

HEALTHIER KIDS ®

ZdravoRastimo

# 1. ИГРА..... НАПИШИ НА ПАПИРИЋ ОНО ШТО НЕ ВОЛИШ ДА ЈЕДЕШ АЛИ ЗНАШ ДА ЈЕ ЗДРАВО

БРОКОЛИ, ЈОГУРТ, СИР, БАТАК, КУПУС, ШАРГАРЕПА,  
ГРАШАК, КЕЛЕРАБА, БУНДЕВА, ТИКВИЦА, ПУДИНГ,  
ГРИЗ, ЈАЈА, РИБА, ЛИГЊЕ, КЕЉ, МАХУНА, ПИТЕ,  
ШТРУДЛА, КОМПОТ, ПОМОРАНЦА, АРТИЧОКА,  
ПИРИНАЧ, ЦВЕКЛА, САЛАТА, КРОПМПИР, СОЧИВО,  
ПАСУЉ, БАНАНА, ВАРИВО, КРУШКА, КИВИ, ШУНКА,  
ЈАБУКА, АНАНАС, ЈАГОДА, ПРАЗИЛУК, ЛУК, ПАЛЕНТА,  
ТЕСТЕНИНА, ПЕРШУН, ЦЕЛЕР, СУПА, СПАНАЋ, МЕД

**ВАЖНО: ПОКУШАЈТЕ БИТИ  
РАЗЛИЧИТИ!!!**

# Зашто једемо?



- ЈЕР СМО ГЛАДНИ
- НАШЕ ТЕЛО МОРА ДА РАДИ: куцање срца, дисање, говор, мисли, учење, ходање, трчање
- Код деце – савладавање нових вештина:
  - Читање, писање, певање, сабирање, одузимање
- Због осећаја задовољства, веселја и среће – РОЂЕНДАНИ

# У СТОМАКУ СЕ НАЛАЗЕ ЦРЕВА – ГДЕ СЕ ХРАНА ВАРИ

ГДЕ СЕ НАЛАЗИ СТОМАК?  
ГДЕ ЈЕ ЖЕЛУДАЦ?  
А ГДЕ СУ НАМ ЦРЕВА?

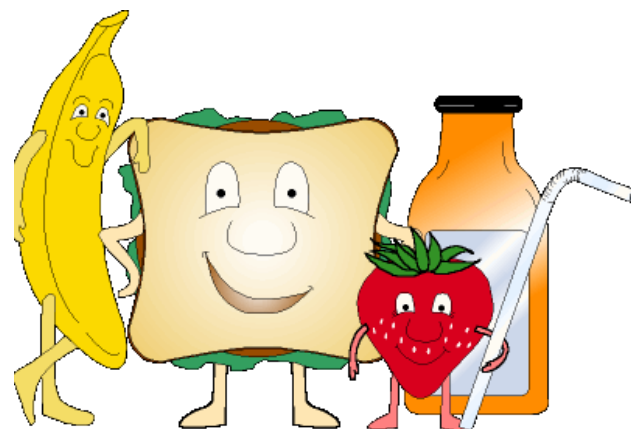
# Ако не једеш или се не храниш правилно, или ако ниси попио/ла довољно воде можеш се осећати лоше:

- Осећаш се умороно
- Боли те глава
- Не можеш да пратић наставу
- Постанеш раздражљив/а
- Боли те стомак
  
- Покварени зуби
  
- И ЈОШ НЕШТО.....
  
- Кажите ви?  
(навести децу да сами кажу)



# Добијање и потрошња енергије

- Храна коју поједемо се рагради у нашем стомаку – цревима како би добили довољно енергије



# Правилна и неправилна исхрана



# КАДА ЗНАМО ДА ЛИ ЈЕДЕМО ПРАВИЛНО?

**РАЗНОЛИКО** ⇒ ЈЕДЕМО ПУНО РАЗЛИЧИТИХ ВРСТА ХРАНЕ  
– ШАРЕНИЛО У ТАЊИРУ

**УМЕРЕНО** ⇒ САМО ПОНЕКАД ЈЕДЕМО СЛАТКИШЕ , ПИЦЕ,  
ХАМБУРГЕРЕ И ПАЗИМО ДА НЕ ПИЈЕМО ПУНО  
СЛАТКИХ СОКОВА: газирана пића, слатки сокови

**5 ОБРОКА НА ДАН: 3 ГЛАВНА ОБРОКА:**  
**ДОРУЧАК, РУЧАК, ВЕЧЕРА**  
**2 МЕЂУОБРОКА / УЖИНЕ**

*Не постоји добра и лоша храна,  
него само правилна  
и неправилна исхрана.*



# Пирамида правилне исхране

• **ПИРАМИДА ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ** ⇒ **шест група хране**

1. **ЖИТАРИЦЕ**

2. **ПОВРЋЕ**

3. **ВОЋЕ**

4. **УЉА**

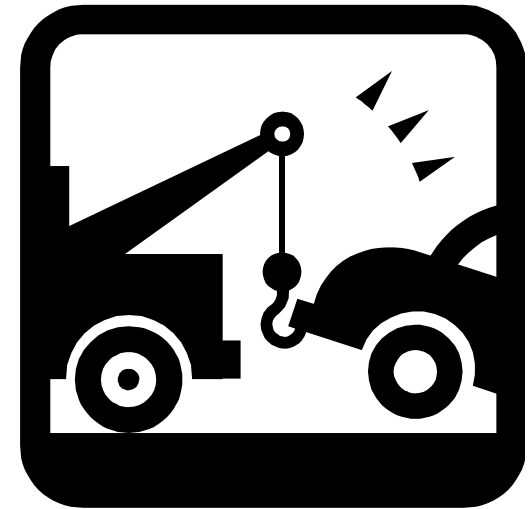
5. **МЛЕКО И МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ**

6. **МЕСО И МАХУНАРКЕ**

7. **ВОДА, ЧАЈЕВИ & ПРИРОДНИ СОКОВИ**



# ДЕТЕ БЕЗ ДОРУЧКА КАО АУТО БЕЗ БЕНЗИНА

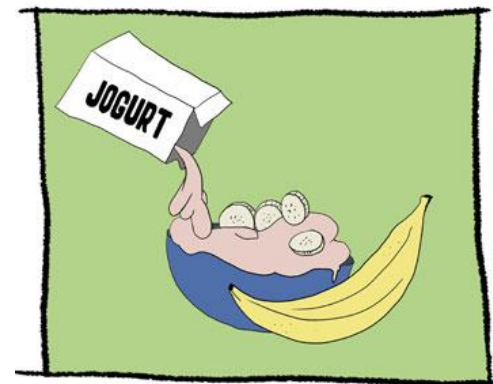


# Доручак

- ПРВИ НАЈВАЖНИЈИ ОБРОК У ДАНУ
- ДОРУЧАК НАМ ДАЈЕ СНАГУ И ПУНИ НАШ „РЕЗЕРВОАР“ КАКО БИСМО МОГЛИ САВЛАДАТИ СВЕ ШТО НАС ЧЕКА У ШКОЛИ

## ШТА ДОРУЧКОВАТИ? – ПРИМЕРИ

- житарице са воћем и млеком;
- хлеб са маслацем и медом, чаша цеђеног сока;
- јогурт са воћем;
- сендвич са шунком и сиром, шољица чаја



**УВЕК ПРЕ ШКОЛЕ НЕШТО ПОЈЕДИТЕ И ПОПИЈТЕ,  
БАР ЈОГУРТ ИЛИ ЧАШУ МЛЕКА**

# Воће и поврће

- сваки дан поједи барем пет сервирања воћа и поврћа
- једи их као међуоброк, а воће као саставни део сваког доручка

## •1 сервирање:

- 1 јабука,
- 2 мандарине,
- чаша природног воћног сока,
- 1 парадајз,
- чинија зелене салате или тањир супе од поврћа



# ВОДА ЈЕ НАЈБОЉА ЗА ЖЕЂ

- СВАКИ ДАН ПОПИТИ 8 ЧАША ВОДЕ
- ЛЕТИ МОРАМО ПОПИТИ ВИШЕ ВОДЕ
- НАКОН СПОРТА ИЛИ ИГРАЊА НАПОЉУ

→ НАЈБОЉА ЈЕ ВОДА

→ чај

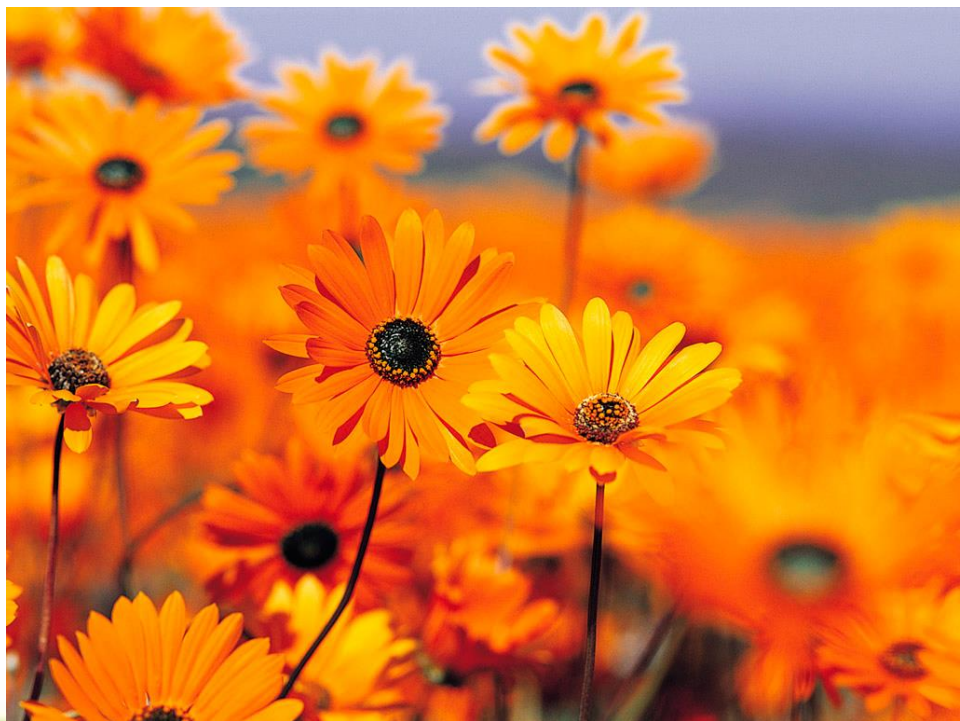
→ млеко

→ сокови од воћа и поврћа, али без шећера

→ СУПЕ



# МИ БЕЗ ВОДЕ КАО ЦВЕТ КОЈИ ВЕНЕ



# НЕКУ ХРАНУ НЕ ТРЕБА ЈЕСТИ ЧЕСТО

Брза храна: хамбургери, помфрит, пица

Слаткиши: кекси, чоколадице, бомбоне, лизалице

Грицкалице: чипс, смоки, штапићи, лисната масна теста

РОЂЕНДАНИ, СЛАВЉА, НА ПУТУ

**УМЕРЕНО!**



# ВАШЕ ОБЕЋАЊЕ

- МАМЕ, ТАТЕ ИЛИ БАКЕ СЕ СИГУРНО ТРУДЕ ДА ЈЕДЕТЕ ЗДРАВО И ПРАВИЛНО
- ПОСЛУШАЈТЕ ИХ
- ПРОБАЈТЕ НОВУ ХРАНУ
- СИГУРНО ЋЕ ВАМ СЕ СВИДЕТИ





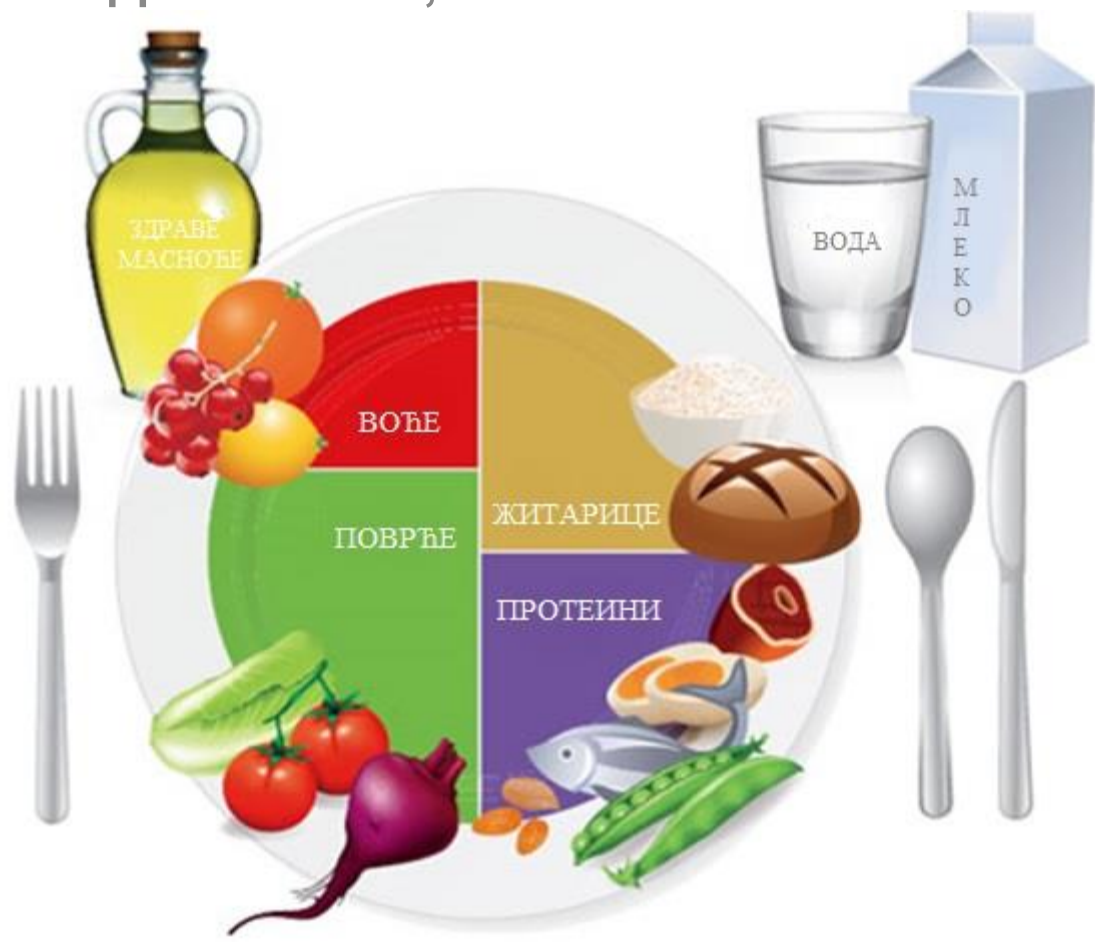
---

**ХВАЛА НА ПАЖЊИ!  
ХАЈДЕ ДА СЕ ИГРАМО!**

## 2. ИГРА = ЦРТАМО ОБРОКЕ НА ПАПИРНОМ ТАЊИРУ

# НАЦРТАЈТЕ главни оброк правилне исхране

- ДОРУЧАК, РУЧАК, ВЕЧЕРА – ШТА БИ ТРЕБАЛО ЈЕСТИ
- НЕ ЗАБОРАВИТЕ:
- ЧАШУ ВОДЕ/МЛЕКА, ПРИРОДНОГ СОКА, СУПУ



# РАДИМО И ЈЕДЕМО ШАРЕНЕ РАЖЊИЋЕ ОД ВОЋА

- ОПРАТИ РУКЕ ПРЕ ИГРЕ
- НА ШТАПИЋЕ ПОСЛАГАТИ  
ВОЋЕ - РАЗЛИЧИТЕ БОЈЕ
- И ПОЈЕДИТЕ СВОЈ РАЖЊИЋ

# ПОСТ ЕДУКАЦИЈА

- тражити децу да поделе искуства



# КО ЈЕ ОД ВАС ПОЧЕО/ЛА ДА ЈЕДЕ НЕШТО НОВО И ЗДРАВО

- ЗНАМ ЗА ЈЕДНОГ ДЕЧАКА МЕЂУ ВАМА....
- ИМА ЛИ ЈОШ ТАКВИХ.....

КО ЈЕ ДАНАС ДОРУЧКОВАО?  
КОД КУЋЕ?      А У ШКОЛИ?

КО ЈЕ ПОПИО ЧАШУ ВОДЕ, ЧАЈА ИЛИ СОКА