TEŽI RAVNO TEŽI ©

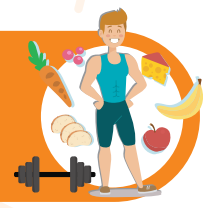
#DaLiZnaš

DA JE SVAKI ŠESTI TINEJDŽER U SRBIJI GOJAZAN

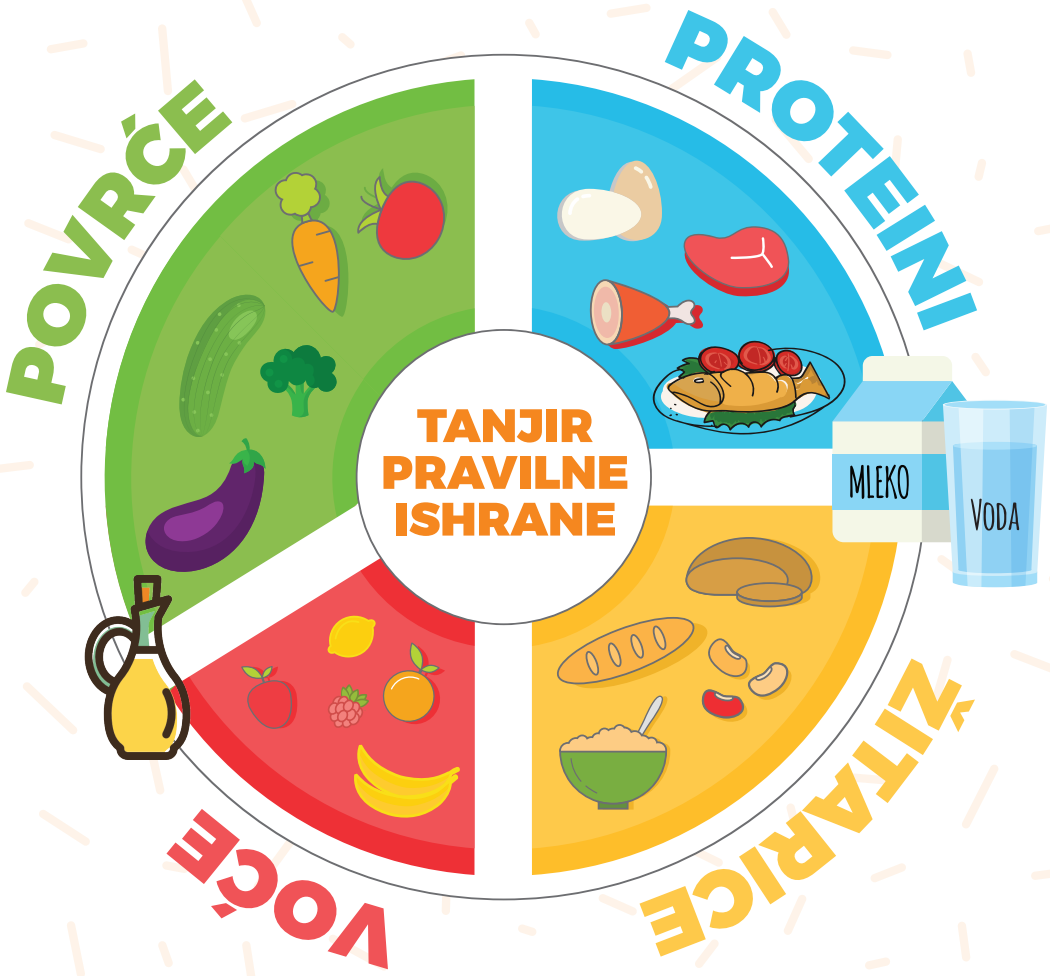
Kako bi organizam jedanaestogodišnjaka pravilno funkcionisao, dečaci bi svakog dana trebalo da unose 1.800, a devojčice 1.600 kalorija.

Unos kalorija > potrošnja kalorija
DOBIJAMO NA TEŽINI

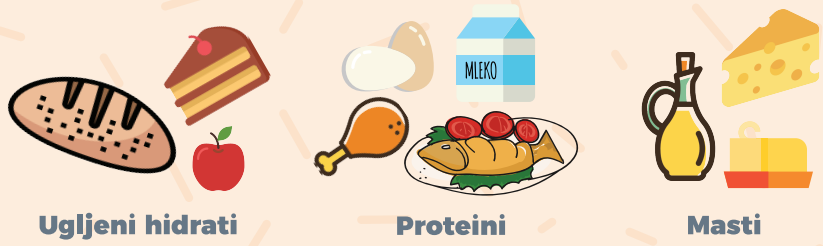
Unos kalorija = potrošnja kalorija
ODRŽAVAMO TEŽINU



Unos kalorija < potrošnja kalorija
GUBIMO NA TEŽINI

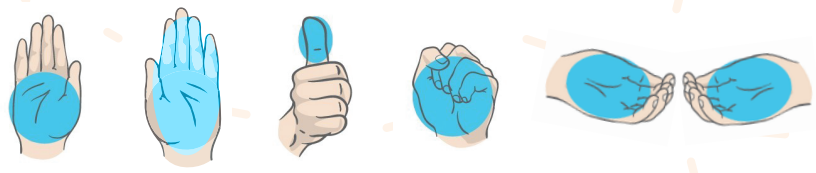


Pravilno kombinovani obrok podrazumeva proporcionalni unos 55% ugljenih hidrata, 30% proteina i 15% masti



KONTROLA PORCIJE

Metod **kontrole porcije** prema veličini šake je personalizovan i jednostavan način za određivanje količine namirnica koje treba da unesemo tokom obroka



Meso i riba | Hleb i žitarice | Masti | Voće | Povrće

UNOS KALORIJA

UGLJENI HIDRATI ▶ 1 g = 4 KALORIJE

PROTEINI ▶ 1 g = 4 KALORIJE

MASTI ▶ 1 g = 9,3 KALORIJE

NA 100 g

jabuka = 54 kalorije
banana = 90 kalorija
lisnatog testa = 547 kalorija
belog hleba = 235 kalorija
slanine = 622 kalorije
pilećeg mesa = 145 kalorija
pomfrita = 290 kalorija
feta sira = 370 kalorija
pirinča = 370 kalorija
dva pržena jaja = 240 kalorija
parče pice = 430 kalorija
palačinka
sa kremom = 265 kalorija
kikirikija = 567 kalorija

POTROŠNJA KALORIJA

ZA POLA SATA UMERENE FIZIČKE AKTIVNOSTI

= 125 KALORIJA
= 333 KALORIJE
= 136 KALORIJA
= 400 KALORIJA
= 333 KALORIJE
= 316 KALORIJA

PRIVREDNA KOMORA SRBIJE 1857
UDRUŽENJE ZA PREHRAMBENU INDUSTRIJU
Република Србија МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА

Kampanja Privredne komore Srbije – Udruženja za prehrambenu industriju „Teži ravnoteži“, kao podrška Nacionalnom programu za prevenciju gojaznosti kod dece i odraslih Ministarstva zdravlja Republike Srbije, namenjena je informisanju i edukaciji građana o važnosti usvajanja zdravih stilova života, balansirane ishrane i redovne fizičke aktivnosti.

WWW.TEZIRAVNOTEZI.RS

JEDI RAZNOVRSNO

Da bi tvoj organizam dobro fukncionisao potrebne su ti makronutrijenti (masti, proteini i ugljeni hidrati), ali i 30 mikronutrijenata (vitamina i minerala) dnevno. Ni jedna namirnica samostalno ne sadrži sve te nutrijente. Upravo zato je važno da se raznovrsno hraniš!

Da li znaš da su masti neophodne za stvaranje hormona? Masti imaju važnu ulogu u funkcionisanju imunog sistema, pomažu u regulaciji telesne temperature, neophodne su za zdravu kožu, kosu i nokte, dobar vid i raspoloženje, a bez masti telo ne može da iskoristi i mnoge važne vitamine, kakvi su recimo vitamini A, D, E i K. Najbolji izvori masti su: riba, orašasti plodovi, maslinovo ulje, meso i mleko.

Da li znaš da su proteini nophodni za rast i regeneraciju svih ćelija u tvom organizmu? Oni grade tkiva, kosti, mišiće, ali utiču i na hemoglobin koji transportuje kiseonika do svih delova tvog tela. Dobri izvori protena su: jaja, meso, riba, mlečni proizvodi, ali i mahunarke (grašak, boranija, pasulj), žitarice i pečurke.

Da li znaš da je mozak dnevno obrađuje do 100.000 reči i da je jedan od najvećih potrošača energije u tvom telu? Energija za mentalne i fizičke napore se najbrže dobija iz ugljenih hidrata. Iako ugljenih hidrata ima u mnogim namirnicama, najbolje ih je uzeti iz voća i povrća, mleka i mlečnih proizvoda i žitarica.

NE PRESKAČI OBROKE

Nutricionisti svetuju da sve namirnice koje unosimo u toku dana treba da raspodelimo u pet obroka (tri glavna i dve užine).

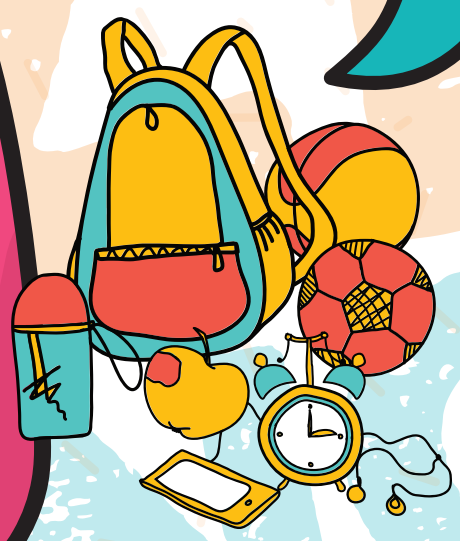
Doručak je veoma važan, jer ti on daje početnu energiju za dan. Najbolje vreme za doručak je između 7 i 8 sati, u zavisnosti od toga kada ideš u školu.
Voće je sjajan izbor za užinu. Zato uvek imaj neku voćku u svojoj torbi.
Bilo bi super da ručaš između 13 i 15h. Trebalo bi da tvoj tanjir obiluje različitim bojama povrća, a uz to je potrebno dodati ribu ili meso, kao i neki ugljeni hidrat (hleb, pirinač, krompir, pastu).
Koliko god želiš da se zasladiš posle ručka, naš savet je da ostaviš slatkiš za užinu ili da umesto njih uneseš šaku orašastih plodova (bademi, lešnici, kikiriki ili semenke bundeve) mogu biti dobar izbor za drugu užinu.
Večera bi trebalo da imaš najkasnije tri sata pre odlaska na spavanje, kako ti ne bi remetila san.

Iako ti to možda deluje nelogično, naučnici su utvrdili da kada jedemo više manjih obroka dnevno, sprečavamo glad, a samim tim i mogućnost za prejedanjem i nastanak gojaznosti. Zato unapred planiraj svoje obroke na svaka dva do tri sata i budi umeren.

NE IZBEGAVAJ ČAS FIZIČKOG

Osim toga što ti fizička aktivnost pomaže da super izgledaš, ona utiče i na neke zaista važne funkcije u tvom organizmu: stimuliše pravilno disanje, podstiče cirkulaciju, pospešuje rad mozga i srca, jača imunitet, podstiče pravilnu koordinaciju pokreta, držanje tela i razvija osećaj za ravnotežu. Možda ne znaš, ali fizička aktivnost zaista utiče na dobro raspoloženje tako što podstiče tvoj mozak da proizvodi hormone sreće (seratonin).

Neophodno je da svakodnevno ostvariš 60 minuta umerene do intenzivne fizičke aktivnosti, uz preporuku da najmanje tri puta nedeljno tvoja fizička aktivnost bude intenzivna. Većinu ovih aktivnosti svakako ostvaruješ kroz igru, kao i kroz trčanje, preskakanje konopca, vožnju bicikla, različite sportske aktivnosti i časove fizičkog u školi.



SPAVAJ NAJMANJE 8 SATI

Da li znaš da nedostatak sna utiče na koncetraciju i razdražljivost? Učenje ne ide lako čak i kad učiš o nečemu što ti je baš zanimljivo.

Ako imaš problem da zaspiš, probaj da se ne prejedaš tokom večere i da ti poslednji obrok bude najmanje tri sata pre spavanja. Redovno vežbaj (najbolje u jutarnjim ili poslepodnevnim časovima) jer vežbanje olakšava ulazak u san. Vodi samo računa da ne vežbaš neposredno pre spavanja da ne bi postigao/la suprotan efekat.
Igranje igrica i gledanje u mobilni telefon takođe remeti san, zato izbegavaj gledanje u ekran dva sata pre spavanja.

UZIMAJ DOVOLJNO TEČNOSTI

Tokom dana potrebno ti je u proseku dve litara tečnosti. Praktično to je 8 čaša. Naravno to može biti i više u slučaju da je napolju veoma toplo, ukoliko nešto treniraš ili imaš povišenu telesnu temperaturu, jer je tada i gubitak tečnosti iz organizma veći.

Nedovoljan unos tečnosti utiče na osećaj umora, pospanosti i smanjuje koncetraciju. Zato je veoma važno da uzimaš dovoljno tečnosti u toku dana. Sve tečnosti utoljuju žeđ (voda, čaj, sokovi, mleko) i u toku dana unosimo 70-80% tečnosti upravo putem napitaka, dok 20% tečnosti unosimo iz hrane (supa, čorbasta kuvana hrana, razne namirnice).

TEŽI RAVNO TEŽI ©