

# ЗДРАВА ИСХРАНА У 2024. ГОДИНИ

## МОЈ ТАЊИР УПОЗНАЈТЕ ЈУНАКЕ ЗДРАВЕ ИСХРАНЕ



## НОВА ПИРАМИДА ИСХРАНЕ



## НОВА ПИРАМИДА АКТИВНОСТИ



## МОЈ ДОРУЧАК ЈЕ МОЈ МОТОР



## МОЈА УЖИНА - МОЈА ДРУЖИНА



## ВОДА НЕМА ЗАМЕНУ, СОК ПИЈЕМО ПОВРЕМЕНО

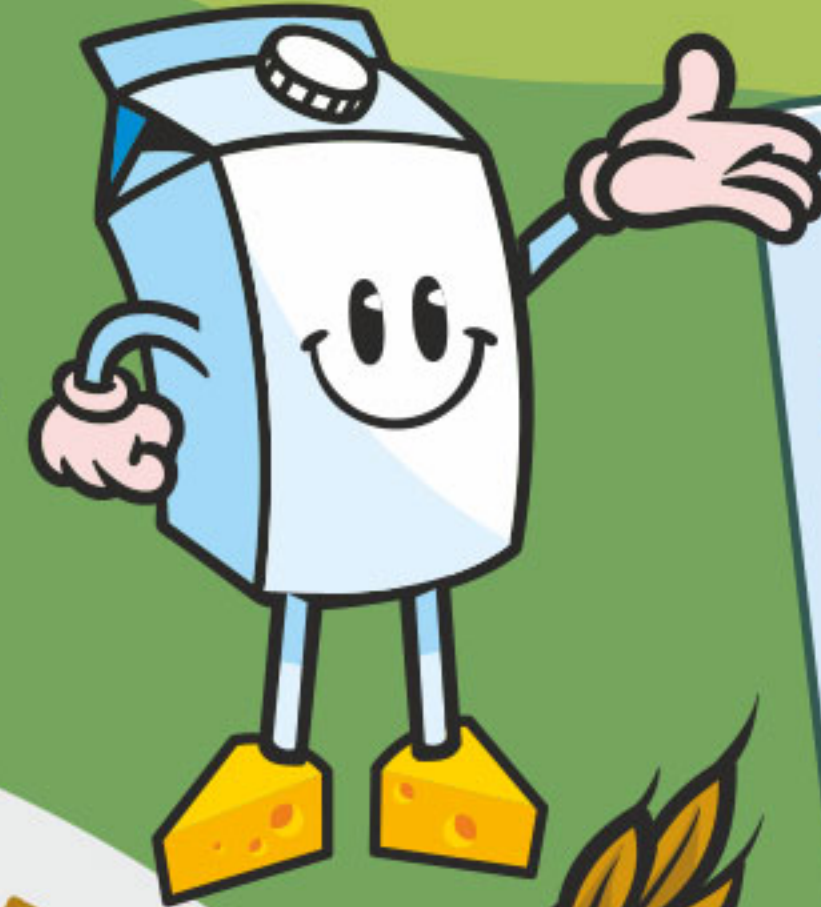


# МОЈ ТАЊИР

УПОЗНАЈТЕ ЈУНАКЕ ЗДРАВЕ ИСХРАНЕ

МЛЕКО БЕЛКА

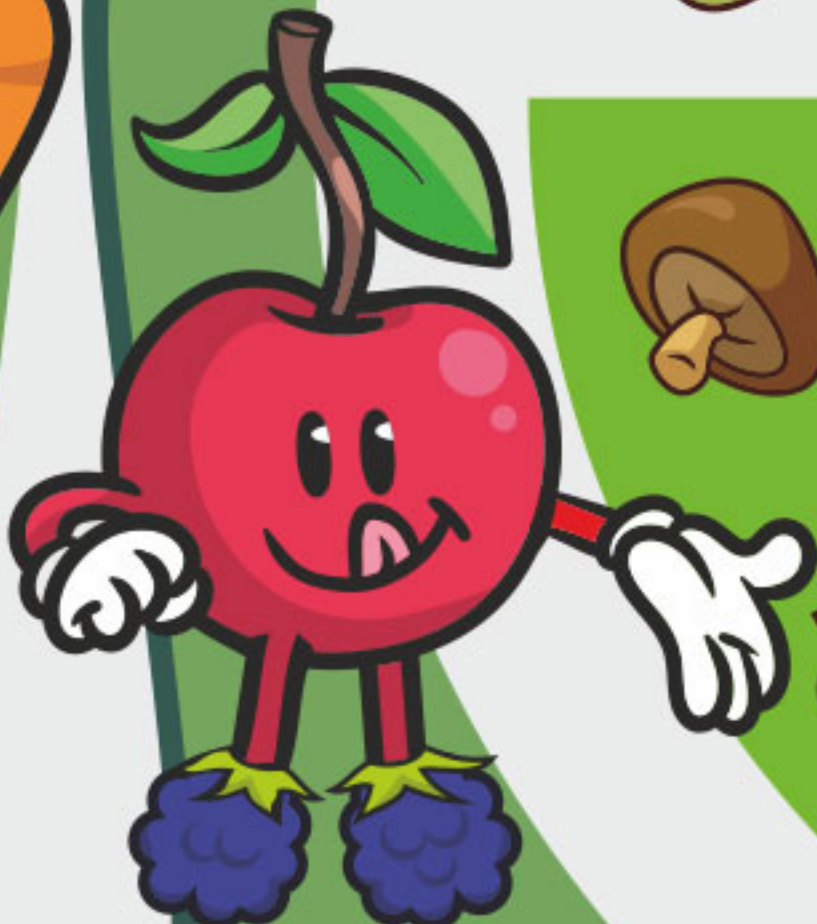
Млеко, јогурт  
- 2 шоље на дан



МЛЕЧНИ  
ПРОИЗВОДИ

ПОВРЋЕ ЗДРАВКО ВОЋКИЦА МИЦА

Поврће и воће  
- пола тањира



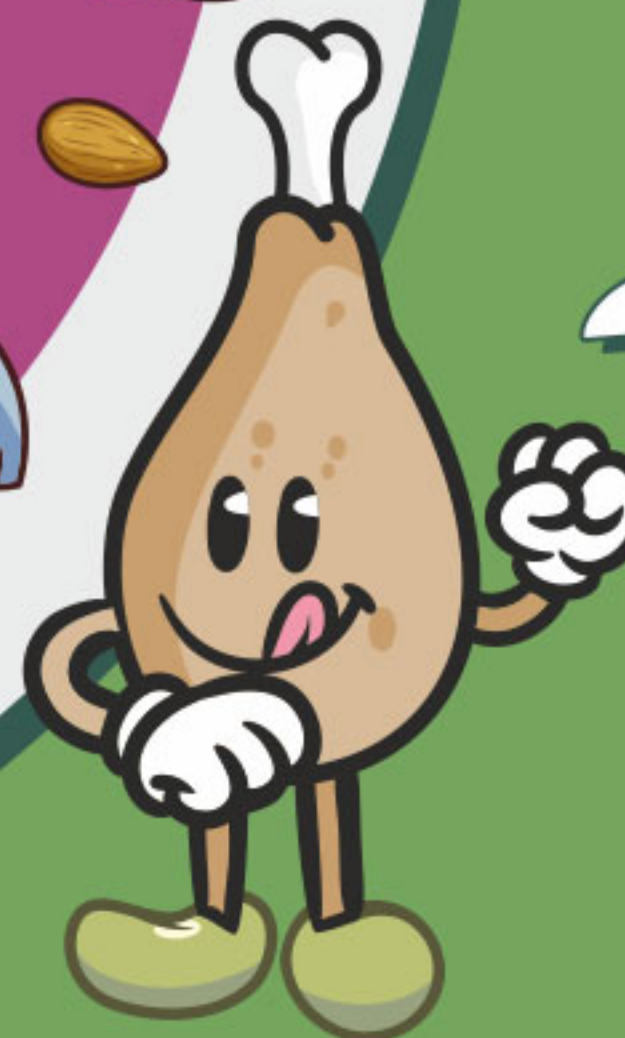
ЖИТАРИЦА ЦИЦА

Бирај житарице  
од целог зрна



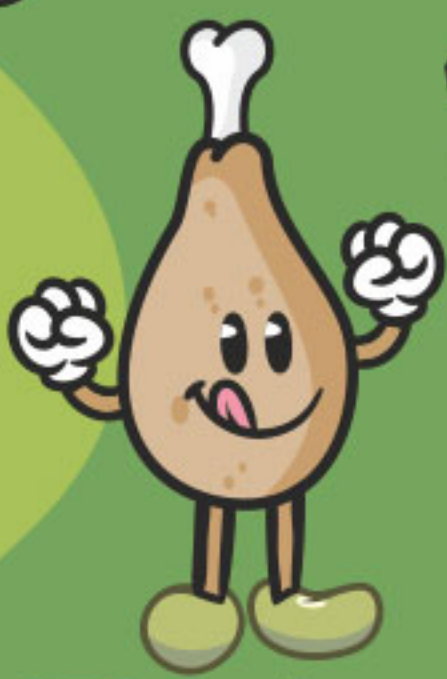
ПРОТЕИН МАКСА

Протеини су  
важни!



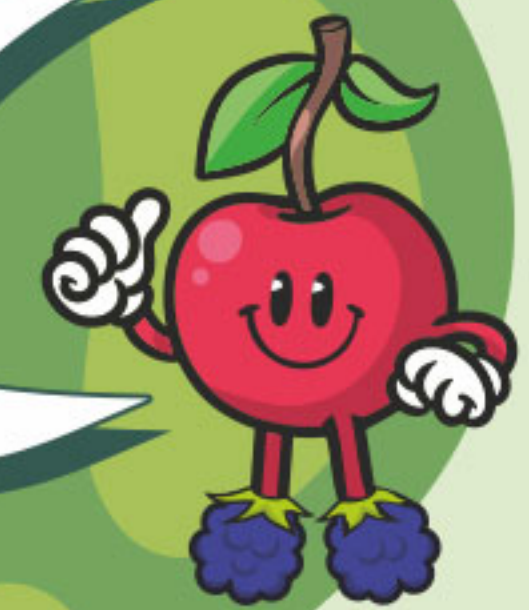
МЛЕКО БЕЛКА

ЖИТАРИЦА ЦИЦА



ПРОТЕИН МАКСА

Бирај воду уместо сокова!  
Слаткише узимај помало  
и не сваки дан!



ВОЋКИЦА МИЦА



ПОВРЋЕ ЗДРАВКО

2024

Јануар

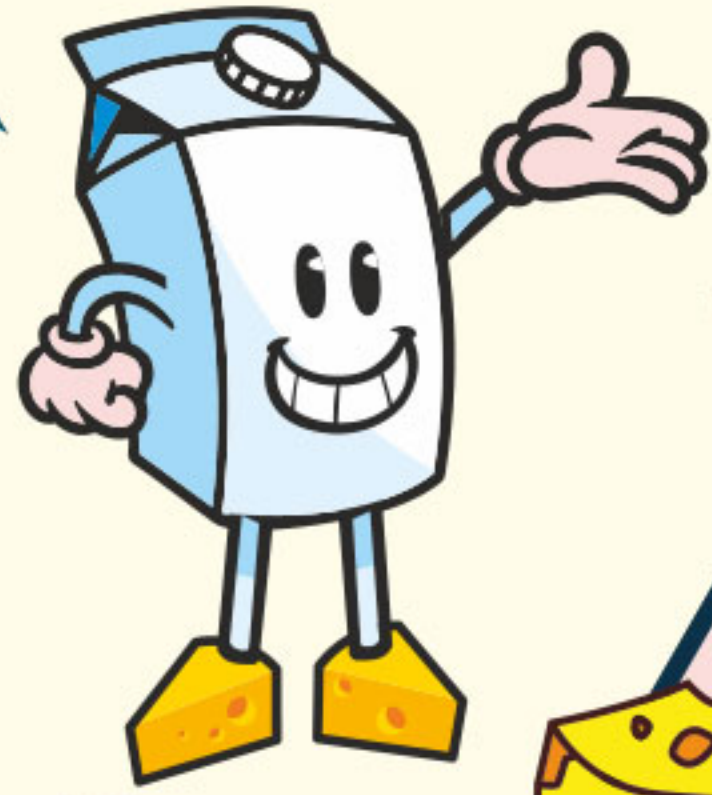
ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

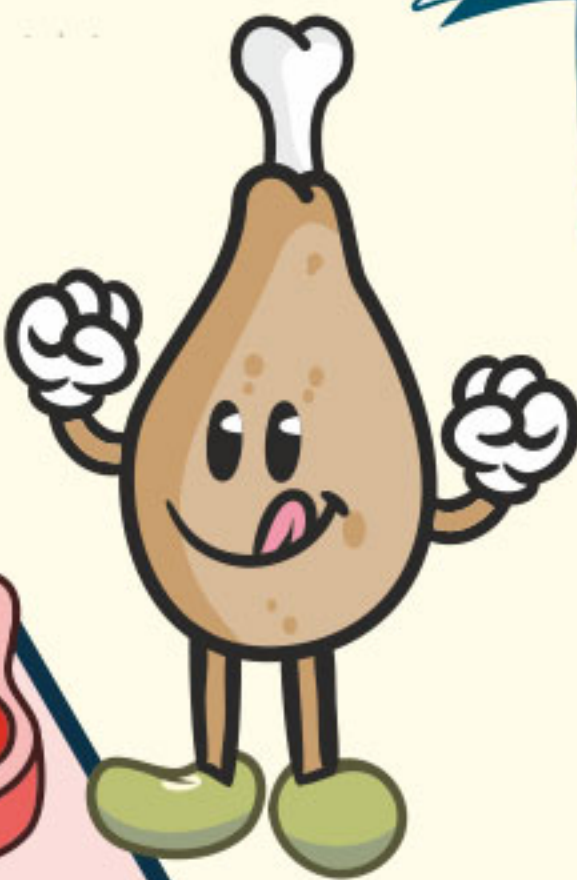
Фебруар

# НОВА ПИРАМИДА ИСХРАНЕ

**МЛЕКО БЕЛКА**  
Млеко и млечни производи су важни за снажне кости!



**ПРОТЕИН МАКСА**  
Јести месо без додатих масноћа (кувано, динстано, гриловано). Језграсто воће, семенке и легуминозе су добар извор беланчевина!



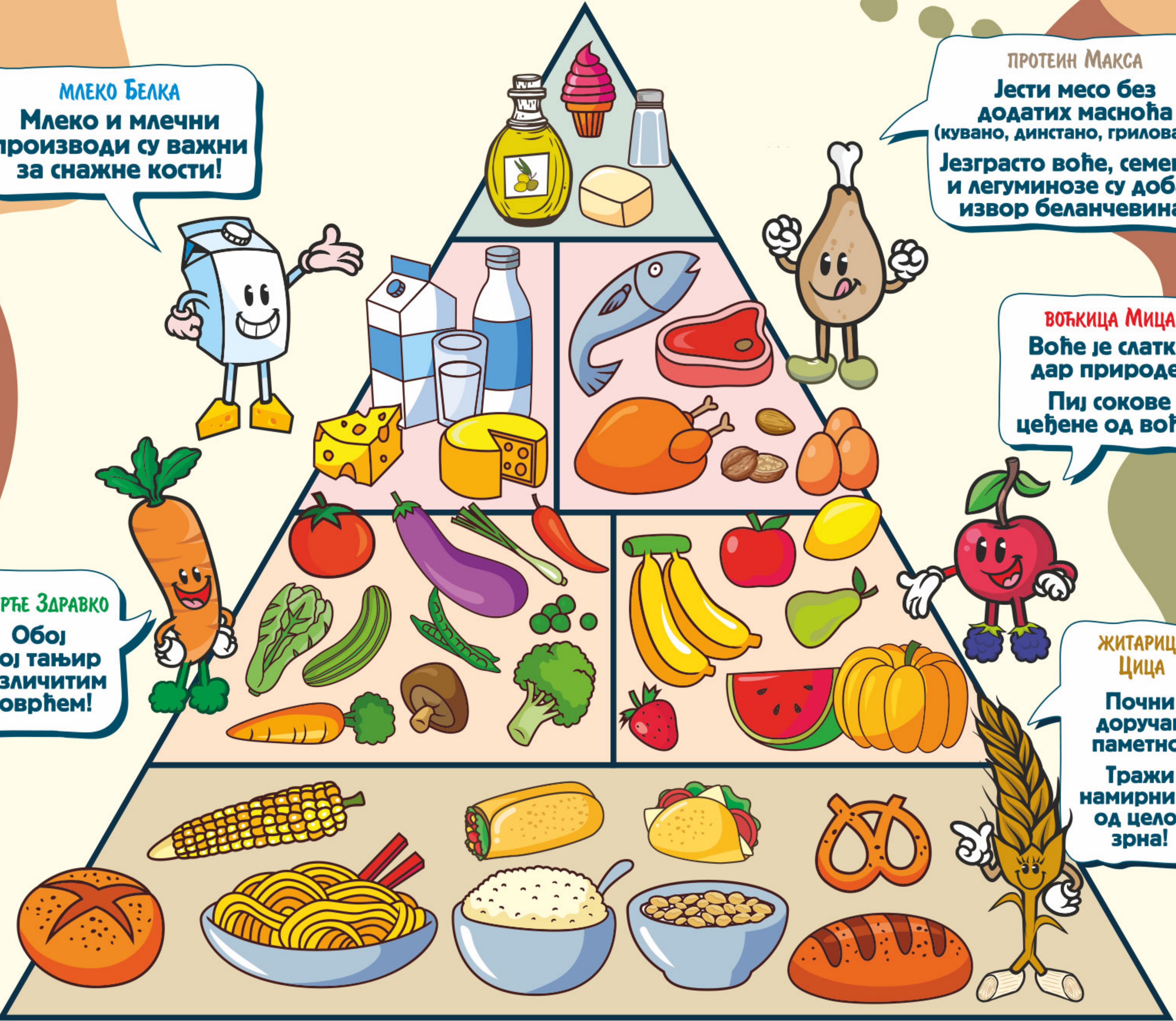
**ВОЋИЦА МИЦА**  
Воће је слатки дар природе! Пиј сокове цеђене од воћа!



**ПОВРЋЕ ЗАРАВКО**  
Обој свој тањир различитим поврћем!



**ЖИТАРИЦА ЦИЦА**  
Почни доручак паметно! Тражи намирнице од целог зрна!



## НАЂИ РАВНОТЕЖУ ИЗМЕЂУ ХРАНЕ И ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ

- Проведи у кретању најмање 60 минута
- Шетња, плес, бициклизам, ролери такође су физичка активност

## БИРАЈ ДОБРЕ МАСНОЋЕ

из риба, језграстог воћа и маслиновог уља

## ЗА УНОС МАСТИ И ШЕЋЕРА МОРАШ ЗНАТИ ГРАНИЦЕ

- Немој пити освежавајуће безалкохолне напитке са додатим шећером
- Ограничи унос слаткиша

# 2024!

МАРТ

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД	ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30					

АПРИЛ

# НОВА ПИРАМИДА АКТИВНОСТИ

## СМАЊИТИ И ИЗБЕГАВАТИ:

- гледање ТВ-а и мобилног телефона
- видео игрице
- играње на компјутеру
- седење дуже од 2 сата

## 2-3 ПУТА НЕДЕЉНО: АКТИВНОСТИ У СЛОБОДНО ВРЕМЕ

- кликери и ластиш
- бадминтон
- излети у природу

## 3-5 ПУТА НЕДЕЉНО АЕРОБНЕ ВЕЖБЕ

- вожња бицикла и ролера
- брзо ходање, трчање
- прескакање конопца
- пливање

## СВАКИ ДАН:

- шетај, уместо да се возиш
- играј се на игралишту
- пешачи уз степениште
- помажи у спремању собе, куће, дворишта...



## АКТИВНОСТИ КОД КУЋЕ И У ШКОЛИ:

- рад у башти
- истезање/вежбе снаге
- колут напред/назад
- склекови
- пењање уз конопца

## РЕКРЕАЦИОНИ СПОРТОВИ:

- кошарка
- фудбал
- одбојка
- тенис и други...



# 2024

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

LEZ

LEZ

# МОЈ ДОРУЧАК ЈЕ МОЈ МОТОР

ШАРЕНИ ТАЊИР  
значи да је у њему  
свака од  
5 група намирница

ДОРУЧАК  
НЕМОЈТЕ ПРЕСКАКАТИ.  
Доручковати увек  
и пре школе.



## 2024

ЈУЛ

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

АВГУСТ

# МОЈА УЖИНА - МОЈА ДРУЖИНА

**ИДЕЈА ЗА УЖИНУ**  
 Порција свежег поврћа:  
 шарени штапићи од  
 шаргарепе, келерабе,  
 краставца или ротквице су  
 баш добар избор.

**ВОЋКИЦА МИЦА**  
 Ужине су мали оброци између  
 главних оброка.  
 Треба их имати најмање две  
 у току дана.

**МЛЕКО БЕЛКА ЖИТАРИЦА ЦИЦА**  
 Ако бирамо  
 „здраве намирнице“  
 за ужину, унећемо  
 у наше тело потребне  
 витамине, минерале,  
 биљна влакна,  
 ВОДУ.

**ИДЕЈА ЗА УЖИНУ**  
 Порција свежег воћа:  
 направи своју воћну салату.

**ИДЕЈА ЗА УЖИНУ**  
 Овсене пахуљице  
 у јогурту или млеку,  
 са додатим  
 свежим воћем.

**ПРОТЕИН МАКСА ПОВРЋЕ ЗДРАВКО**  
 Хмм, то значи,  
 ако паметно бирам  
 шта ћу појести за ужину,  
 имаћу и више  
 енергије за разне  
 активности.

**ИДЕЈА ЗА УЖИНУ**  
 Шака орашастих плодова:  
 ако бираш кикирики,  
 узми онај који није  
 пржен у уљу и нема  
 превише соли.

**2024!**

септембар

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

октобар

# ВОДА НЕМА ЗАМЕНУ, СОК ПИЈЕМО ПОВРЕМЕНО

МОЗАК  
73%



СРЦЕ  
73%



КОЖА  
64%



ПЛУЋА  
83%



МИШИЋИ  
79%



БУБРЕЗИ  
79%



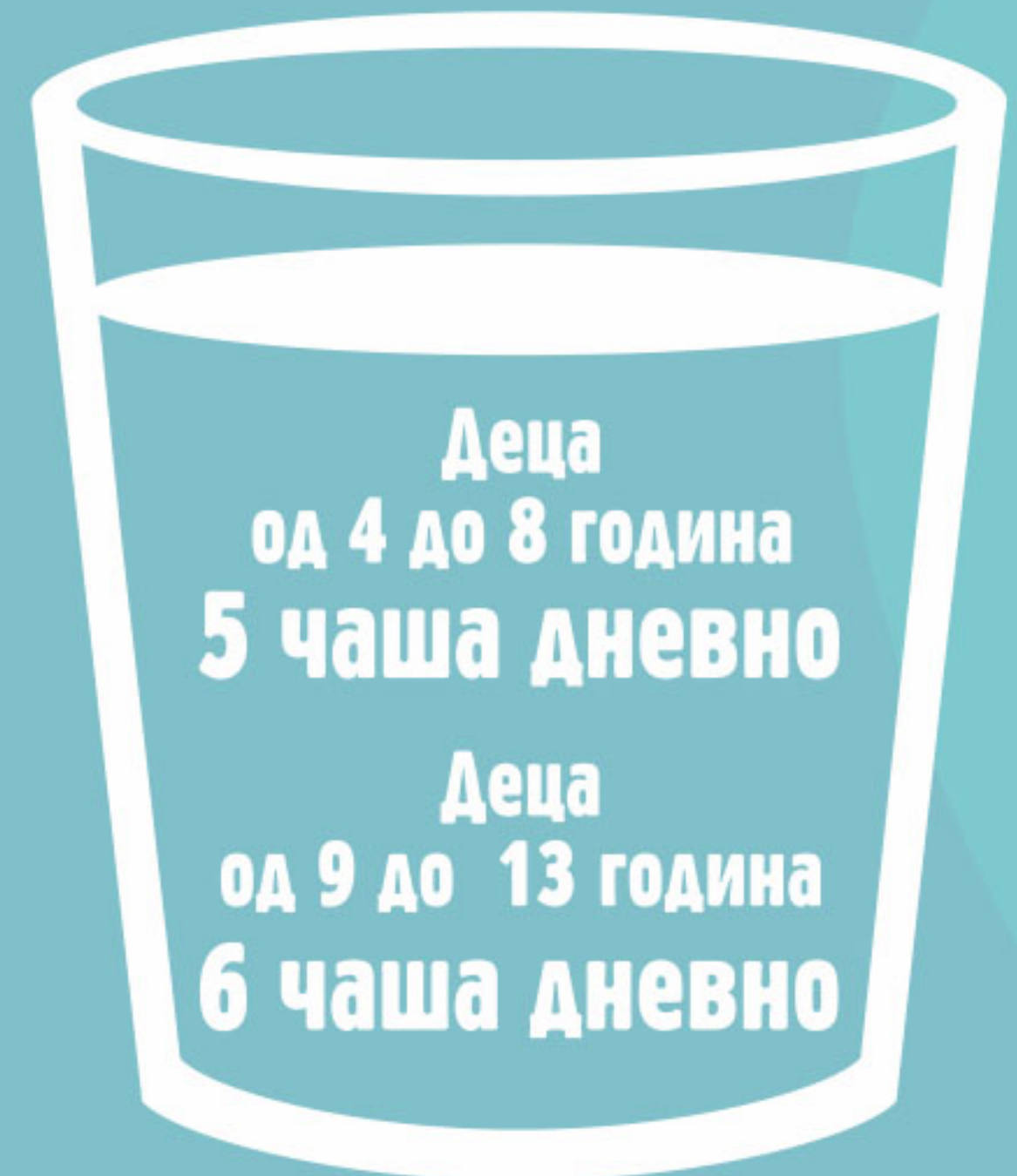
КОСТИ  
31%



ПРОЦЕНАТ ВОДЕ У  
ЉУДСКИМ ОРГАНИМА



Колико треба  
да попијемо  
воде сваки дан?



Воду  
треба пити  
редовно,  
чак и кад  
нисмо  
жедни.



Само  
водом се  
може  
угасити  
жеђ.



Вода  
из Градског  
водовода  
у Новм Саду  
је исправна  
за пиће.



Вода  
у флаши  
носи се ван  
куће, нарочито  
када је  
топло.



Пластичне  
флаше од  
воде се  
рециклирају!



## 2024

НОВЕМБАР

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ДЕЦЕМБАР

# ДРУШТВЕНА ИГРА ЗНАЊЕМ О ЗДРАВОЈ ИСХРАНИ ШТО ПРЕ ДО ЦИЉА

## Упутство за игру:

За ову игру потребна је коцкица и по једна фигура различите боје (или разнобојне куглице пластелин) за сваког учесника или групу деце. Побеђује дете или група која помоћу тачних одговора прва стигне до циља.

Игра се по принципу „Човече не љути се“ – почиње онај ко први добије број 6 бацањем коцкице а даље се кроз таблу креће онолико поља колико се добило бацањем коцкице. Ако се стане на поље са питањем и не зна тачан одговор – враћа се на поље са претходним питањем. Ако се зна тачан одговор – помери се 2 поља унапред. Могуће је „једење“ фигура али не на пољу са питањима. На пољима означеним знаком „стоп“ – прескаче се једно бацање коцкице.

