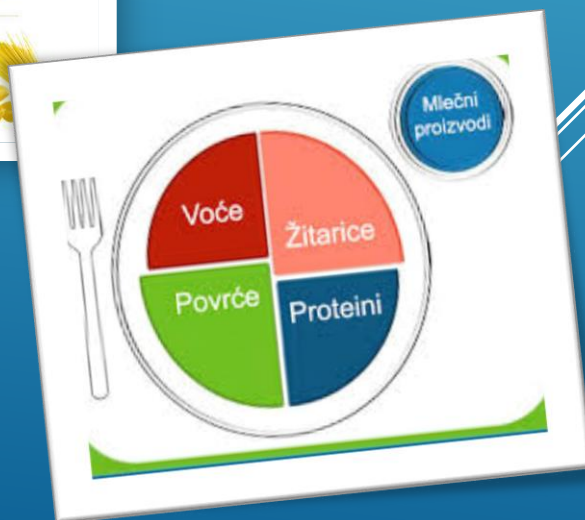


ИСХРАНА И ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ



Радили: Давид Кнежевић,
Алексеј Макар, Младен
Јовин, Лука Ерцег, Ратко
Кузмановић

Исхрана и њен значај за здравље људи

- Под појмом исхрана подразумева се уношење различитих супстанци органске и неорганске природе у организам, које служе за обнављање и изградњу ћелија и ткива и које ослобађају енергију коју користи организам. Све те супстанце зову се једним именом хранљиве материје



У органске хранљиве материје спадају:

угљени хидрати (шећери)
масти
беланчевине
ВИТАМИНИ

У неорганске хранљиве материје спадају:

минералне материје
ВОДА

ИСХРАНА



▶ **Храна одржава живот и покреће друштво и појединца. Без хране не могу расти нити се развијати ни биљка ни животиња ни човек. Она има способност да управља биохемијским процесима на ћелијском нивоу, тамо где почиње и завршава се све оно што је везано за здравље. Храна има моћ да подстиче ум и подиже расположење. Грчки лекар Хипократ је јасно изразио мисао да "медицинска знаност не би уопште била откривена, нити пронађена и не би постала предмет истраживања, када би исто јело и пиће одговарало и здравом и болесном човеку". То значи да без хране нема здравља ни напретка ни једном живом бићу. Очит пример је болест деце у афричкој држави Гани позната данас у свету под називом КЊАСХИОРКОР. Наиме одојчад су остала без беланчевина које добијају мајчиним млеком, чим су их мајке престале дојити. Оболевала су и умирала. Протеини из мајчиног млека осигуравали су тој деци раст и развој, а чим су престала добијати мајчино млеко оболела су од тешке малнутриције и умирала.**



ЗДРАВА ИСХРАНА

- Здрава исхранa је база здравог живота. Уколико сте некада у животу примењивали одређене здраве навике зарад бољег осећаја у организму, при том не пазећи шта једете, онда сте сасвим сигурно схватили како недостатак правилне исхране не може баш ништа да надомести.

Koliko čega na dan:

Ugljeni hidrati – količina koja odgovara dvema pesnicama.

Voće – količina koja odgovara jednoj pesnici.

Proteini – količina koja staje na dlan i koja je debljine malog prsta.

Povrće – količina koja staje u dve šake.

Povrće – količina koja staje u dve šake.

Proteini – količina koja staje na dlan i koja je debljine malog prsta.



ПИРАМИДА ИСХРАНЕ



Зашто је физичка АКТИВНОСТ ВАЖНА за развој детета?

Часови физичког васпитања су обавезан предмет у свим школама из потпуно оправданог разлога. Физичка активност је изузетно важна за физички, ментални и емоционални развој детета. Вежбање представља велику добробит за ваше дете и вежбање свакако треба подстицати кад год је то могуће!

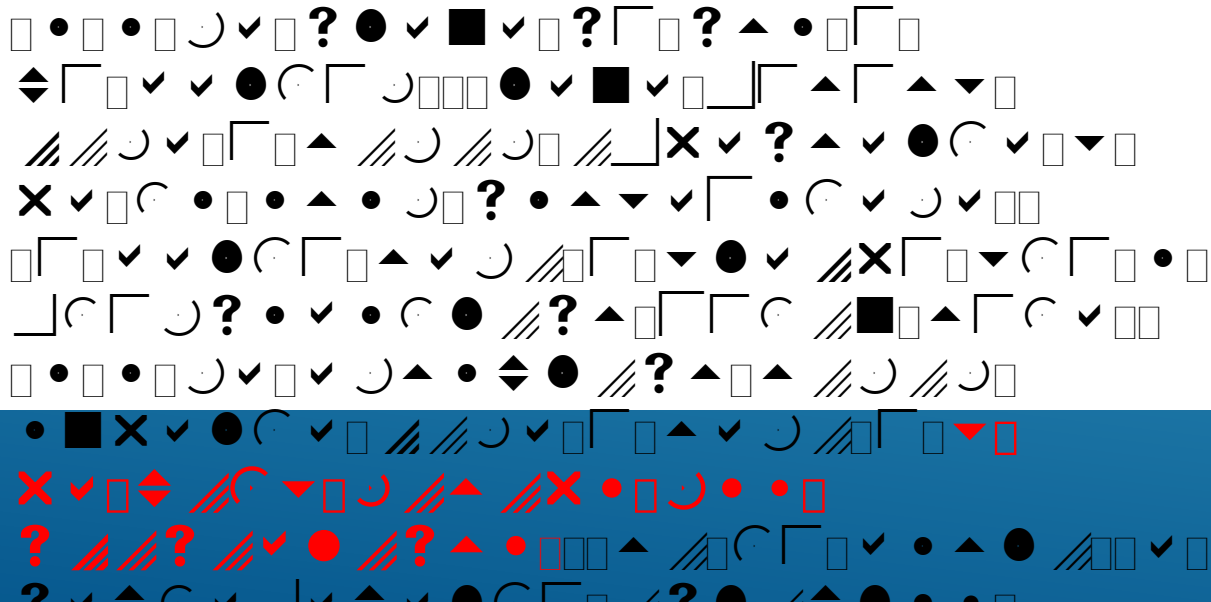
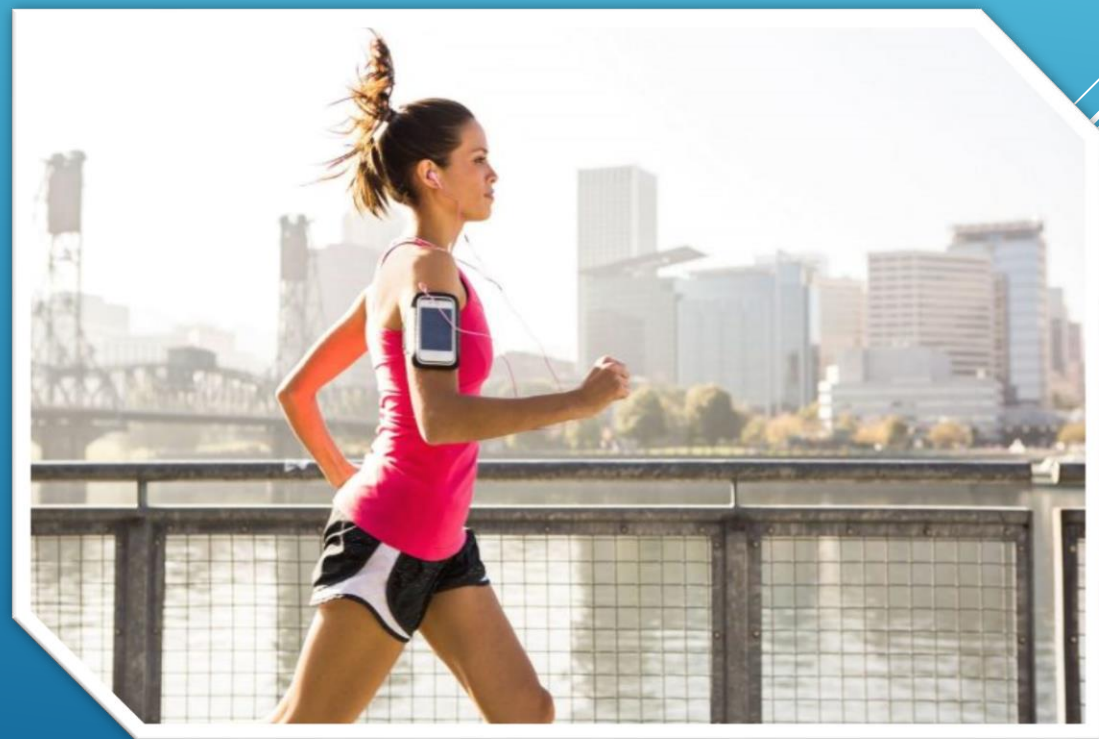
Лоше држање тела је чест проблем код многе деце, али вежбање у томе може много помоћи. Добро држање је важно током целог живота а физичка активност помаже деци да сачувају кичмени стуб од деформација. Здрава кичма смањује шансе да се искусе болови због лошег држања тела како у дечијем узрасту тако и у стријем добу.



Физички раст и Боља кондиција



Вежбање помаже детету да изгради јаче мишиће и кости, и делује као подстицај за прилагођавање тела разним променама кроз које пролази током одрастања. Развијање добре физичке основе од малих ногу услов је за здраву коштану масу и густину.



ЗДРАВСТВЕНЕ ПОСЛЕДИЦЕ ФИЗИЧКЕ НЕАКТИВНОСТИ

физичка неактивност представља велики здравствени проблем у целом свету. Свака трећа одрасла особа је, сматра се физички неактивна, у чему предњаче жене, које су слабије физички активне у односу на мушкарце.



Бројни су здравствени проблеми повезани са физичком неактивношћу и сматра се једним од главних фактора ризика за настанак хроничних болести. Према подацима Светске здравствене организације (СЗО) физичка неактивност доприноси настанку исхемијске болести срца, другим речима акутном инфаркту миокарда и ангини пекторис у чак 30% случајева.



Физичка активност и стрес

Вероватно вам се дешавало да зажелите да имате пар минута испред боксерске вреће, у моментима када вас неко изнервира, како бисте избацили сву негативну енергију која се накупила у вама. Физичка активност је, било да се ради о ударању у врећу или трчању у парку, у суштини и један од најбољих начина да се смирите и изборите се са стресом.

Веза између физичког стања и менталног је нераскидива. Сигурно сте до сада већ чули изреку „у здравом телу здрав и дух“. Када узмете у обзир све што сте до сада прочитали, јасно је да је ова изрека потпуно веродостојна



Врсте физичке активности



Аеробне активности

Током аеробних активности ангажоване су велике мишићне групе ногу, руку и тупа. Трчање, пливање, шетња, возња бицикла, плес и сл., су неки од примера аеробних активности. Од свих врста физичке активности, аеробне активности највише унапређују способност кардио-респираторног система.

Четири главне врсте физичке активности јесу аеробне активности, вежбе за jaчање мишића, вежбе за jaчање костiju и вежбе за растежање мишића. Међутим, треба имати у виду да многе активности истовремено могу бити усмерене на развој аеробне способности и побољшавати форму наших мишића и костiju. Примери таквих активности су играње фудбала, прескакање вијаче, трчање и сл.



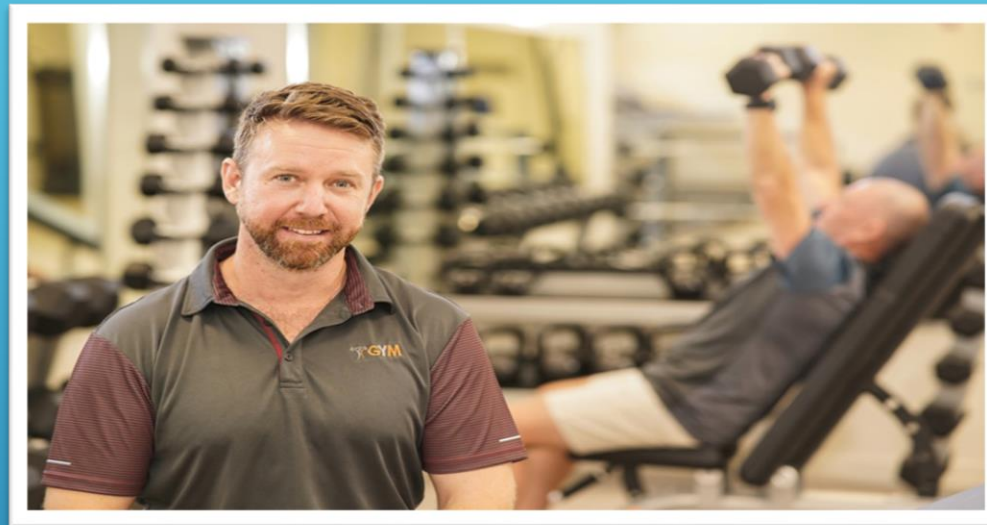
Врсте физичке активности

Вежбе за јачање костију



Са вежбама за јачање костију, стопала, ноге и руке супротстављају се тежини тела и/или спољашњим оптерећењима развијањем сила у ангажованим мишића које уједно делују и на кости нашег скелета и доводе њихове адаптације и јачања. Током ових вежби ангажовани мишићи експлозивно развијају силе које су изнад уобичајеног нивоа. Скокови, поскоци, кошарка, фудбал (промене правца, дуели и сл).

Вежбе за јачање мишића



Вежбе за јачање мишића унапређују јачину, снагу и издржљивост мишића. Вежбе јачине ангажују мишиће већим интензитетом и у нешто већем обиму у односу на уобичајене активности. Склекови, трбушњаци, подизање тегова, пењање уз степенице, конопац, мердевине, окопавање баште и сл., су неки примери вежби за развој јачине мишића.

Врсте физичке активности

Вежбе за растезање мишића

Растезање унапређује гipкост наших мишића и способност постизања великих амплитуда у зглобовима током кретања. Додиривање стопала са опруженим ногама, пилатес, јога су неки примери активности којима се растежу наши мишићи

