu stranu.

HVALA VAM NA PAŽNJI!

„Zdravo rastimo“ je deo globalne Nestlé inicijative pod nazivom Nestlé Healthy Kids Global Programme, koji ima za cilj podići svest o pravilnoj ishrani, zdravlju, zdravom životu kao i popularizovati fizičku aktivnost i sport među osnovcima širom Srbije“.

Prezentaciju za potrebe neposrednog rada priredila:

Mirjana Spasić, profesorica fizičkog i zdravstvenog vaspitanja , OŠ „3. oktobar“, Bor
Originalnu i znatno širu prezentacija možete pogledati na sajtu Školskog sporta Srbije.

**I na kraju zapamti.
Ne moramo svi biti takmičari ili
pobednici.
Ako u svoju svakodnevnu rutinu
uvedeš umerenu fizičku aktivnost
bićeš zdraviji, spretniji i sretniji.
Zbog toga kreni!**

HEALTHIER KIDS 
ZdravoRastimo