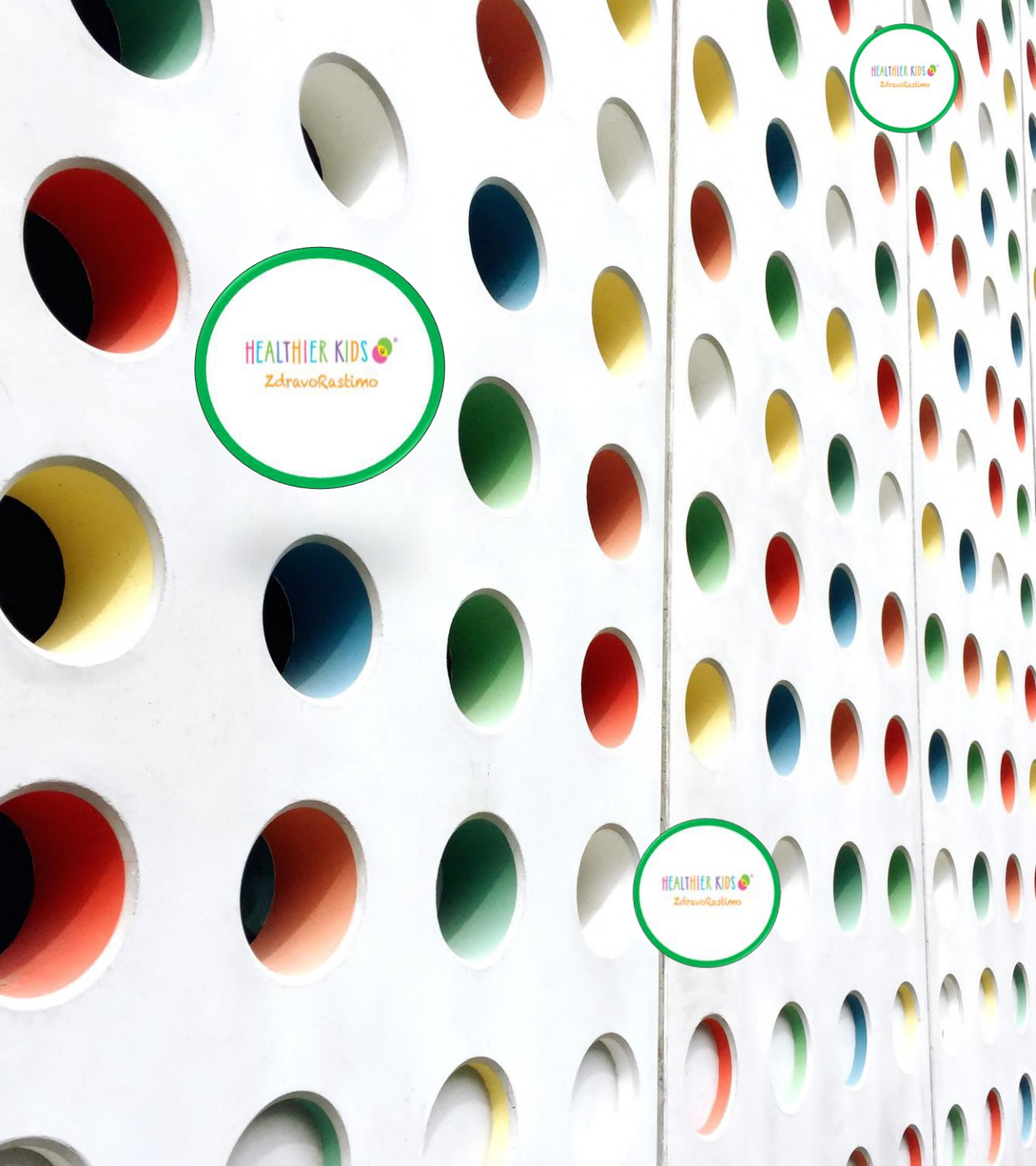




KVIZ

Koliko je tvoja ishrana
u skladu sa tanjirom
pravilne ishrane?



Koliko je tvoja ishrana u skladu sa tanjirom pravilne ishrane?

Reši kviz, saberi bodove i saznaj da li su tvoje navike u ishrani u skladu sa preporukama.

1. Voće jedem:

- a) Retko.
- b) Jednom dnevno.
- c) Svaki dan pojedem 2 ili više porcija voća.

2. Povrće jedem:

- a) Retko.
- b) Jednom dnevno.
- c) Uz gotovo svaki obrok.

3. Kada je u pitanju unos žitarica i proizvoda od žitarica (hleb, peciva, testenina...), češće jedem:

- a) Žitarice celog zrna.
- b) Rafinisane žitarice.



4. Kao izvor proteina najčešće biram:

- a) Meso živine (piletina i ćuretina).
- b) Crveno meso (svinjetina, govedina, teletina, jagnjetina).
- c) Suvomesnate proizvode.
- d) Ribu.
- e) Mleko i mlečne proizvode.
- f) Jaja.
- g) Mahunarke.
- h) Koštunjave plodove.



5. Koliko porcija mleka i mlečnih proizvoda jedeš svakog dana?

(1 porcija = 1 čaša mleka ili jogurta ili 30 g sira)

- a) Ne konzumiram mleko i mlečne proizvode.
- b) 3-4 porcije.
- c) 5 porcija.

6. Da li redovno konzumiraš biljna ulja kao što su maslinovo ili bundevino ulje?

- a) Da.
- b) Ne.

7. Koliko često jedeš hamburger, čips, pržene krompiriće ili picu?

- a) Svaki dan.
- b) Dva do tri puta nedeljno.
- c) Jednom nedeljno ili ređe.

8. Koliko se često baviš fizičkom aktivnošću (u trajanju od bar 60 minuta umerenog intenziteta):

- a) Vrlo retko.
- b) 1-2 puta nedeljno.
- c) Gotovo svaki dan.

9. Kojim napitkom najčešće gasiš žeđ?

- a) Vodom.
- b) Voćnim sokom.
- c) Gaziranim bezalkoholnim pićima.

10. Koliko često doručuješ:

- a) Svaki dan.
- b) 4-5 puta nedeljno.
- c) 1-2 puta nedeljno.
- d) Gotovo nikad.



Bodovanje:



1. odgovor:	a) = 0	b) = 1	c) = 2		
2. odgovor:	a) = 0	b) = 1	c) = 2		
3. odgovor:	a) = 2	b) = 0			
4. odgovor:	a) = 2	b) = 0	c) = 0	d) = 2	e) = 2
	f) = 1	g) = 1	h) = 1		
5. odgovor:	a) = 0	b) = 2	c) = 0		
6. odgovor:	a) = 2	b) = 0			
7. odgovor:	a) = 0	b) = 1	c) = 2		
8. odgovor:	a) = 0	b) = 1	c) = 2		
9. odgovor:	a) = 2	b) = 1	c) = 0		
10. odgovor:	a) = 2	b) = 1	c) = 0	d) = 0	

Rezultati:

16 – 20 bodova

Bravo! Tvoja ishrana je u skladu sa tanjirom pravilne ishrane, samo tako nastavi!

10 – 15 bodova

Tvoji rezultati nisu loši, ali nam govore da tvoje navike nisu potpuno u skladu sa preporukama o uravnoteženoj ishrani. Savetujemo ti da prema uputstvima iz ove brošure pokušaš da promeniš svoje loše navike kako bi bio/la zdrav/a, srećan/na i imao/la još bolje ocene u školi.

< 10 bodova

Nismo zadovoljni tvojim rezultatima. Tvoja ishrana nije u skladu sa preporukama o uravnoteženoj ishrani. Ako počneš da se hraniš pravilno, bićeš zdrav/a, a u školi ćeš biti koncentrisan/a i pažljiv/a. Preskakanjem obroka, nedovoljnim unosom voća i povrća, a prekomernim unosom grickalica i slatkiša, štetiš svom zdravlju, uskraćuješ svom telu materije koje su mu neophodne za pravilan rast i razvoj i imaš povećan rizik od debljine.



Jelovnik treba da se složi prema načelima pravilne ishrane, vodeći računa o preporukama za serviranje namirnica po grupama.



POTREBNI DNEVNI BROJ SERVIRANJA ZA ODREĐENU KATEGORIJU HRANE:

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

ZdravoRastimo

1

ZA DORUČAK BIRAM KVALITETNE NAMIRNICE.

2

NE PRESKAČEM OBROKE.

3

BOJIM SVAKI DAN SA 5 PORCIJA VOĆA I POVRĆA.

4

OSLOBAĐAM SVOJU ENERGIJU. STALNO SAM AKTIVAN!

5

PIJEM 8 ČAŠA VODE DNEVNO.

6

PAZIM NA UNOS SLATKIŠA I GRICKALICA.

7

VOLIM SVOJE TELO!



ZDRAV DORUČAK NE MORA DA BUDE SKUP!

BIRAJTE:

- SEZONSKO VOĆE I POVRĆE
- JOGURT, MLEKO, SIREVE
- KVALITETAN IZVOR PROTEINA
- ŽITARICE OD CELOG ZRNA
I INTEGRALNI HLEB



HEALTHIER KIDS 
ZdravoRastimo



**DA LI STE DANAS POJELI
SVOJIH PET PORCIJA
VOĆA I POVRĆA?**

HEALTHIER KIDS 
ZdravoRastimo

**VOĆE I POVRĆE
PREDSTAVLJA PRIRODAN
IZVOR VITAMINA I MINERALA**



**DA LI STE ZNALI DA VAS
PRESKAKANJE OBROKA
ČINI UMORNIM I MANJE
ENERGIČNIM?**

**POČNITE REDOVNO
DA SE HRANITE!**

HEALTHIER KIDS



ZdravoRastimo

**DA LI STE ZNALI
DA TOKOM DANA TREBA
UNOSITI BAR POLA LITRE
VODE NA SVAKA TRI SATA**

**USPOSTAVITE
RAVNOTEŽU U PROCESU
HIDRATACIJE TOKOM
LETNJIH MESECI**

**PAMETNO BIRAJTE
SLATKE I SLANE GRICKALICE**

**DAJTE PREDNOST
SVEŽEM I SUVOM VOĆU
I ORAŠASTIM PLODOVIMA**

HEALTHIER KIDS 
ZdravoRastimo



**PRAVILNA ISHRANA,
REDOVNA FIZIČKA
AKTIVNOST I POPODNEVNI
ODMOR GLAVNI SU
POKRETAČI POZITIVNE
ENERGIJE.**

**OSLOBODITE
ENERGIJU I REDOVNO
VEŽBAJTE!**



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
U saradnji sa koordinatorima projekta „Zdravo rastimo“ Sanjom Ugren i Koraljkom Novina Brkić

