

# ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA



# OSEBNA NEGA



Umivanje obraza



Redno umivanje rok



Ščetkanje zob



Umivanje las



Kopanje



Tuširanje



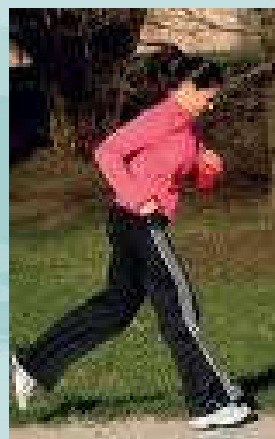
Urejanje nohtov



# GIBANJE NA SVEŽEM ZRAKU



Sprehodi v naravo



Tek



Kolesarjenje



Rolanje



Smučanje



Sankanje



Plavanje



Igra

# SKRB ZA POČITEK



Mirovanje



Počivanje



Spanje

# ZDRAVA PREHRANA

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



## Z ZDRAVO PREHRANO IN GIBANJEM DO ZDRAVJA

### ZIVILA, KI JIH UŽIVAMO REDKO

Slasticos, kava/sladka smetana, mleko kadi, praline, palačole, kaka, sladkor, peciva...

### ZIVILA, KI JIH UŽIVAMO V MANJŠIH KOLIČINAH

Orščki, različne vrste kakovostnih rastlinskih olj, maslo, maslo, matična margarina, ribe, jetrne...

### Mesa, ribe in zamerjave

Tedenno

Do 4 do 6 obrokov na dan

Ena porcija je 1 zardica, pol rezine viloče piščane, pol manjšega ostika, 2 do 3 rezine pušnih svinec in ena in pol kosice in svinine (juntka, piščanje) parazje, 4 rezine purana, 1 celo ječa, 4 žlice kuhane grahove, boba, leča, soje, čebule.

### Mleko in mlečni izdelki

Vsak dan

Do 2 do 4 obrokov na dan

Ena porcija je 1 skodelica (1 do 2 dcl) polnega posnetega mleka, 1 skodelica jogurta, pol skodelice majoneze, 2 veliki sirijski sirijski, 1 skodelica skute.

### Zita, šitri in delčki in druge ogljikohidratske živila

Vsak dan - do 6 do 10 obrokov na dan

Ena porcija je pol kosice kruha, pol rade štrle, 2 veliki žlici krompirjevega ali ječmenove kaše, kuhanevega riža, kuhanevega makarona, 1 skodelice velike kuhane krompirje.

### Zelenjava

Vsak dan (dva - do trikrat na dan)

Do 2 do 5 obrokov na dan

Ena porcija je 1 zelena kumara, brokoli, cvetoča, kumara, paprika, krompir, paradižnik, jabolko, hruška, 1 skodelica riža, 1 skodelica zelenjave, 2 manjša paradižnika.

### Sadje

Vsak dan (dvakrat na dan)

Do 2 do 4 obrokov na dan

Ena porcija je 1 srednje velik banana, 1 srednje velika pomaranča, 1 srednje velika jabolko, 1 srednje velika hruška, 1 srednje velika kivi, 1 srednje velika mandarina.

### Tekočina

Vsak dan

vsaj 8 do 10 obrokov na dan

Voda, mineralna voda, nesladkana kava in čaj, mlečni izdelki in jogurti.



Bodite zmerno telesno dejavni (npr. hitra hoja, lahko kolesarjenje po ravnem terenu, potasno plavanje) vsaj 150 minut na teden, npr. 5-krat na teden po pol ure, ali visoko intenzivno telesno dejavnost (npr. hitra hoja po stopnicah, aerobika, tenis) vsaj 75 minut na teden, npr. 3-krat na teden po 25 minut.

Prilagodljivo je sestavljati pestre obroke iz živil vseh skupin, hkrati pa upoštevati uravnoteženost obrokov glede hranil in energijske vrednosti.



# PRAVILNA IZBIRA OBLAČIL IN OBUTVE

Pomlad



Poletje



Jesen



Zima



# ZAPOMNI SI!

Skrbimo za osebno higieno.

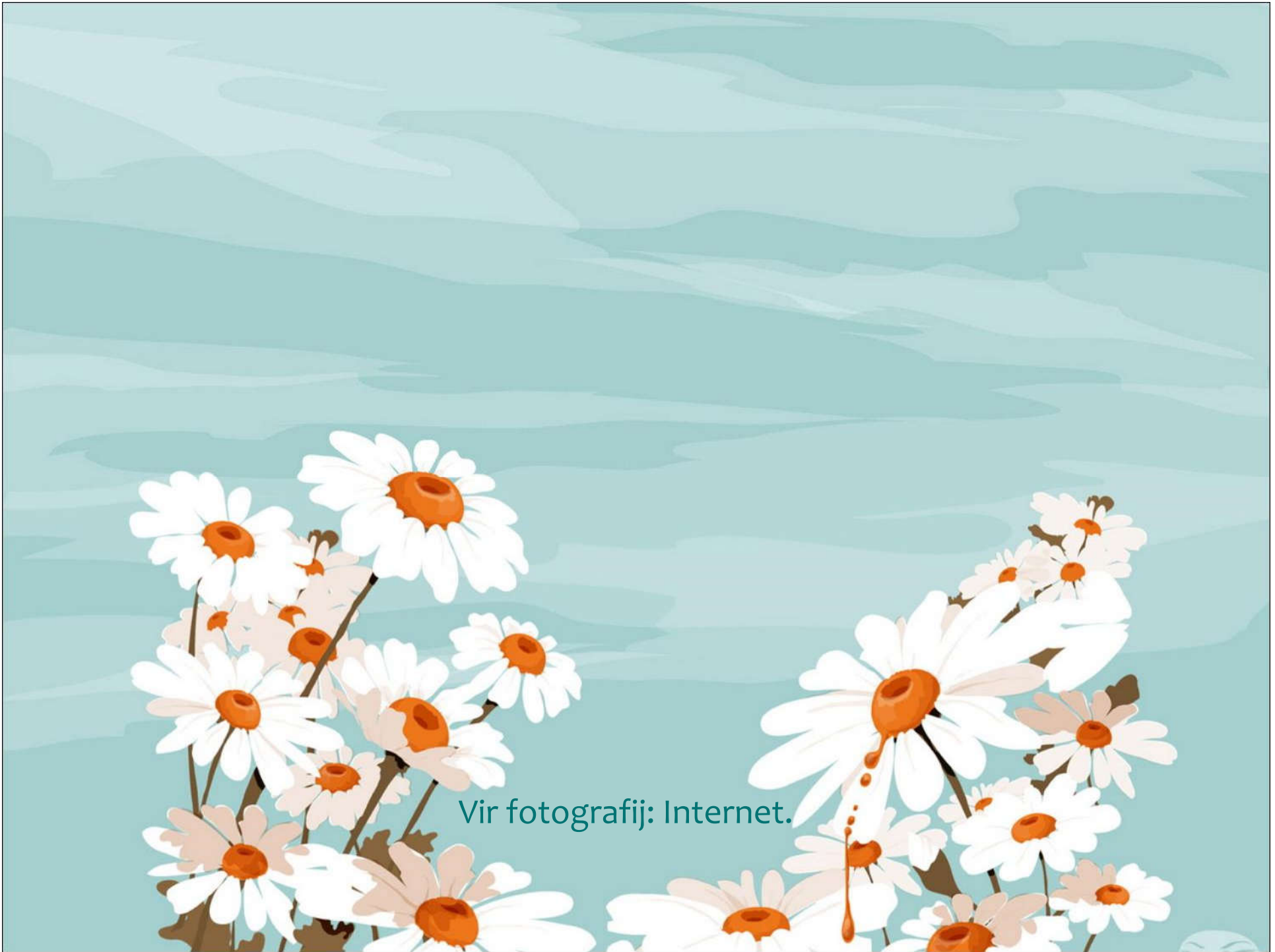
Veliko se gibamo na svežem zraku in telovadimo.

Jemo raznovrstno in zdravo hrano.

Oblečemo se primerno letnemu času.

Delamo z veseljem.

Poskrbimo za vsakodnevni počitek in dovolj spanja.



Vir fotografij: Internet.