

# Здрава храна

Правилна исхрана

# Зашто је организму потребна храна?



за раст и развој организма

да би се боље осећао



за јачање организма

за борбу против

и бољу издржљивост

болести

## Шта је здравље?

када се здраво хранимо



када пијемо доста течности



кад одржавамо личну хигијену



кад се бавимо спортом



кад спавамо 8 до 9 сати дневно



- Храна се састоји од хранљивих материја које су неопходне за раст и развој организма.

- Међу њима су:
- протеини,
- масти,
- угљени хидрати.



- Осим тих хранљивих материја, организму требају и витамини.



- При недостатку витамина, организам често слаби, човек се брзо замара и лоше изгледа.



- Ако човек једе више него што му је потребно масти и угљених хидрата, он постаје дебео и мање покретан.



- Дебљање погоршава рад срца и других органа.



- Ако пак организму недостаје храњивих материја, он споро расте и слабо се развија.



- Намирнице које имају највише протеина:
- млеко и млечни производи,
- месо и
- јада.



- Намирнице које су богате мастима и угљеним хидратима су:
- хлеб и тесто.



Воће и поврће су права ризница витамина.



Healthy Hearts Collection



- Шта је корисно, а шта штетно за нашу исхрану:

ДА



- јести барену, а не пржену храну

НЕ



- јести много масне, слане и

љуте хране

- јести воће и поврће

- дugo не узимати храну

- пити доста воде

- јести много слаткиша

- јести мање, а чешће

- јести много грицкалица

- имати бар пет оброка дневно

- прескакати оброке



- Витамин А:
- побољшава вид.



- Витамин Б:
- ојачава организам,
- даје резерве хране.



## Vitamin B6



Vitamin B<sub>12</sub>

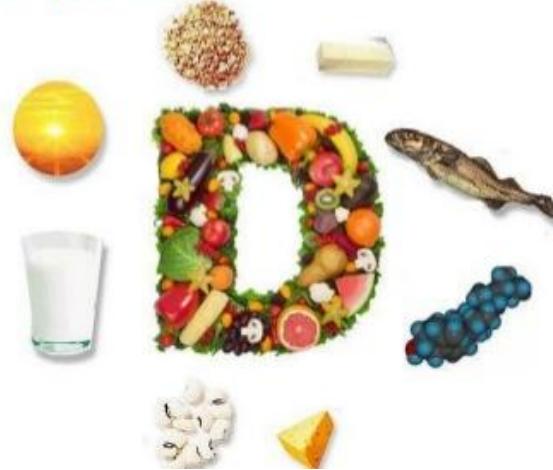


- Витамин Ц:
  - ојачава организам,
  - значајан је у борби против болести.



- Витамин Д:
  - ојачава кости
  - и зауставља болести рахитиса.

- Витамин Д се под утицајем сунчеве светlostи гради у кожи.



- Витамин Е:
  - спречава оболења срца и крвних судова.



- Вода је такође потребна човеку.



- Он би могао без хране око 40 дана, а без воде свега неколико дана.

# ДЕСЕТ ЗАПОВЕСТИ О ИСХРАНИ

1. **ЈЕДИ САМО КАД СИ ГЛАДАН/ГЛАДНА!**
2. **НА ДАН УЗИМАЈ ПЕТ МАЛИХ ОБРОКА!**
3. **НЕ ЈЕДИ У СВАКО ДОБА ДАНА!**
4. **ЈЕДИ РАЗНОВРСНА ЈЕЛА У УМЕРЕНИМ КОЛИЧИНAMA!**
5. **НЕ ЈЕДИ НИ ПРЕВРУЋУ НИ ПРЕХЛАДНУ ХРАНУ И НА ДАН ПИЈ 1,5 ДО 2 ЛИТРА ТЕЧНОСТИ!**
6. **ЈЕДИ СВЕЖЕ СИРОВО ВОЋЕ И ПОВРЋЕ!**
7. **ЈЕДНА ЈАБУКА ДНЕВНО НАЈБОЉА ЈЕ ЗА ОДРЖАВАЊЕ ЗДРАВЉА.**
8. **ИЗБЕГАВАЈ МАСНУ, СЛАТКУ И СЛАНУ ХРАНУ!**
9. **ЈЕДИ ШТО МАЊЕ ИНДУСТРИЈСКИ ПРЕРАЂЕНУ ХРАНУ!**
10. **АКО СИ БОЛЕСТАН/БОЛЕСНА, ЈЕДИ МАЛЕ ОБРОКЕ БОГАТЕ ВИТАМИНИМА.**



## Пословице:



- ❖ Здравље на уста улази.
- ❖ Кажи ми шта једеш и рећи ћу ти ко си,  
кажи ми како једеш и рећи ћу ти какав си.
- ❖ Ко пуши здравље руши.
- ❖ Доручкуј као краљ, ручај као принц, а вечераш као просјак.
- ❖ Ко је здрав године не броји.
- ❖ Кад се мора јести, мора се и радити.