

10 PRAVILA

ŽIVJETI
ZDRAVO

ZA PRAVILNU PREHRANU ŠKOLARACA

1. ZAPOČNI DAN DORUČKOM!

Nakon cijele noći bez hrane, doručak puni tvoj „prazni spremnik“ i osigurava ti energiju za napore koji te očekuju u školi.

2. POKRENI SE!

Lako je uklopiti tjelesnu aktivnost u svakodnevnu rutinu.

3. JEDI RAZNOLIKO I RAZNOBOJNO!

Imaj na umu da nijedna namirnica ne može sama osigurati sve hranjive tvari.

4. JEDI UMJERENO – JEDI VIŠE PREPORUČENIH NAMIRNICA!

Nije potrebno odricati se određene hrane, samo treba ograničiti unos, količinu i učestalost.

5. JEDI DOVOLJNO ŽITARICA, VOĆA I POVRĆAI

Ove namirnice osiguravaju ugljikohidrate koji ti daju energiju, ali i brojne vitamine i minerale te vlakna.

6. JEDI REDOVITO!

Za kontrolu gladi je pametno pojesti međuobrok poput svježeg voća ili jogurta.

7. PIJ DOVOLJNO TEKUĆINE!

Popij barem jednu i pol litru (6 čaša) vode dnevno!

8. ODRŽAVAJ POŽELJNU TJELESNU MASU!

Dobar način da održiš poželjnu tjelesnu masu i da se osjećaš dobro je pravilna prehrana i redovita tjelesna aktivnost.

9. HRANA NIJE DOBRA ILI LOŠA!

Ne postoje „dobre“ ili „loše“ namirnice, samo dobre ili loše prehrambene navike.

10. ZAPOČNI ODMAH I POSTUPNO UVODI PROMJENE!

Lakše je postupno uvoditi promjene u svoj način života nego odjednom uvesti velike promjene.

