



# **ЗДРАВА ИСХРАНА**

**Припремили: Селена Чабан, Илија Пајић,  
Никола Крижан**

# ЗДРАВИ СТИЛОВИ ЖИВОТА

- Здрав организам се налази у добром стању (физичком и психичком). Тада је заштићен од болести.



Пити  
довољно  
воде.



Бити физички  
активан.

Шта све  
утиче на  
здравље?



Спавати 8-9  
сати



Хранити се  
правилно.



# ПРАВИЛНА ИСХРАНА

- Правилна храна служи здрављу организма (јачању организма и бољој издржљивости, правилном расту и развоју организма, да нас заштити од болести и да нам побољша расположење).



# ПРАВИЛНА ИСХРАНА—РЕДОВНИ ОБРОЦИ



# ПРАВИЛНА ИСХРАНА

- Садржи хранљиве састојке које доприносе здрављу организма.



# ПИРАМИДА ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ



# ПРАВИЛНА/НЕПРАВИЛНА (БРЗА) ИСХРАНА



Храна која садржи  
vlakна  
(воће, поврће)-50%  
исхране;  
Витамини,  
минерали; редовни и  
мањи оброци;  
Кувана храна;  
Смањити слаткише,  
Грицкалице.



Пржена храна:  
садржи  
масти, шећере; угљен  
е хидрате које имају  
високу калоријску  
вредност, а немају  
хранљиву вредност.  
Нередовни или  
преобилни оброци



# ПОСЛЕДИЦЕ НЕПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ



гојазност



Проширене  
вене

Висок притисак



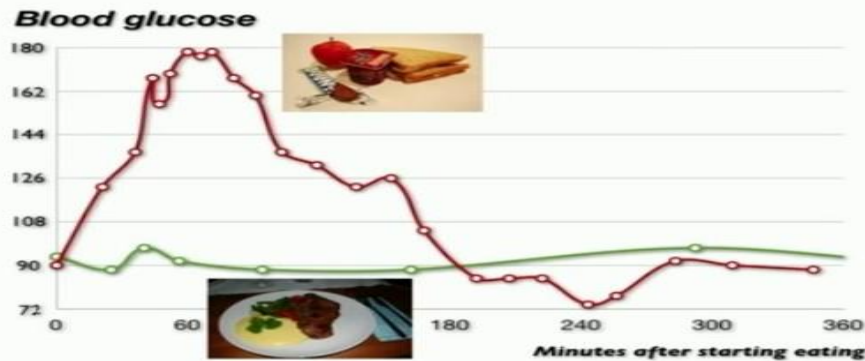
Срчани  
удар





# ДИЈАБЕТЕС 2-ПОСЛЕДИЦА НЕПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ

- Исхрана која се састоји из брзих шећера, грицкалица, белог брашна захтева да панкреас лучи велике количине инсулина. То се дешава и када немамо редовне оброке. Временом ћелије не реагују на тај инсулин и долази до тзв, резистенције.



# ПРАВИЛАН ДНЕВНИ ЈЕЛОВНИК



**Доручак**  
Житарице,  
јогурт



**Ужина**  
Јабука( воће)



**Вечера**  
Риба,  
броколи, пиринач



**Ручак**  
Супа од поврћа, грашак, месо,

← **Ужина**

Сок од  
шаргареџе

ŠARGAREPA



салата