

# Živjeti zdravo u vrtiću

USVAJANJE  
ZDRAVIH NAVIKA  
OD NAJRANIJE DOBI



Zavod za javno zdravstvo  
Koprivničko-križevačke županije



KOPRIVNIČKO  
KRIŽEVAČKA  
ŽUPANIJA

12. veljače, 2020.



Evropska unija  
"Zajedno do boljeg EU"



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOWI



Ministarstvo  
zdravstva  
Republike Hrvatske



Ministarstvo  
obrazovanja,  
znanosti i  
sporta  
Republike Hrvatske



Ministarstvo  
regionalnog  
razvoja i  
infrastrukture  
Republike Hrvatske



Zavod za javno zdravstvo  
Republike Hrvatske



Ministarstvo  
obitelji,  
djece,  
mladi i  
sporta  
Republike Hrvatske



HZJZ

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

[www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr)

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / iznos EU potpore: 85 %

Maja Lang Morović, prof.  
Hrvatski zavod za javno zdravstvo

OPERATIVNI PROGRAM

# Učinkoviti ljudski potencijali

2014. - 2020.

ZAPOŠLJAVANJE

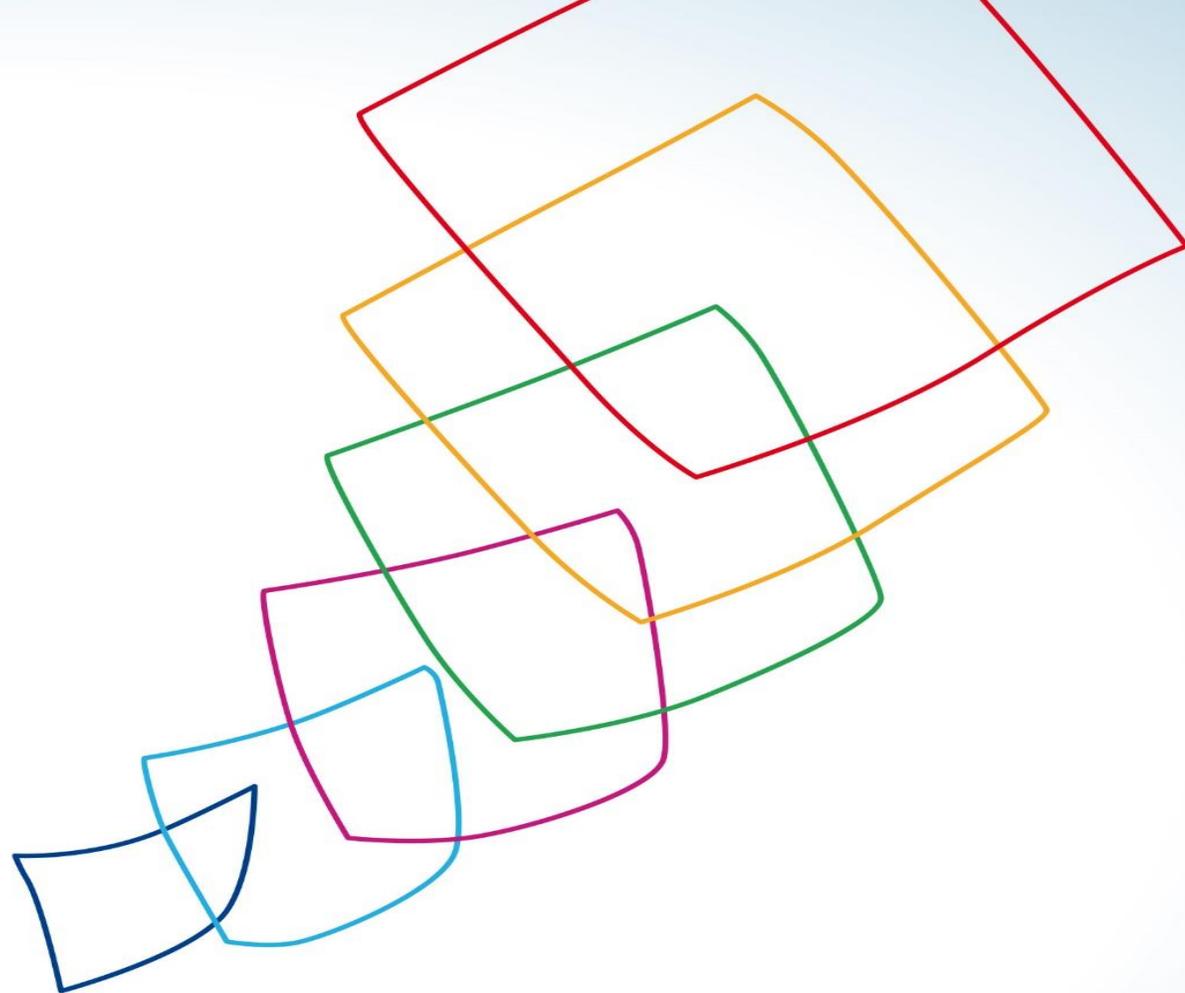
SOCIJALNO UKLJUČIVANJE

OBRAZOVANJE

DOBRO UPRAVLJANJE



[www.esf.hr](http://www.esf.hr)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



# 1. Zdravstveno obrazovanje

CILJ:

1. **Promicanje pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti u cilju prevencije prekomjerne tjelesne mase i debljine**
2. Zdravstveno obrazovanje iz područja mentalnog zdravlja
3. Edukacija i informiranje učenika, mladih i ciljnih skupina iz područja zaštite spolnog i reproduktivnog zdravlja i odgovornog spolnog ponašanja

CILJNA SKUPINA:

Djeca školske dobi i djelatnici odgojno-obrazovnog sustava + vrtići

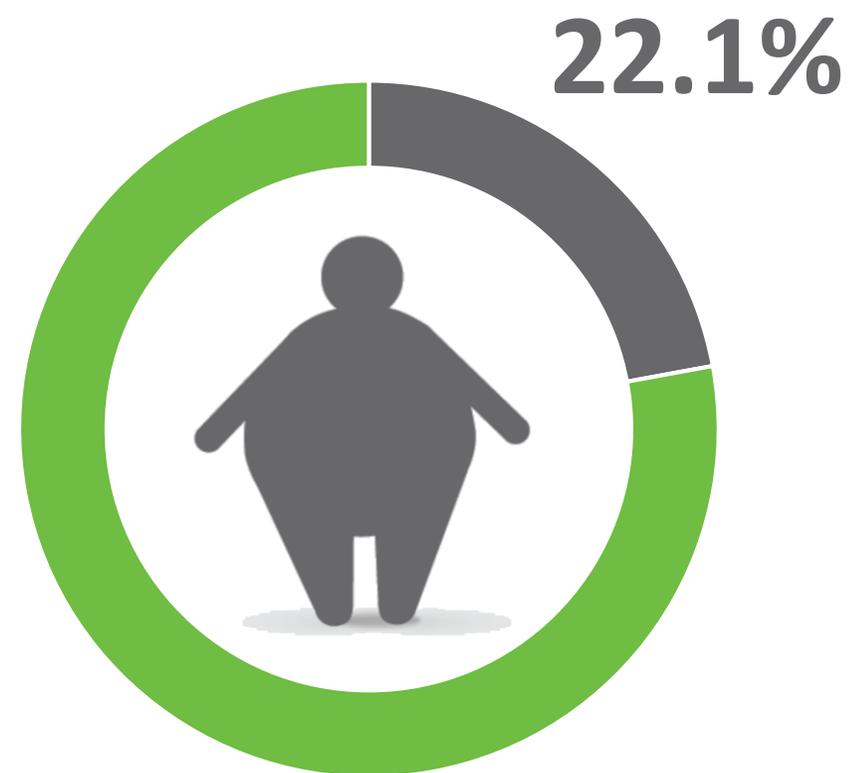
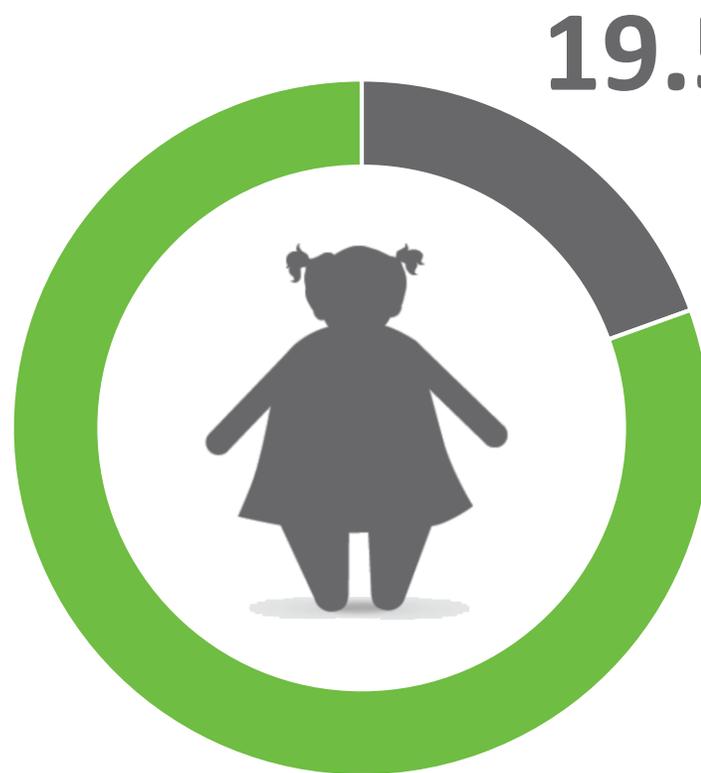
PARTNERI U PROVEDBI:



# Prekomjerna tjelesna masa & debljina u djece



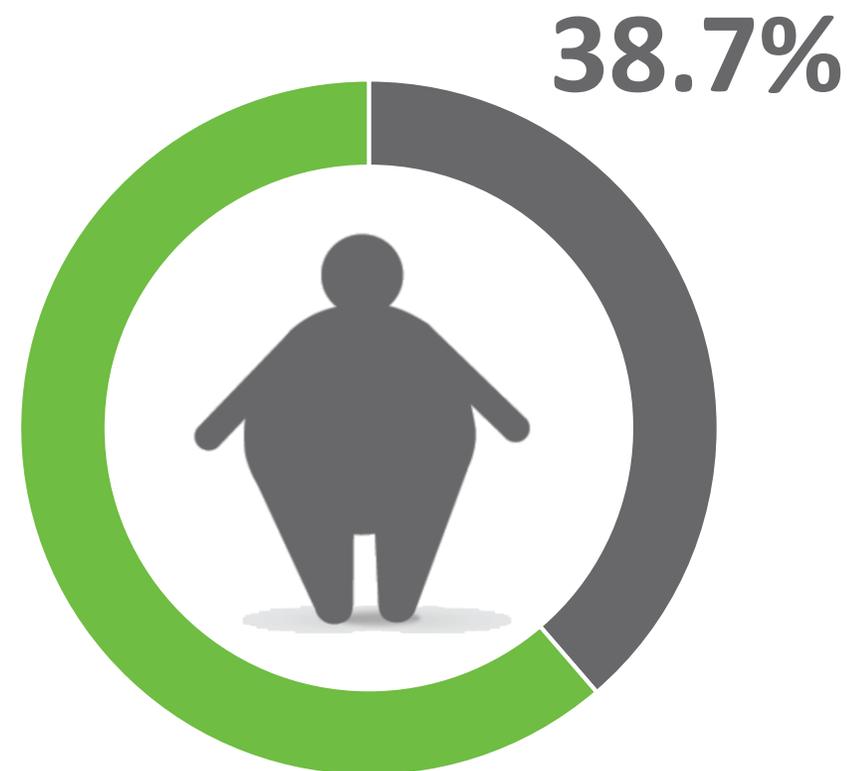
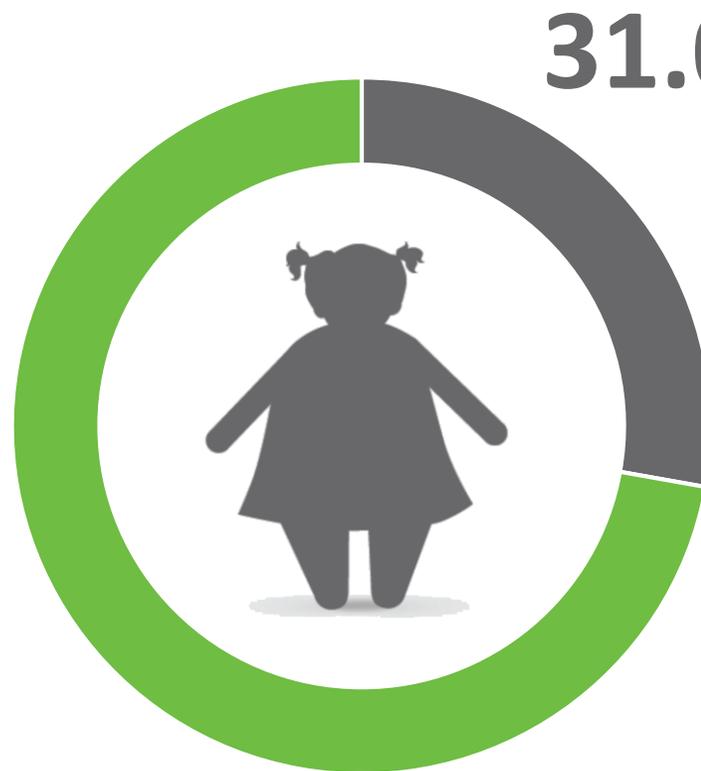
2003



# Prekomjerna tjelesna masa & debljina u djece



2015



# Živjeti zdravo u vrtiću

USVAJANJE  
ZDRAVIH NAVIKA  
OD NAJRANIJE DOBI



ŽIVJETI  
ZDRAVO



Evropska unija  
"Zajedno do boljeg EU"



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDovi



Ministarstvo  
Zdravstva  
Republike Hrvatske



Institut  
za javno  
zdravstvo  
Republike Hrvatske



Savez  
Društava  
"Naša Djeca"  
Hrvatske

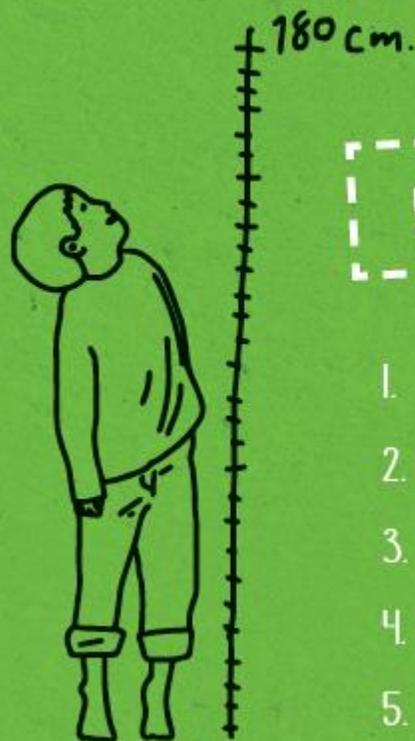
Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj publikacije isključivo je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / iznos EU potpore: 85 %



Zavod za javno zdravstvo  
Krapinsko-zagorske županije



## 5 PRAVILA ZA TVOJE ZDRAVLJE:

1. ZAPOČNI DAN DORUČKOM!
2. SVAKI DAN IZAĐI S PRIJATELJIMA NA IGRU VAN!
3. ŠARENA HRANA SVAKOGA DANA ZA ZDRAVLJE MALIŠANA!
4. VODA TI DAJE SUPER MOĆI!
5. DOK SPAVAŠ, RASTEŠ!

# KONCEPT

## 5 tema



PORUKA

EDUKATIVNI DIO

IGRA

OSLIKANA PRIČA

OSTALO





TEMA 1: DORUČAK - poruka

# TEMA 1: DORUČAK – edukativni dio



# TEMA 1: DORUČAK

DOŽIVLJAJI DR. UČKA

## POTREBNI MATERIJALI:

- > prazni papiri
- > pribor za crtanje (plomasteri, bojice, vodene boje ili sl.)
- > izrezani predlošci namirnica za doručak (pravilnih i nepravilnih poput slatkih žitarica, sokova, voća, raznih vrsta kruha, krafni, žitnih pahuljica, orašastih plodova, mlijeka, vode i sl.)



# TEMA 1: DORUČAK – oslikana priča

## ZABORAVLJENI DORUČAK



# TEMA 1: DORUČAK – ostali sadržaj



RECEPT:

VOĆNI ŠARENI JEŽIČI

1.



2.



3.



SVAKI DAN IZADI  
S PRIJATELJIMA  
NA IGRU VAN!



TEMA 2: TJELESNA AKTIVNOST - poruka

# TEMA 2: TJELESNA AKTIVNOST

## Tjelesna aktivnost u ranom djetinjstvu (od rođenja do 5 godina)

Aktivna djeca su zdrava, sretna, spremna za učenje i bolje spavaju



## Svaki pokret je važan



Ojačaj. Više se kreći. Zaustavi neaktivnost

# TEMA 2: TJELESNA AKTIVNOST – edukativni dio



# TEMA 2: TJELESNA AKTIVNOST – edukativni dio

Tjelesna aktivnost dobra je za: mišiće, kosti, mozak, samopouzdanje, socijalne vještine, dobro raspoloženje, održavanje tjelesne mase i dobar san.

VIŠE  
KRETANJA



MANJE  
SJEDENJA



# TEMA 2: TJELESNA AKTIVNOST



**CILJ:** Upoznavanje djece s procesima koji se događaju u organizmu tijekom tjelesne aktivnosti, osvješćivanje rada srca kao mišića, važnosti odmora i dobiti tjelesne aktivnosti za zdravlje.

**TIJEK IGRE:** Pozovite djecu da se okupe na igru. Pljeskanjem rukama oponašajte rad srca. Pitajte djecu jesu li već nekad čula taj zvuk. Nakon nekoliko ponuđenih odgovora ako ne spomenu srce, pitajte jesu li čuli taj zvuk unutar njihova tijela. Potom ih dobiti odgovor kucanje srca.

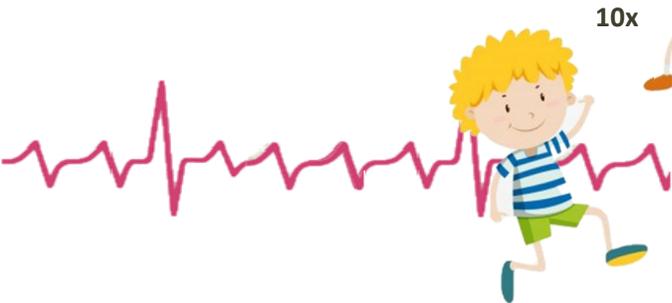


Pitajte djecu da ćete se sad prisjetiti tog zvuka i zamolite ih da skoče visoko u zrak deset puta. Pokažite im skakanje visoko iz čučnja i odbrojite djeci deset skokova. Sad neka stave ruku na prsa i osjete kako im jako kuca srce. Objasnite im da je srce mišić i kao što svaki dan vježbamo mišiće da bismo bili jaki, moramo vježbati i srce da nam organizam bolje i lakše radi. Naglasite da srce radi cijelo vrijeme iako toga nismo svjesni, čak i dok spavamo.

Zamolite djecu da udaranjem nogama o pod pokazuju kako srce kuca brzo, pa kako polakše, pa kako kuca kad trčimo, kako kad spavamo, kad se zaljubimo i sl.

Upitajte djecu kako možemo vježbati srce. Srce se vježba kretanjem, neka djeca pokažu različite načine kretanja (hodanje, trčanje, skakanje, šuljanje, pužanje,...). „Kreću li se sva živa bića jednako? Kako se kreću neke životinje?“ Neka djeca pokažu kretanje raznih životinja poput zeca, majmuna, zmije, medvjeda, klokana, ptice,...

Nakon ove demonstracije recite im „Sad kad smo vidjeli kako se kreću razne životinje, pokušati ćemo jako raskucati svoje srce. Nađite veći prostor i odigrajte igru lovice s djecom kako bi se rastrčala. Polovica djece neka lovi, a druga polovica neka bježi. Igrajte se dok ne vidite da su se djeca zagrijala. Nakon igre pohvalite ih za trud i recite „Sad sjednite, ležite ili se nekako udobno smjestite i stavite ruku na srce. Vidite kako brzo kuca i kako ubrzano dišete. Sad ćemo pratiti kako nam se srce i cijelo tijelo odmara. Jednako kao što je srcu potrebno da ga rastrčimo i raskuckamo, potreban mu je i odmor. Osjetite kako se vaše disanje umiruje, kako srce više ne lupa tako jako.“ Kad su se djeca odmorila objasnite im da se moramo brinuti za to da naše tijelo dobije sve što mu je potrebno za zdravlje, uključujući pravilnu prehranu, vodu, tjelesnu aktivnost i odmor.“



10x



# TEMA 2: TJELESNA AKTIVNOST – oslikana priča

## PUŽIĆ SLAVEK

U PARKU, ISPOD VRTULJKA, LEŽAO JE TABLET. POKRAJ NJEGA ZAUSTAVIO SE PUŽIĆ SLAVEK I ODLUCIO TU PRENOĆITI.



UBRZO JE PAO MRAK. PUŽIĆ SLAVEK PROMATRAO JE ZVIJEZDE. IZNENADA SE POJAVILA ZVIJEZDA PADALICA I SVOJOM ZRAKOM OBRASJALA TABLET. TABLET SE POČEO SMANJIVATI, POSTAO JE TAKO SIKUŠAN DA GA JE SLAVEK UGRURAO U SVOJU KUĆICU.



BUBAMARA NELA VOLJELA SE IGRATI SA SLAVEKOM. ZABRINULA SE KAD SLAVEK DVA DANA NIJE IZASAO SE SVOJE KUĆICE. POKUCALA JE SLAVEKU NA VRATA I JOŠ SE VIŠE ZABRINULA KAD JOJ NIJE ODGOVORIO. USLA JE U KUĆICU I PRONAŠLA SLAVEKA GOTOVOG POSUŠENOG.



BRZO JE POZVALA ZEKANA ŠALATKA DA IZ OBLIŽNJEG VRTA DONESE SVJEŽU ZELENU SALATU. NELA JE HRANILA I NJEGOVALA SLAVEKA SVE DOK SE NIJE DOVOLJNO OPORAVIO DA IZABE IZ KUĆICE.



SVIĐELO MU SE IGRATI IGRICE. IGRAJUCI IGRICE IZGUBIO JE POJAM O VREMENU. IGRAO JE BEZ PRESTANKA DVIJE NOĆI I DVA DANA. ZABORAVIO JE JESTI, PITI, ODLAZITI VAN I UDISATI ČISTI ZRAK.



KAD JE IZASAO VAN, DOČEKALI SU GA PRIJATELJI PUŽIĆ SLAVEK. POKAZAO JE PRIJATELJIMA TABLET KOJI GA JE ZACARAO SVOJIM IGRICAMA, TAKO DA SE RAZBOLIO. PRIZNAO JE SVOJIM PRIJATELJIMA DA JE IGRAO NA SVJEŽEM ZRAKU VRJEDNIJA OD BILO KOJE IGRE U KUCI.



# TEMA 2: TJELESNA AKTIVNOST – ostali sadržaj

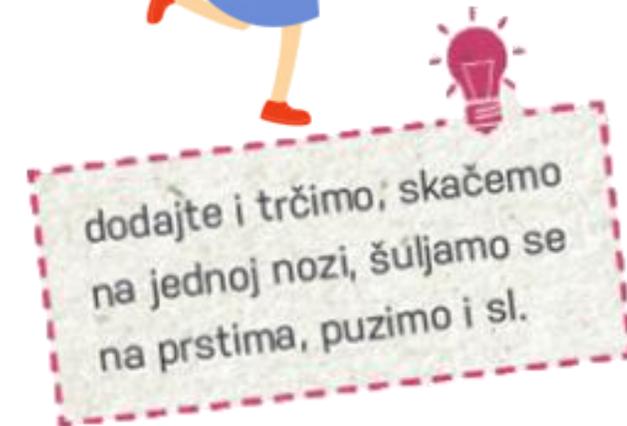


## POKRETLJIVA PJESMA



Stupaj, stupaj, stupaj,  
dok ne kažem hop!  
Stupaj, stupaj, stupaj,  
dok ne kažem stop!

Skači, skači, skači,  
dok ne kažem hop!  
Skači, skači, skači,  
dok ne kažem stop!





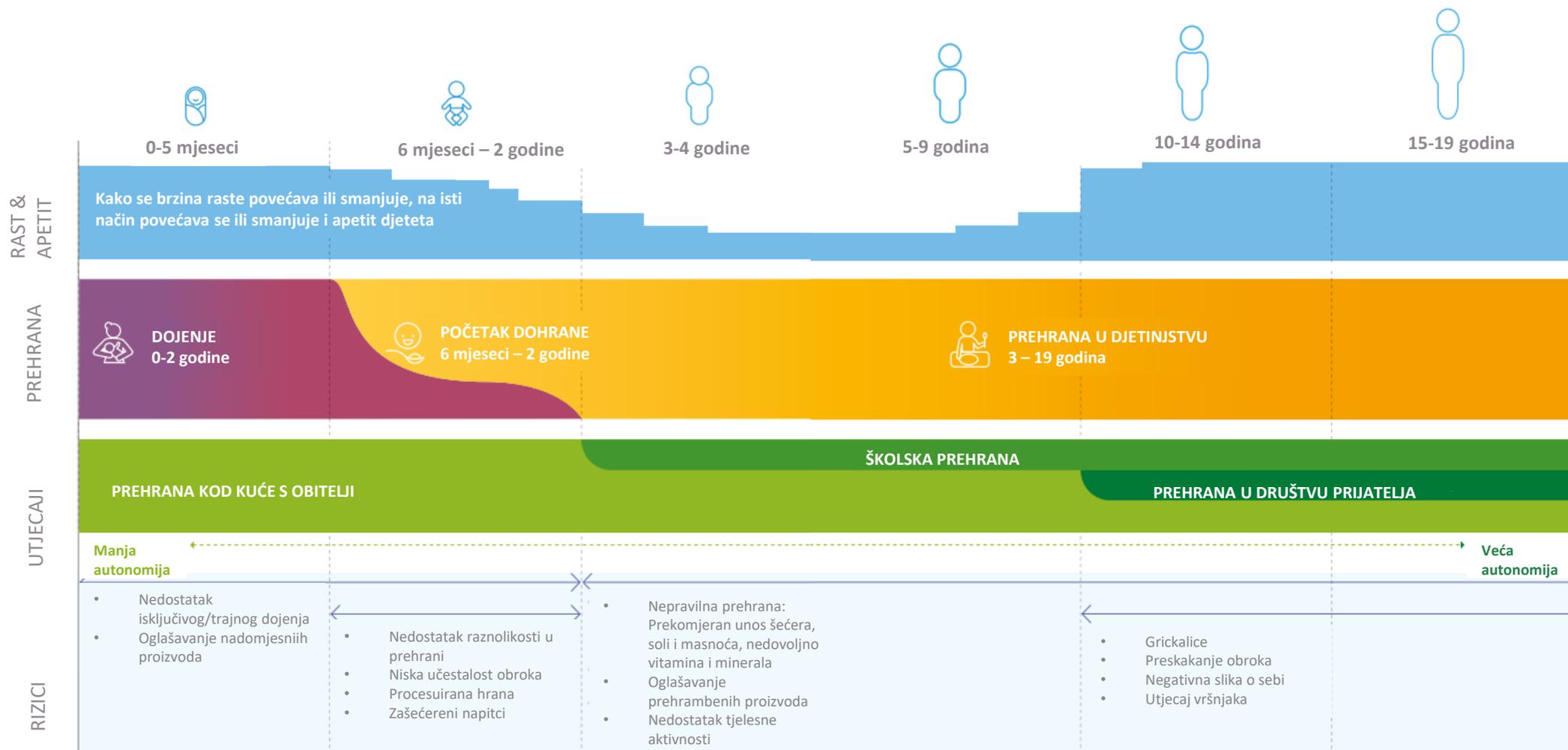
ŠARENA HRANA  
SVAKOGA DANA  
ZA ZDRAVLJE  
MALIŠANA!

TEMA 3: PRAVILNA PREHRANA - poruka

## Hrana i prehrana kroz djetinjstvo

U svim razvojnim periodima djeca prehranom ne unose dovoljnu količinu različitih hranjivih tvari i konzumiraju više od preporučenih vrijednosti šećera, soli i masti. Rizici za prehranu u svakoj dobi mogu dovesti do neke vrste malnutricije, odnosno zaostajanje u rastu, „skrivena glad“ (nedostatak minerala) ili prekomjernu tjelesnu masu i debljinu. Bilo koje od ovih stanja može imati negativan utjecaj na djetetov školski uspjeh i cjeloživotne ekonomske mogućnosti, kao i predstavljati rizik za zdravlje i u odrasloj dobi.

**U svakoj fazi djetinjstva, djeca imaju jedinstvene prehrambene potrebe, rizike i navike**



Source: Elizabeth Fox, "Characteristics of children's dietary needs, intake patterns, and determinants that explain their nutrition behaviors" (unpublished).

# TEMA 3: PRAVILNA PREHRANA – edukativni dio



# TEMA 3: PRAVILNA PREHRANA – edukativni dio



# TEMA 3: PRAVILNA PREHRANA



IGRA:

VOĆNA I POVRTNA DUGA

**CILJ:** Uočavanje karakteristične boje pojedinih namirnica.

do treće godine

**TIJEK IGRE:** Na stol kao podlogu stavimo velik papir po kojem možemo slikati. Djeci pokažemo slike voća i povrća, te ih postavimo na stol, donosimo posudice s bojom i potičemo djecu da posudice stave ispred voća i povrća odgovarajuće boje. Tijekom aktivnosti imenujemo pojedine boje. Razdvojimo slike i posude na što veću udaljenost i pokažemo djeci kako boja putuje do slike ostavljajući trag s spužvicom umočenom u boju koja odgovara boji voća i povrća. Kada istim bojama povežemo sve voće i povrće, pohvalimo djecu jer su nacrtala čarobnu voćnu i povrtnu dugu zdravih namirnica. Da bismo otežali zadatak i učinili ga zanimljivijim, izmiješamo slike i drukčije ih položimo (starija djeca na trag boje mogu ispisivati imena namirnica).

## POTREBNI MATERIJALI:

- > slike različitog voća i povrća
- > posudice s bojama
- > kvačice sa spužvicama
- > veliki papir.



**TIJEKOM AKTIVNOSTI VODIMO RAČUNA O USMJERAVANJU POZORNOSTI NA:** uočavanje boja pojedine namirnice, povezivanje namirnica iste boje i opis kako određena boja može imati i neko značenje.



# TEMA 3: PRAVILNA PREHRANA



IGRA:

TRGOVINA ZDRAVE HRANE

3 - 6 godina

## POTREBNI MATERIJALI:

- > kartice sa slikom namirnica
- > zdrave i nezdrave namirnice
- > dva stola
- > košarica za trgovinu.

**CILJ:** Razvijanje vizualnog pamćenja, poticanje govora imenovanjem namirnica, poticanje bogaćenja jezika imenovanjem namirnica.

**TIJEK IGRE:** Na dva stola posložimo zdrave i nezdrave namirnice i to nazovemo trgovinom zdrave hrane. Djeci pokažemo pet slika zdravih namirnica i zamolimo ih da ih zapamte. Potom jedno po jedno dijete uzima košaricu za trgovinu i odlazi do stolova s raznim namirnicama i bira one koje je vidjelo na karticama. Otežavamo aktivnost potraživanjem većega broja namirnica. Starija djeca dobiju spisak napisan slovima ili pročitaju ime namirnice na kartici, i potom idu u trgovinu. Još složeniji zadatak: potrebno je kupiti namirnice redoslijedom kojim su mu pokazane kartice. Stolove možemo što više udaljiti da se djeca trude što dulje zapamtiti namirnice.

**TIJEKOM AKTIVNOSTI VODIMO RAČUNA O USMJERAVANJU POZORNOSTI NA:** ispravno imenovanje namirnica i razlikovanje zdravijih od manje zdravih namirnica – trebamo naglasiti koje namirnice si možemo povremeno dopustiti, a koje bi trebalo potpuno izbjegavati (npr. čokolada u usporedbi s gumenim bombonima i sl.)



# TEMA 3: PRAVILNA PREHRANA – oslikana priča

## SVAĐA U HLADNJAKU

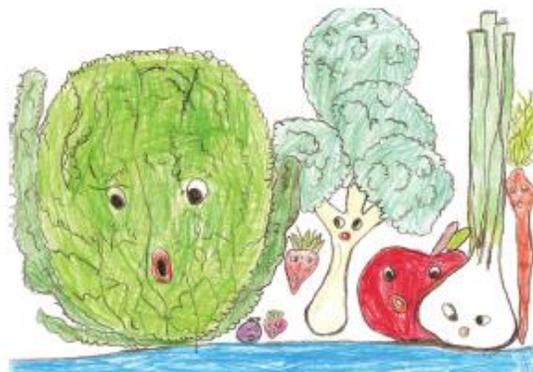
JEDNE NOCI U HLADNJAKU JE IZBILA STRASNA  
SVAĐA. TORTA I SLATKISI POSVAĐALI SU SE S  
VOĆEM I POVRĆEM OKO TOGA KO JE VAŽNIJI.



TORTA, KRALJICA SLATKISA, UMIŠLJENO JE  
REKLA: "JA SAM NAJLJEPŠA I NAJFINIJA."  
OSTALI SLATKISI SU VIKNULI: "TAKO JE!"  
POVRĆE I VOĆE NEGODOVALO JE: "BUUUUU...  
VAŠA UMIŠLJENOST, LJEPIOTA I FINOĆA PUNA  
JE SECERA. OPASNI STE ZA DJECU, JER  
SE U SECERU SKRIVAJU GREČI I GREČI  
KOJI UMISTAVAJU ZUBICE."  
TORTA JE UVRIJEĐENO REKLA: "BAŠ STE  
BEZOBRASNI, KAKO MI SE SAMO USUBUJETE  
SUPROTSTAVITI?"



NA TO JE VOĆE I POVRĆE: "U ŽIVOTU JE NAJVAŽNIJE  
ZDRAVLJE. MI SMO PUNI VITAMINA I MINERALA. ZDRA-  
VIJI SMO OD VAS I TO NAM DAJE PRAVO DA  
GOVORIMO."  
TORTA: "LJEPIOTA JE VAŽNIJA OD ZDRAVLJA!"  
VOĆE I POVRĆE: "LJEPIOTA SE KRIJE U ZDRAVLJU, RAZNOLI-  
KOSTI I ŠARENILU."  
TORTA: "SVAŠTA! VIDJET ĆETE DA ĆE SUTRA MENE PRVU  
ODABRATI I POJESTI."  
VOĆE I POVRĆE: "DJECA SU PAMETNA I ODABRAT ĆEŠ ZDRAVUJE



IPAK, USPRKOS TORTINIM OČEKIVANJIMA, SLJEDEĆI DAN  
NAKON IGRE DJECA SU OD VOĆA I POVRĆA NAPRAVILA  
VOĆNE ŠARENE JEZEKE I SLASNO IH POJELA.



# TEMA 3: PRAVILNA PREHRANA – ostali sadržaj

A

B

C

D

E



ABECEDA  
VITAMINA

Ca

Fe

Mg

Zn



VODA TI DAJE  
SUPER MOĆI!



TEMA 4: VODA- poruka

# TEMA 4: VODA – edukativni dio

ZAŠTO JE VODA SUPER?  
UTAŽUJE ŽEĐ, BESPLATNA  
JE I UVIJEK JE BLIZUI



# TEMA 4: VODA – edukativni dio

ZAŠTO TREBAŠ  
PITI VODU?

AKO  
PIJEŠ  
VODU:



AKO NE  
PIJEŠ  
DOVOLJNO  
VODE:



# TEMA 4: VODA – edukativni dio



# TEMA 4: VODA



IGRA:

BLISTAVO ČISTE NAMIRNICE

## POTREBNI MATERIJALI:

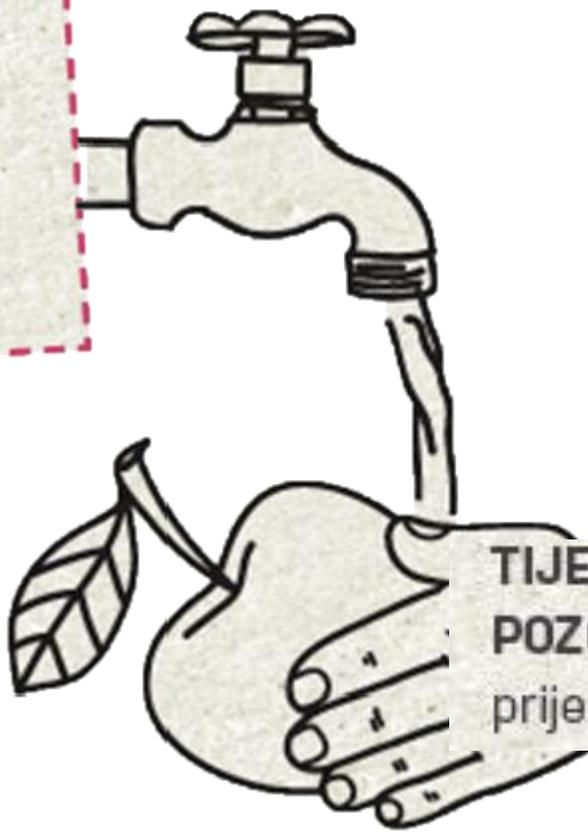
- > posuda za pranje namirnica
- > vrč s vodom
- > voće i povrće
- > papirnati ubrusi
- > kuhinjska krpa
- > ukrasna zdjela
- > čaše.

**CILJ:** Usvajanje navika ispravnog pranja namirnica i važnosti čistoće namirnica.

**TIJEK IGRE:** Zajedno s djecom temeljito operemo ruke usmjeravajući njihovu pozornost na ispravan način pranja ruku. Nakon pranja ruku svakomu djetetu damo čašu i u nju svakomu ulijemo vodu pri tom naglašavajući važnost pijenja vode bez obzira na osjećaj žeđi. Ulijemo vodu i u svoju čašu kako bismo bili dobar primjer govoreći: „Vodu trebamo piti cijeli dan čak i ako nismo žedni. Kad smo žedni naše nam tijelo javlja da već ne može dobro raditi jer mu nedostaje voda. Ako pomalo pijemo vodu tijekom dana pomažemo tijelu da lakše radi“. Kad su svi popili malo vode, ulijemo vodu u čistu posudu za pranje. Kažemo djeci da je važno prije konzumacije voća ili povrća dobro ih oprati kako ne bismo unijeli uzročnike bolesti u tijelo. „Važno je jesti oprano voće i povrće jer na njemu žive nevidljivi organizmi koji također vole jesti zdravu hranu. Oni za nas nisu zdravi i važno je da ih skinemo s voća i povrća prije jela“. Zatim položimo jednu namirnicu u posudu te je

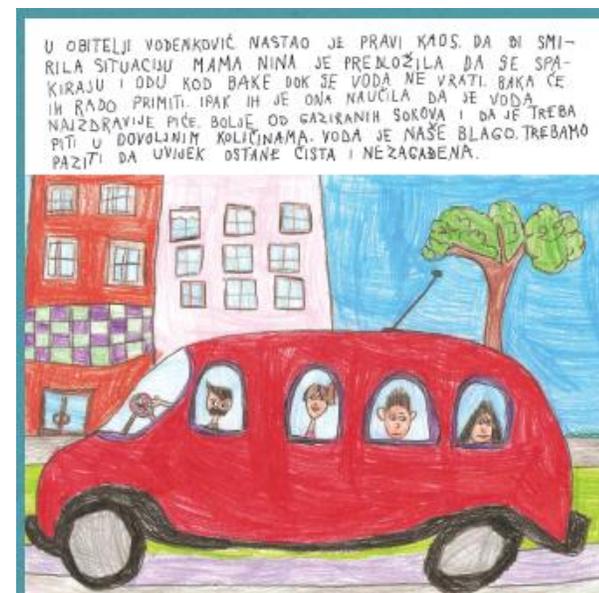
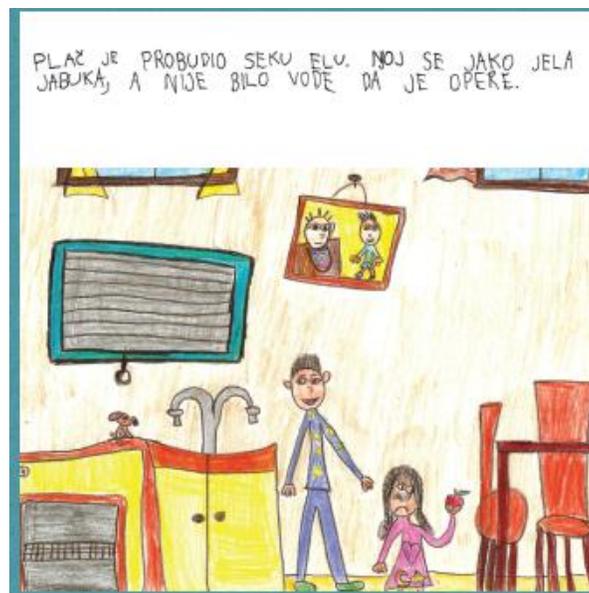
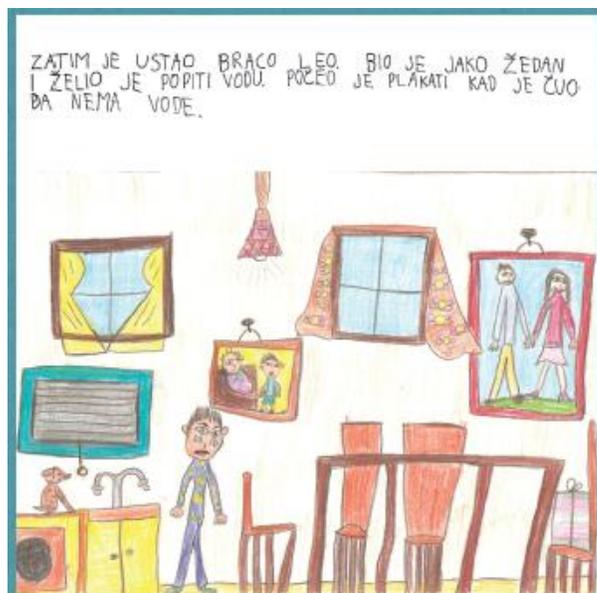
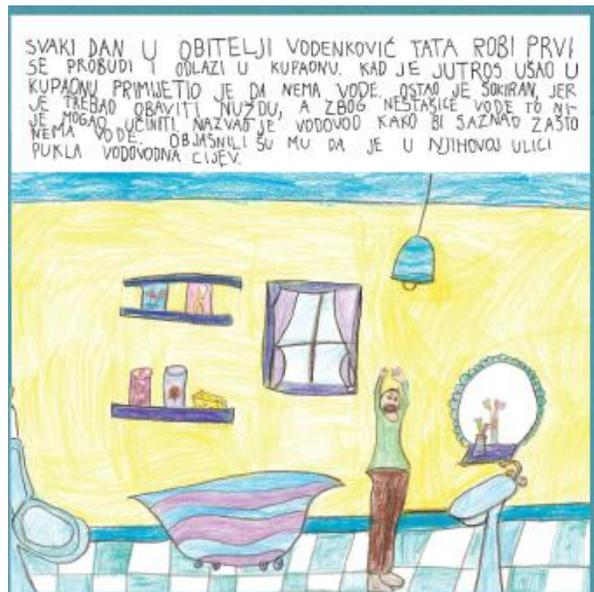
**TIJEKOM AKTIVNOSTI VODIMO RAČUNA O USMJERAVANJU POZORNOSTI NA** važnost pijenja vode, temeljitog pranja ruku prije rukovanja hranom i pranja namirnica prije jela.

kuhinju na dodatno pranje pod mlazom tekuće vode prije jela.



# TEMA 4: VODA – oslikana priča

## VODENKOVIĆI BEZ VODE



Z  
Z  
Z

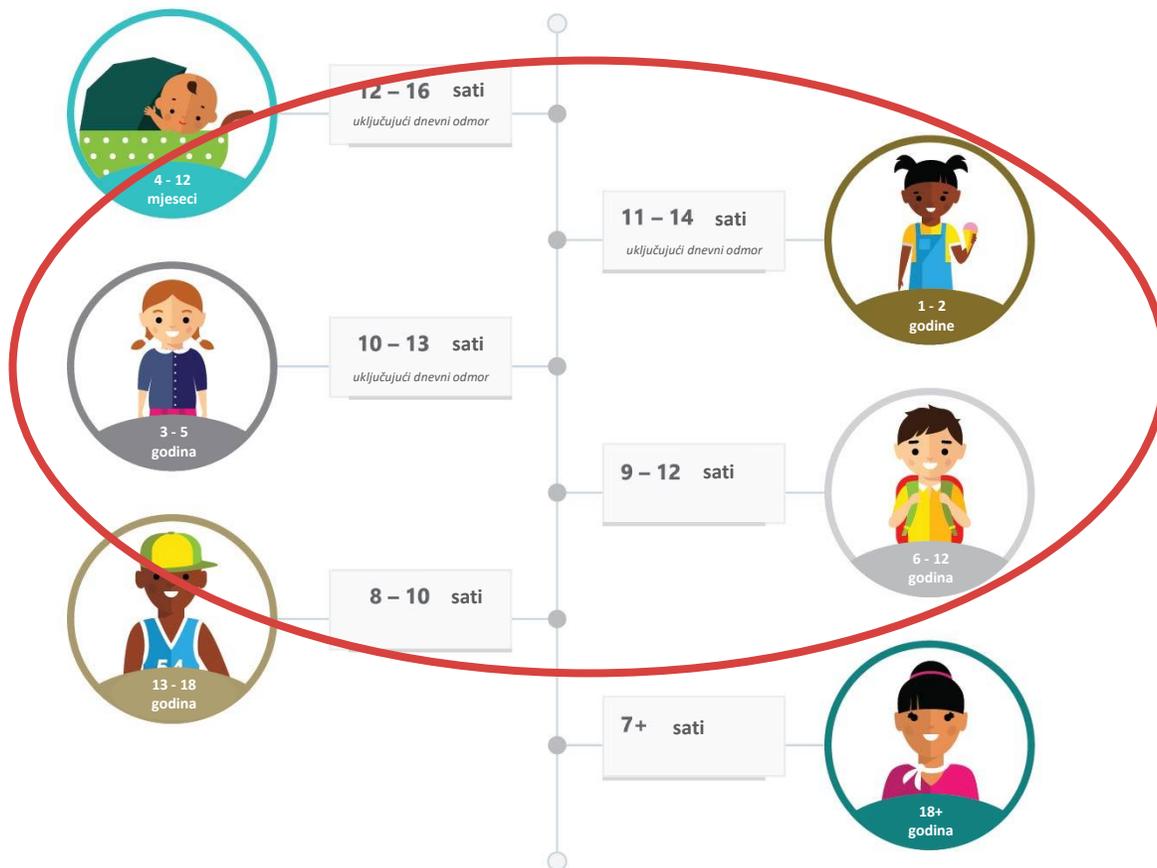
DOK SPAVAŠ  
RASTEŠ!

TEMA 5: SPAVANJE- poruka

# TEMA 5: SPAVANJE

## Duljina spavanja za zdravlje

Američka akademija medicine spavanja i sna preporuča redovito spavanje za zdravlje u trajanju ovisno o životnoj dobi.



[SleepEducation.org](https://www.sleepeducation.org)

A sleep health information resource by the American Academy of Sleep Medicine



# TEMA 5: SPAVANJE – edukativni dio



# TEMA 5: SPAVANJE – edukativni dio

KAKO SE PRIPREMITI  
ZA SPAVANJE?



# TEMA 5: SPAVANJE – edukativni dio



PRIJE  
SPAVANJA  
NEMOJ

KAKO SE PRIPREMITI  
ZA SPAVANJE?





# TEMA 5: SPAVANJE – oslikana priča

## ČUVARI SNOVA

U SVAKOM DJETETU ŽIVE ČUVARI SNOVA. PO DANU SPAVAJU, A UVEČE OŽIVE I BRINU DA SE DIJETE DOBRO ODMORI.



SANKIĆ JE GLAVNI ČUVAR SNOVA. KAD OSJETI DA JE DIJETE UMORNO POŽNE MU ŠAPUTATI DA MORA OPRATI ZUBICE, OKUPATI SE, OBUĆI PIZZAMU I ZANOLITI RODITELJA DA MU ISPRIČA PRIČU.



ČUVAR MIŠKO BRINE DA DIJETE OPUSTI MISICE I ODMORI KOSTI. OČKO JE ČUVAR DJETETOVIH OČIJU, A UŠKO ČUVA DJETETOV SLUH.



MIRISKO PAZI DA SE DOBRO ODMORI NOS, OSJET MIRISA. NOKVALNO PLOČA KAKO BI DIJETE MOGLA ODMARATI DISATI KAKOLELO PAZI DA DIJETE ODMARA ŽELUDAC I CRIJEVA. SRČEKIMO POMAZE DA SRCE PRAVILNO KUĆA I DA IMA DOVOLJNO LJUBAVI.



GLAVNI ČUVAR SANKIĆ VODI BRIGU O SVIM ČUVA- RIMA SNOVA. PAZI NA DJETETOV MOZAK I NA DJETETOVE SNOVE AKO SE SANKIĆ RAZBOLI I DJETELIMA RUŽNE SNOVE. ZATO JE JAKO VAŽNO DA POSLUŠAS SANKIĆA I PRIJE SPAVANJA OPERES ZUBE, OBUČES PIZZAMU, ROČESLJAS SE, UGAŠIS SVJETLO I TELEVIZOR, UMIŘIS SE I PRIHVATIS ČUVARE SNOVA U SVOM TIJELU I POVEDES IH U SAN.



# Još pred nama...

- edukacija u preostalim županijama u suradnji sa Hrvatskom udrugom medicinskih sestara
- Određivanje vrtića mentora - primjer promicanja zdravlja u županiji

# ŽIVJETI ZDRAVO – ostali sadržaji

**Prehrambene smjernice**

ZA 1. – 4. RAZREDE OSNOVNIH ŠKOLA

**ŽIVJETI ZDRAVO**

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.  
Sadržaj publikacije uključuje je odgojni aspekt Hrvatskoga pravosuđa za javno zdravlje.  
Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravlje / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / iznos EU potpore: 65 %

[www.zbrukturifondovi.hr](http://www.zbrukturifondovi.hr)

## 10 PRAVILA ZA TVOJE ZDRAVLJE:

1. HRANA JE ČUVAR TVOJEGA ZDRAVLJA.
2. HRANA TI DAJE ENERGIJU.
3. HRANA JE VAŽNA ZA TVOJ RAST I RAZVOJ.
4. JEDI RAZNOVRSKU, RAZNOBOJNU I SEZONSKU HRANU.
5. POJEDI PET PORCIJA VOĆA ILI POVRĆA DNEVNO.
6. DORUČAK JE NAJVAŽNIJI OBROK U DANU. NEMOJ GA ZABORAVITI!
7. POMOZI OBITELJI U PRIPREMI HRANE.
8. PAZI DA NE OŽEDNIŠ I PIJ VODU TIJEKOM CIJELOG DANA.
9. BUDI TJELESNO AKTIVAN SVAKI DAN.
10. SPAVAJ NAJMANJE 9 SATI SVAKU NOĆ. DOK SPAVAŠ, RASTEŠ!



# Prehrana smjernice

ZA 5. – 8.  
RAZREDE  
OSNOVNIH  
ŠKOLA



**ŽIVJETI  
ZDRAVO**



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog  
Sadržaj publikacije isključivo je odgovornost Hrvatskog zavoda za  
Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iz

## 10 | ZA PRAVIL



1

### Započni dan doručko

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

3

### Jedi raznoliko i raznobojno!

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

5

### Jedi dovoljno žitarica, voća i povrća!

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

7

### Pij dovoljno tekućine!

Popij barem 1,5 litara vode dnevno!

9

### Hrana nije dobra ili loša!

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

6

### Jedi redovito!

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

8

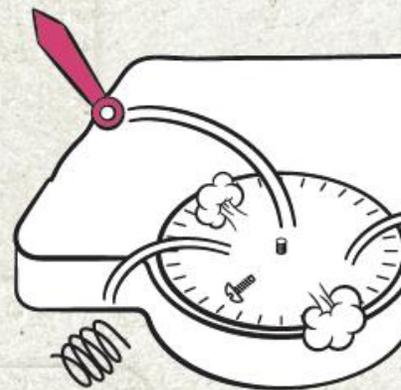
### Održavaj poželjnu tjelesnu masu!

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

10

### Započni odmah i postupno uvodi promjene!

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





# Živjeti zdravo tjelesno zdravlje



ŽIVJETI  
ZDRAVO



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

[www.strukturndefondovi.hr](http://www.strukturndefondovi.hr)

Sadržaj publikacije isključivo je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.



## Ne zaboravite ovih 10 pravila!

1. Tjelesna aktivnost je značajna za razvoj djece i mladih, prevenciju niza kroničnih nezaraznih bolesti, očuvanje funkcionalne sposobnosti i neovisnosti o pomoći u starijoj dobi.
2. Preporučuje se uključivanje u aerobnu cikličku umjerenu tjelesnu aktivnost sigurnu za sudionike i to ukupno dnevno 60 minuta za djecu i 30 minuta za odrasle.
3. Preporučene aktivnosti za osobe koje uglavnom sjede: hodanje, brzo hodanje, vrtlarjenje kraćeg trajanja.
4. Svakoj tjelesnoj aktivnosti treba prethoditi postupno uvođenje u aktivnost.
5. Započnite s umjerenim aktivnostima u trajanju od najmanje 10 minuta te postupno produljujte i intenzivirajte aktivnosti.
6. Vodite računa o opasnostima ekstremnih klimatskih uvjeta (npr. visoka temperatura uz visoku vlažnost okoline).
7. Pijte dovoljno tekućina.
8. Vodite računa o opasnostima vježbanja tijekom trajanja i za vrijeme oporavka od bolesti.
9. Ne pretjerujte – slušajte svoje tijelo!
10. Savjetujte se s liječnikom prije uključivanja u tjelesnu aktivnost.



## 10 savjeta za zapamtiti

1. Jedite raznovrsnu hranu.
2. Neka osnova vaše prehrane budu namirnice bogate ugljikohidratima.
3. Jedite pet i više porcija voća i povrća dnevno.
4. Doručujte svaki dan.
5. Redovno jedite glavne obroke.
6. Jedite umjereno.
7. Pijte osam čaša vode dnevno.
8. Održavajte poželjnu tjelesnu masu.
9. Postanite tjelesno aktivni – hodajte, koristite stepenice, vozite bicikl – najmanje 30 do 60 minuta dnevno.
10. Započnite odmah s promjenama i svaki dan napravite neku pozitivnu promjenu svojih životnih navika.

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB  
+385 1 4863 267 / [www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)



# Preporuke za **proljetno ljetnu** prehranu

**ŽIVJETI  
ZDRAVO**



Projekat je sufinansirala  
"Opisano od strane EU"



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDovi



Ministarstvo  
Zdravstva  
i obitelji  
Republike Hrvatske



Hrvatski zavod za  
javno zdravstvo



HZJZ

Projekt je sufinansirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

[www.struktumifondovi.hr](http://www.struktumifondovi.hr)

Sadržaj publikacije isključivo je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %



# Preporuke za **jesensko-zimsku** prehranu

**ŽIVJETI  
ZDRAVO**



Projekat je sufinansirala  
"Opisano od strane EU"



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDovi



Ministarstvo  
Zdravstva  
i obitelji  
Republike Hrvatske



Hrvatski zavod za  
javno zdravstvo



HZJZ

Projekt je sufinansirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

[www.struktumifondovi.hr](http://www.struktumifondovi.hr)

Sadržaj publikacije isključivo je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %

