

Драги родитељи/наставници,

Ова брошура коју смо припремили намењена је вашим најдражима, са циљем упућивања на здраве стилове живота посебно сада када расту и развијају се.

Сведоци смо да у данашње време деца/ученици све више времена проводе у затвореном простору, пред ТВ екраном или компјутером. Слабо се крећу, све више се друже преко друштвених мрежа и мало времена проводе у природи.

Све је чешћа појава прекомерне тежине која настаје као последица неправилне исхране и физичке неактивности, а која на дуге стазе, може изазвати и озбиљније здравствене проблеме као што су: проблеми са крвним притиском, страдање зглобова и костију, појаву равних стопала, лошег држања тела...

Позивамо вас да заједно покушамо да нашим најмлађима створимо здраву навику бављења физичким активностима и навику здраве исхране!!!

Научите дете/ученика да усвоји навике здравих стилова живота!

Ваше је право, обавеза и задовољство да бринете о својој деци/ученицима!

Активно учествује у раду Савета родитеља општине/града где живите!

Својим знањем, вештинама, искуством, посвећеношћу и уложеним временом допринесите бољој будућности СВЕ деце/ученика!

www.mpn.gov.rs

www.cipcentar.org

www.fosserbia.org

www.nexusvranje.com



**ЗДРАВИ СТИЛОВИ
ЖИВОТА**



РОДИТЕЉИ, ДАНАС СТВОРИТЕ СВОМ ДЕТЕТУ ЗДРАВУ НАВИКУ, СУТРА ЋЕ ВАШЕ ДЕТЕ ВОДИТИ ЗДРАВ ЖИВОТ!



Драга децо/ученици,

да ли сте знали да су исхрана и спорт врло важни за правилан развој?!

Сад растеш и развијаш се, и за тебе је веома важно да се бавиш физичком активношћу, и да се здраво храниш!

Зашто је важно да се бавиш спортом?

- Спорт ће ти помоћи да будеш здрав да се здраво развијаш.
- Спортom развијаш флексибилност, равнотежу и координацију.
- Спортom одржаваш правилно држање тела.
- Редовна физичка активност је добра за тебе јер подстиче концентрацију и способност памћења.
- Кроз спорт можеш да упознаш много нових другара.
- Бављење спортом ти пружа забаву.

**Сада када растеш и развијаш се,
треба добро и здраво да се
храниш!**

Како ТРЕБА да се храниш?

Једи воће и поврће сваки дан!
Избегавај употребу хране са пуно масноће.

Ограничи употребу соли и шећера!

Избегавај грицкалице као и све друге намирнице које су богате вештачким шећерима и засићеним мастима као што су чипс, колачи, чоколаде. Користи здраве грицкалице на бази житарица, воћа и поврћа.

Да ли знаш да је боље да поједеш наранџу него да направиш сок од ње?
Током цеђења воћа губе се минерали и витамини!



А када си жедан? ПИЈ ВОДУ!

Избегавај газирана пића, заслађене воде и вештачке сокове.

Ако пливаш, играш кошарку или трчиш твоје тело се зноји, загрева и троши много воде. Неопходно је да дневно попијеш 8 чаша воде. На тај начин свом организму омогућујеш правилан развој.

Једите воће и поврће!

Започните дан са осмехом!

Шта можеш још да учиниш?

Можеш...

- Да проводиш више времена у природи.
- Да се дружиш са својим другарима напољу, нарочито током дана
- Да позовеш своје другаре да заједно идете на утакмицу, возите бицикл, редовно тренирате.
- Да не проводиш пуно времена пред ТВ екраном и комјутером.
- Да друштвене мреже не буду једини начин да се дружиш са својим другарима.