



OSNOVNA ŠOLA DANILE KUMAR
DANILO KUMAR INTERNATIONAL SCHOOL



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

NASVETI ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE

10 NASVETOV ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE:

- 1. POJEJ TOLIKO HRANE (= energije), KOT JE PORABIŠ**
Če se vsak dan ukvarjaš s športom, potrebuješ več energije, kot če nisi športno aktiven.
- 2. NE JEJ SAMO TISTE HRANE, KI TI JE VŠEČ, TEMVEČ TUDI ZDRAVA ŽIVILA**
Tudi zelenjava, sadje, oreščki, stročnice, meso in ribe vsebujejo za tvoj razvoj pomembne snovi.
- 3. JEJ TUDI ŽIVILA, BOGATA S KALCIJEM** Mleko, jogurt in ostali mlečni izdelki vsebujejo veliko kalcija; kalcij je mineral, ki je pomemben za razvoj in zaščito kosti.
- 4. UŽIVAJ 3-5 OBROKOV NA DAN**
Z razporeditvijo obrokov čez celotni dan je oskrba z energijo tudi enakomerno razporejena in tvoje delo uspešnejše.
- 5. PIJ VODO**
Spij vsaj 1,5 l vode na dan in s tem vplivaj na dobro počutje, povečaj zbranost in odpornost proti boleznim.
- 6. ZAJTRKUJ VSAK DAN**
Zajtrk močno vpliva na tvojo delovno storilnost v šoli in tudi na zbranost pri pouku - »Prazna vreča ne stoji pokonci«.
- 7. VEČERJA NAJ BO MANJŠI OBROK**
Med spanjem je tvoja poraba energije manjša, zato je ne potrebuješ toliko kot med učenjem.
- 8. UŽIVAJ RAZNOLIKO IN PESTRO HRANO**
Le z uživanjem raznolikih živil svoje telo oskrbiš z vsemi potrebnimi snovmi.
- 9. POJEJ ČIM VEČ SADJA IN ZELENJAVE** Vsebujejo namreč veliko zaščitnih snovi - »Jabolko na dan odžene zdravnika stran«.
- 10. UŽIVAJ TUDI POLNOVREDNA ŽIVILA** Polnovredni kruh vsebuje več mineralov in vitaminov kot beli puhasti kruhek.

Telefon: +386 1 56 36 820, Telefaks: +386 1 56 84 105, Matična številka šole: 5083389000, Davčna številka: 42494940



Ustanoviteljica
Mestna občina
Ljubljana





Vir: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

Krožnik zdrave prehrane je model za razporejanje jedi na krožniku z namenom, da telesu zagotovimo potrebna hranila v pravih razmerjih.

DA BOŠ ZDRAV, POSKRBI ŠE ZA:

- GIBANJE (vsaj eno uro na dan se posveti športu; s prijatelji se odpravi na tek, rolanje, nogomet, kolesarjenje, sprehod ...);
- SPANJE (da bo tvoj dan uspešen, moraš biti naspan, zato spi vsaj osem ur na noč).

Z ZDRAVIMI ŽIVLJENJSKIMI NAVADAMI UŽIVAJTE V ZDRAVJU!

Pripravila: Erika Barbo