ЗДРАВА ИСХРАНА

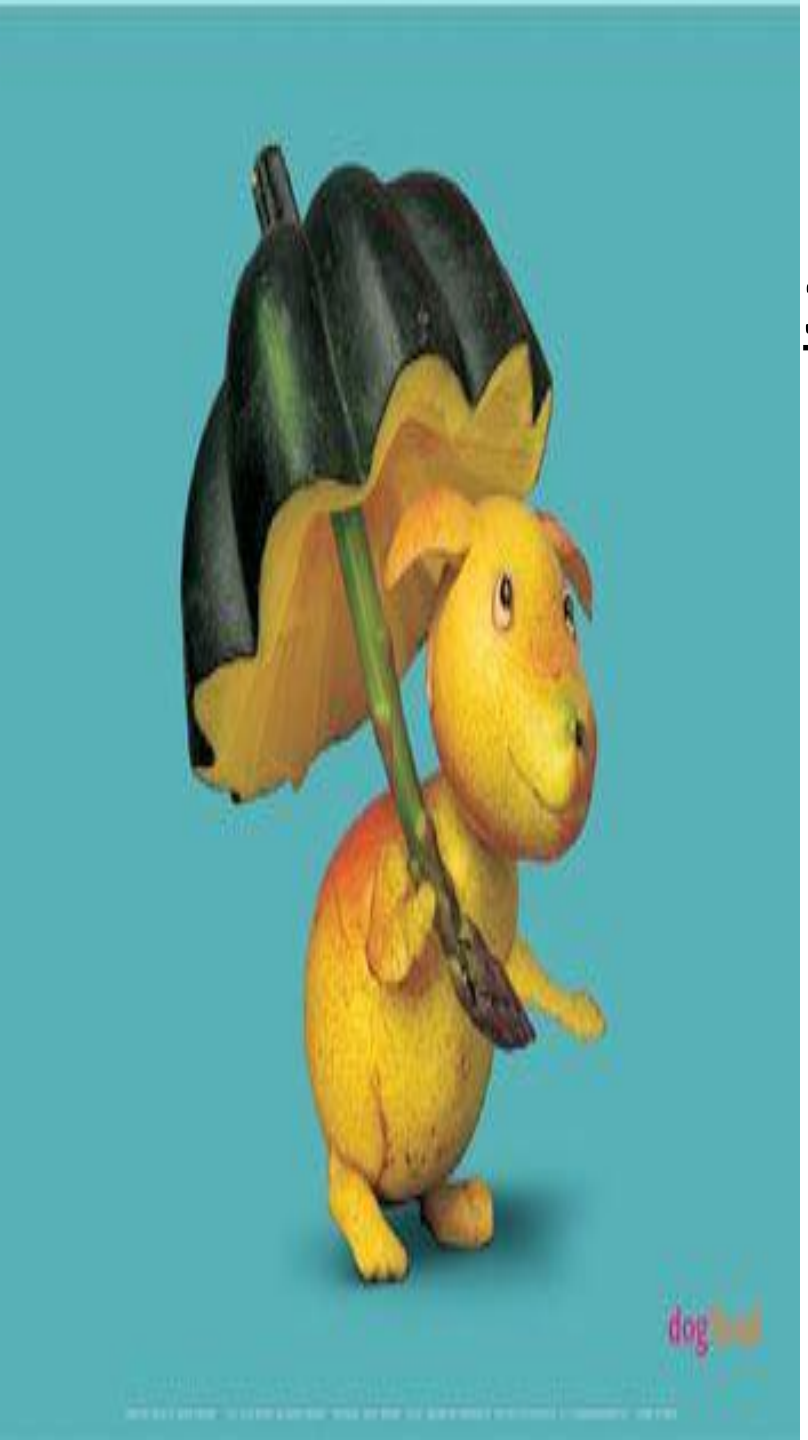
Здравље улази на уста!
(Народна пословица)

ХРАНА ЈЕ ИЗВОР ЗДРАВЉА

Литерарни радови ученика ОШ ,,Милан Хаџић’’

Наставница:Мирјана Тарлаћ

Припремила:Софија Бурсаћ 8-1



<u>Здрава исхрана значи</u>:

- ❖ јести што разноврсније,
- ❖ јести у умереним количинама,
- ❖ јести полако ,
- ❖ НЕ јесте храну која је сувише врућа, презачињена, преслана...

- Важно је да пазимо на време када узимамо храну:

НЕ јести у касним вечерњим сатима, НЕ јести неконтролисано (иако нисмо гладни)...

- Да бисмо били здрави, неопходно је да се правилно хранимо, али и да се што више крећемо: трчимо, шетамо, возимо ролере, бицикл и сл.
- Исто тако је важно да се одмарамо и да довољно спавамо.

Правилна исхрана подразумева узимање што разноврсније хране!

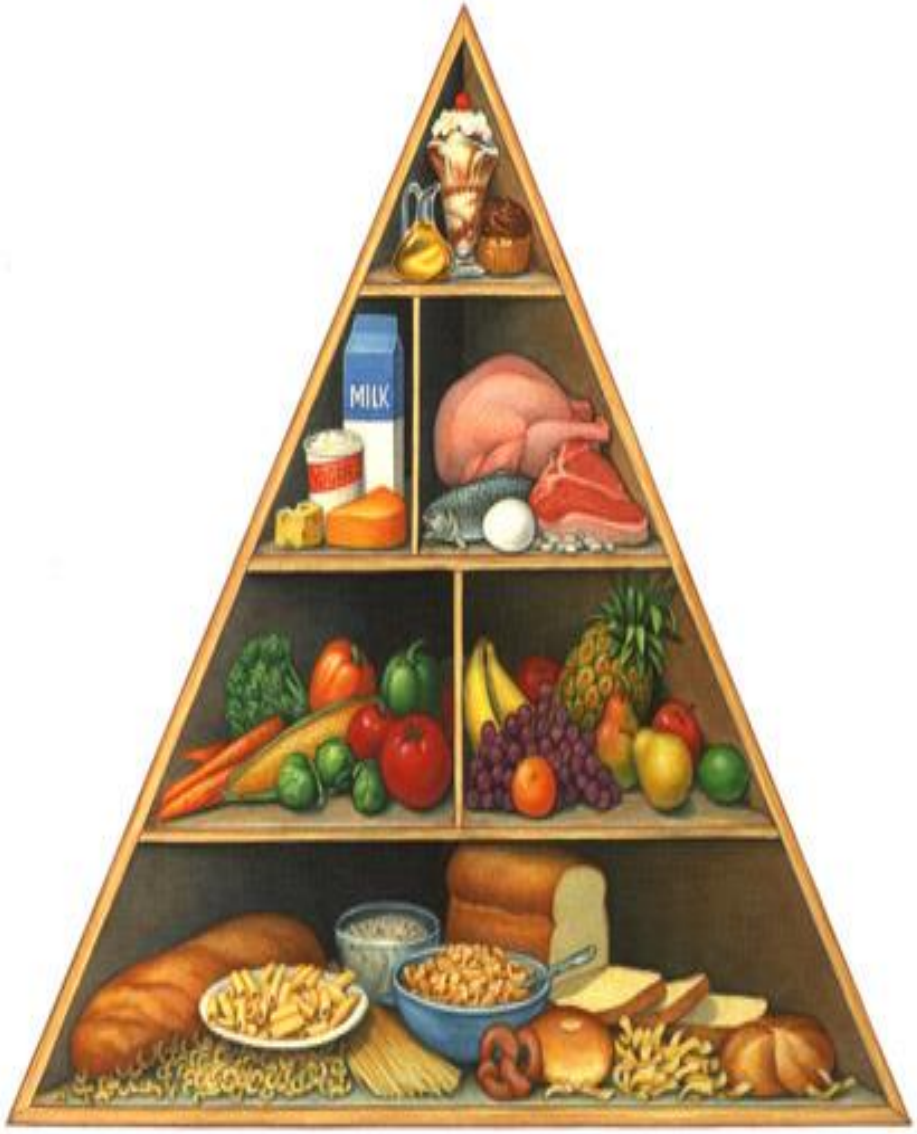
ВОДА

- Ако се недовољно уноси вода, могу се Појавити разне болести.

- Потребно је да дневно попијемо бар 8 чаша воде.

- **Најбоље је пити воду ПОСЛЕ јела, а не ПРЕ или У ТОКУ јела.**

- **ПИЈ ВОДУ ИАКО НИСИ ЖЕДАН!!!**



ПИРАМИДА ИСХРАНЕ

1. Основни део пирамиде чини храна која треба да нам буде главна у исхрани: житарице, хлеб, кромпир,кукурузни производи...

2. Воће и поврће чине наредни велики слој на пирамиди, јер ове намирнице имају много витамина.

3. Млеко и јогурт богати су калцијумом.

4. Месо, риба, јаја, пуномасни сиреви имају много протеина. Ове намирнице су важне за раст и развој.

5. Врх пирамиде чини храна коју треба узимати у најмањој мери (грицкалице, масти, слаткиши...).

ВАШ ТАЊИР БИ ТРЕБАЛО ДА ИЗГЛЕДА ОВАКО:

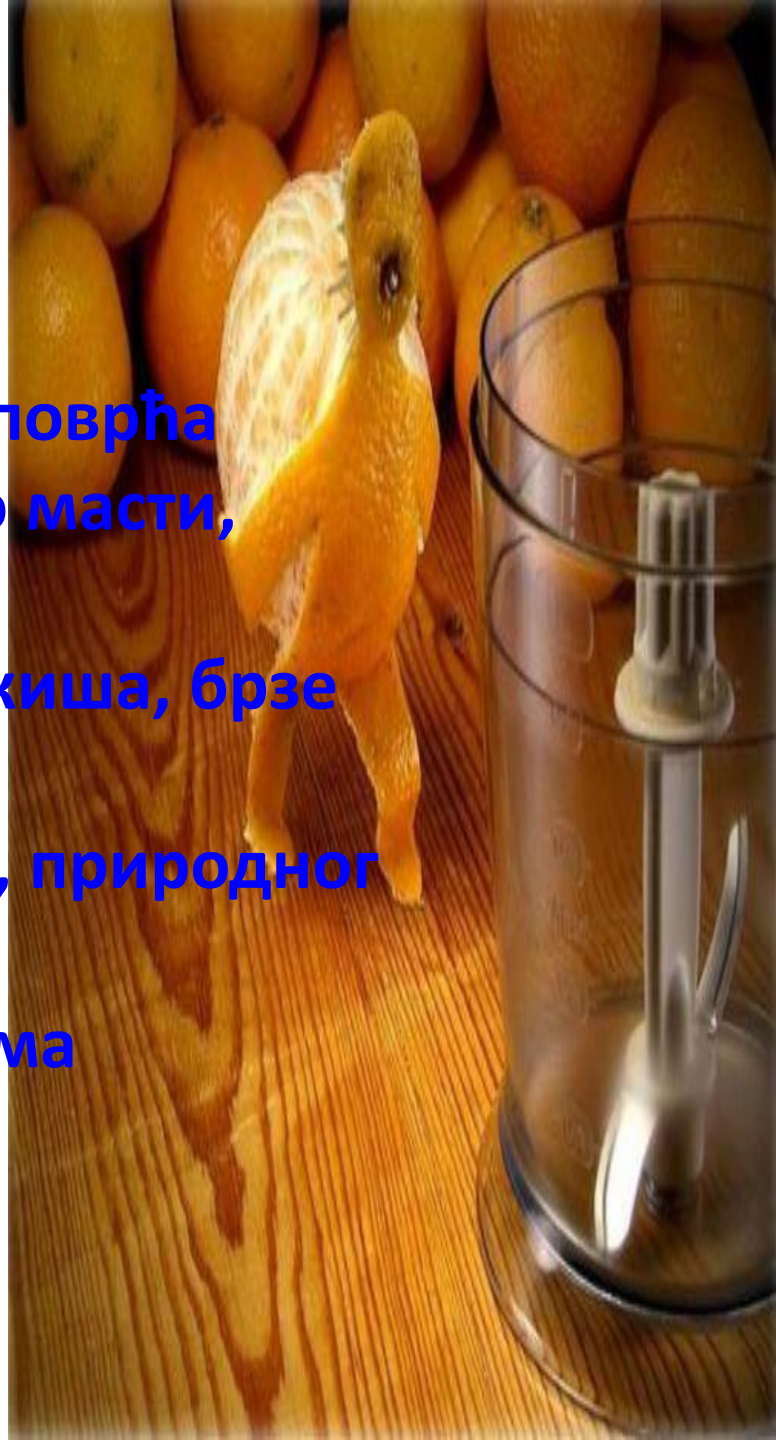
- на ¼ тањира ставите скробну храну (кромпир, пиринач...) + ХЛЕБ
- на ¼ тањира ставите беланчевине (месо, рибу, јаја...)
- на ½ тањира ставите поврће
- додајте једну шољу млека или јогурта
- додајте комад неког воћа

Највеће неправилности у исхрани:

- Чести нередовни оброци: уносе се грицкалице и сокови, а то је нездраво
- Често се прескаче главни оброк (доручак ручак)
- Ретко се руча у породичном окружењу, па се оброк сведе на куповину у пекари или на киоску брзе хране

Препоруке за исхрану

- Јести разноврсну храну
- Повећати унос житарица, воћа, поврћа
- Уносити храну која садржи мало масти, шећера и соли
- Смањити унос грицкалица, слаткиша, брзе хране
- Пити доста течности – воде, чаја, природног сока
- Бавити се физичким активностима минимум 20 минута у току дана



Препоруке

- **Обавезан је доручак (мусли, јогурт, воће, сендвич...)**
- **Редовно узимати ужину**
- **Ручати или барем вечерати код куће, у породичном кругу (супице, чорбице...)**
- **Избегавати пржену храну, тесто, фокусирати се на кувану храну...**

- **ЛИТЕРАРНИ РАДОВИ НАШИХ УЧЕНИКА НА ТЕМУ „ЗДРАВА ХРАНА”**

Здравље је на првом месту,
Извор њему је храна,
За доручак се наједем
Јабука и банана.

За ручак увек једем кувано,
Сво поврће из баште моје убрано.

За вечеру једем сира качкаваља
И домаћа кокошија јаја.

Здравље је битно свима нама
Зато никако кобасица и салама.

Марко Шуша 6-1

Ако се здраво храниш,
Требао би да знаш да храну садиш,
Да сваки дан по мало једеш,
Па да витамине унесеш.

Кување у тањир само сипај,
Па да будеш здрав као никад,
Воће и поврће само једи,
Купуј намирнице и не штеди.

Ако се здраво храниш,
Моћи ћеш и да радиш,
Добро је да си пуно јео,
Јер ћеш сад живети цео.

Урош Тривуновић 5-3

Здрава храна је веома важна за човека.

Треба да се здраво хранимо, а то значи да свакодневно треба да у свом јеловнику имамо намирнице богате витаминима. Тога има највише у воћу и поврћу. Свеже воће и поврће је укусно и здраво. Уместо слаткиша, здравије је појести јабуку, крушку, брескву... Данас често поједемо неко пециво из пекаре или пљескавицу са киоска брзе хране. Нисмо ни свесни колико је то штетно. Уместо тога, боље је појести чорбицу од поврћа или парче печене рибе. И никако газирани или заслађени сокови! Пити само воду, лимунаду или домаћи сок. А тек салате од цвекле, купуса или краставаца! Све је то јако укусно и богато витаминима. То су природни чувари нашег здравља. Ако желимо јаке кости и здраве зубе, потребно је уносити млеко и млечне производе попут сира, јогурта, кајмака... Месо је такође важно, и треба га јести, али у умереним количинама.

Ако се правилно и здраво хранимо, а уз то се и бавимо спортском активношћу, бићемо здрави као дрен.

Ксенија Илић 6-1

Морамо то знати,
Да је неопходно јести воће,
То зна најбоље ко здравље хоће.

Да се здраво храниш
То је јако битно,
Да уносиш намирнице
Почни под хитно.

Зимницу да једеш
Није страшно,
То дете које једе
Биће увек снажно.

Купус, шаргарепа, келераба,
То је здрава храна,
Јабука, банана, мандарина,
Прави извор витамина

Сандра Симић 6-2

Сваког дана на телевизији нам приказују емисије које нам говоре о здравој храни и причају колико је онаважна за наше здравље.

Кажу да је доручак најважнији оброк јер он телу даје снагу да будемо активни током целог дана. Између оброка морамо имати ужину-воће. Ручак треба да се састоји од супе, меса и неког поврћа, а за вечеру никако не бисмо смели да једемо брзу храну, већ нешто лагано. У последње време сви причају како је поврће здравије од воћа. Кажу да је воће пуно шећера. Али ипак, мени нема ничег лепшег од банана, јабука, грожђа и лубеница. Слаткиши су највећи проблем за нас децу. Од њих нам страдају зуби и у њима нема ништа здраво, а деца их једу у великим количинама. Грицкалицама и чоколадама замењујемо оброке, а то није добро.

Мислим да би у школе требало да се уведе повремено предавање о здравој исхрани. То би деци пуно значило. Свако треба да зна да је храна извор здравља.

Теодора Старчевић 6-1

Чоколада, чипс и сок
Вештачке су ствари,
Шаргарепу врло лепу
Само стовак свари.

Хлеб, погача, сир и млеко
Здрави су за наше тело,
Само дете воли најздравије јело.

Колачи и торте, сласне су то ствари,
Али најздравије је јести
Оно што стомак вари.

Јогурт и павлаку само даје крава,
Зато што је најбоље кад направи мама.

Здраво се ви храните,
Ми смо још деца,
Само чоколаду једе сваки данашњи Неца.

Радивојевић Анђела 6-2

Многи људи се нездраво хране и сваким даном све више обољевају од дијабетеса, повишеног притиска и др.

Узрок свему томе је неправилна исхрана, узимање хране у ресторанима, брзе хране... Ништа од тога не ваља! Ми сами бирамо да ли ћемо се хранити здраво и бити здрави или не. Једини проблем данашњице је што постоје и производе се свакаве глупости, тако да више ни не знамо шта је здраво, а шта не. Исто тако постоји органска храна, а постоје и витамини који се могу наћи у храни или пити накнадно.

Поента у свему овоме је да је храна или извор здравља, или пропаст за наш организам. Ми сами бирамо.

Софија Бурсаћ 8-1

Да бисмо били здрави
Морамо се здраво хранити.

Мандарина, нектарина
Јабука и бресква фина
Нама прија, осмех сија.

Здрава храна
Имунитет јача.

Витамини, минерали,
Здрави су за наше тело,
Не гледајте тако бело, истина је,
Здрави су за наше тело!

Александар Ковачевић 6-2

Јако је битно редовно и квалитетно се хранити.

Непресушни извор здраве хране је ова наша плодна равница. Производњом сопственог воћа, поврћа, меса, млека и млечних производа, квалитет наше исхране је бољи и здравији. Већина људи живи ужурбано. Такав начин живота проузрокује да се хране у пекарама, да једу брзу храну. Свест о здравом начину исхране пробудила се само у неким људима. За здрав живот потребно је да у себе уносимо чисту и питку воду, непрсканог воћа и поврћа, витамина, итд. Довољном количином уношења витамина и течности, обезбеђујемо нашем телу да током целог дана несметано функционише. Поред тога што водимо рачуна о исхрани, морамо да водимо рачуна и о природној средини. Неконтролисаним прскањем загађујемо воду ихрану. Уносећи такву храну у наш организам, нарушавамо наше здравље.

Здравље нам улази на уста. Када смо здрави, имамо пуно жеља, а када смо болесни, имамо само једну. Да оздравимо!

Анђела Радојчић 5-3

Када је храна здрава,
И ми смо здрави и срећни.

Воће и поврће су здрави,
Зато од њих мама ручак прави.

Јабуке су пуне витамина,
А шаргарепице имају протеина.

Немојте рећи:”Ја нећу ово.”
Јер свако воће и теби даје нешто ново.

Бодирогић Валентина 6-2

,,У здравом телу здрав дух”, тако мени моја мама стално говори. Јер дух смо ми, наша полетност, наше здравље, наша јурњава по пољима и вожња бицикловима.

Да би наше тело било полетно, неопходно је да се здраво хранимо. Да свако јутро започнемо с млеком које је здраво за развој наших костију, поготово сада у пубертету. Важно је да што више уносимо воће и поврће. Слаткиши и грицкалице са рафова у продавницама нас просто дозивају и маме, али ја некако највише волим када ми мама направи ораснице да се њима засладим.

Врло је важно да се хранимо здраво, како бисмо правилно расли и развијали се, јер ипак је у здравом телу и здрав дух.

Теодора Ђурчин 6-1

Пријатно!