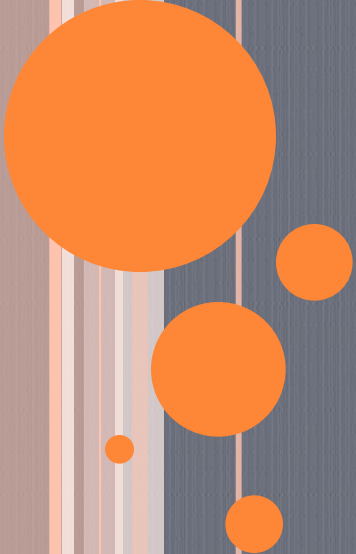


ИСХРАНА И ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ



Радили:
Жељана Илић
Анђела Рајак
Николина Радишић
Сара Љубишић
Невена Папић

ИСХРАНА

- ❖ Исхрана, односно нутриција се тумачи као наука о органским процесима помоћу којих организам присваја и користи храну и течности за нормално функционисање, рад и одржавање, као и одржавање равнотеже здравља и болести.



❖ Много људи жели и покушава да се храни здраво. Правилна и здрава исхрана је међу основним предусловима оптималног раста и развоја човековог организма, и има директан утицај на његову радну способност и дужину живота.



Здравље, креативност, ефикасност и расположење директно су условљени начином исхране.

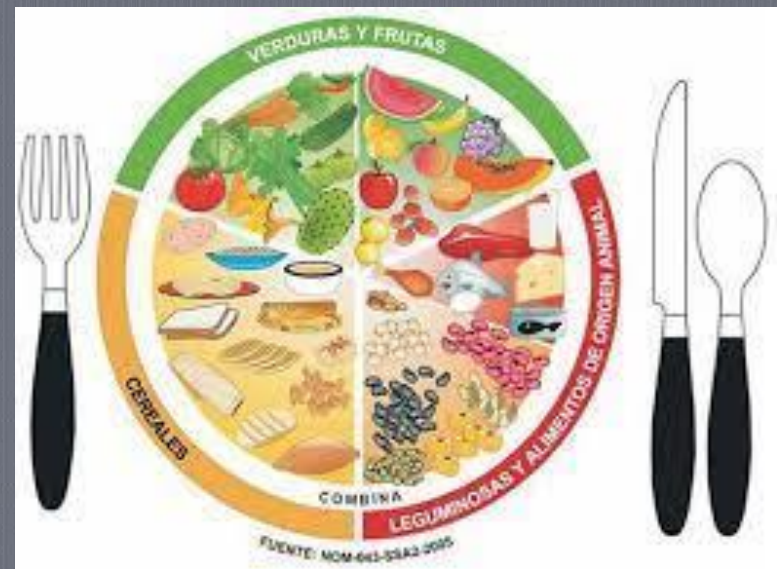


❖ Правилна isхранa je zapravo ona koja zadovoljava potrebu organizma za dnevnim unosom energije i dovoljnom količinom nutrijenata koji su neophodni za održavanje fizioloških funkcija organizma i zdravlja.



Човеку је неопходно више од 40 хранљивих материја које се налазе у различитим намирницама.

- ❖ Исхрана обухвата сву храну коју конзумирамо у току дана а која нам је неопходна за свакодневни живот и рад, одржавање здравља, такође за раст и развој деце.



OGRANIČITI UNOS
STATKIŠI, ČIPS,
GAZIRANA PIĆA



PIRAMIDA ZDRAVE ISHRANE

3x MLEKO I MLEČNI
PROIZVODI



2x MESO,
RIBA, JAJA

3x POVRĆE



2x VOĆE

6x ŽITARICE



NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS 
ZdravoRastimo



ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

- ❖ Физичка активност се односи на све покрете тела које изводе наши мишићи и током којих се троши енергија већа него кад мирујемо.



- ❖ Човеку је потребан минимум физичке активности од 150 минута недељно, а код деце 60 минута дневно .



Шетња,
пењање уз
степецине,
трчање,
вожња
бицикла или
пливанје су
примери
физичке
активности.



❖ Свакодневна, индивидуално физичка активност повећава физичку кондицију и радну способност. Добра физичка кондиција ће омогућити да се обави одређени обим физичких активности без замора, што је веома важно за обављање свакодневних активности.



❖ Према једној од савремених дефиниција физичка активности је “Кретање тела помоћу снаге и мишића и утрошак енергије који се мери вишком утрошене енергије изнад базалног метаболизма.”



❖ Деца треба да спавају 9- сати. Неиспавана особа склона је свађи тешко учи и има још много проблема. Кроз физичку активност смањује се и регулише агресивност понашање.



L'activitat física és un hàbit de salut que afavoreix un correcte creixement i desenvolupament a la infància. En aquesta edat cal potenciar el joc actiu i l'esport, i controlar el temps dedicat a TV, consola, ordinador...

Institut Català de la Salut
Serveis d'Atenció Primària
Granollers/Mollet

Ajuntament de Granollers

Hospital General de Granollers
Unitat de Logopèdia i Audició i Veu

Observatori de la Salut Dr. Carles Vallsbañá
Unitat de Logopèdia i Audició i Veu



Ne više od dva sata dnevno



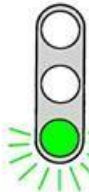
Piramida tjelesne aktivnosti za djecu



PROJECTE A* VALL
Alimentació i Activitat física per a Primària al Vallès Oriental



3-5 puta sedmično



Svakodnevne aktivnosti



www.facebook.com/logopedica.ba; preuzeto i prevedeno s www.imageneseducativas.com; Autor: Xavier Vives



КРАЈ

Хвала на пажњи!

