

UŽIVAJMO V GIBANJU VSAJ POL URE NA DAN

VSAKODNEVNA TELESNA DEJAVNOST

Ohranja in krepi naše zdravje, počutje in delovne sposobnosti.

Poveča odpornost organizma in dobro počutje.

Dviga razpoloženje ter telesne in duševne sposobnosti.

Krepi moč mišic, čvrstost kosti in poveča gibljivost telesa.

Pomaga vzdrževati normalno telesno težo.



© P. PAN



Uživajmo v zdravem, aktivnem življenjskem slogu!

Petkrat na dan uživajmo različne vrste zelenjave in sadja!

Bodimo telesno dejavni vsaj pol ure dnevno!

Izbirajmo tiste vrste telesnih dejavnosti, ki so primerne naši telesni zmogljivosti in zdravstvenemu stanju!



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE



NAREDIMO NEKAJ KORISTNEGA



UŽIVAJMO

ZELENJAVO IN SADJE 5-KRAT NA DAN

GIBANJE VSAJ POL URE DNEVNO

UŽIVAJMO ZELENJAVO IN SADJE 5-KRAT NA DAN

ZELENJAVA IN SADJE

Krepita in ohranjata zdravje, dobro počutje in delovne sposobnosti.

Varujeta pred prehladi in različnimi boleznimi.

Zmanjšujeta tveganje za bolezni srca in ožilja, različne vrste raka in možgansko kap.

Znižujeta krvni pritisk.

Pomagata vzdrževati normalno telesno težo.

Prispevata k uravnoteženi prehrani.



Z zadostnim uživanjem zelenjave in sadja v uravnoteženi prehrani zaužijemo dovolj vitaminov, mineralov, drugih koristnih snovi in vlaknin, zato prehranski dodatki (v obliki vitaminskih tablet ...) niso potrebni.

Naravne snovi v zelenjavi in sadju se medsebojno dopolnjujejo in kot celota lahko varujejo pred nastankom bolezni.

Priporočena dnevna količina zaužite zelenjave in sadja je od 400 do 600 g, vključno s 30 g oreščkov.

IZBIRAJMO

ZELENJAVO IN SADJE RAZLIČNIH BARV

ZELENO: blitva, brokoli, bučke, grah, kolerabice, olive, ohrovt, por, stročji fižol, sveže zelene solate, sveže zelje, špinacija, zelena paprika, avokado, grozdje, kivi, zeleno jabolko ...



ORANŽNO-RUMENO: buča, koleraba, korenje, mlada koruza, paprika, ananas, breskev, grenivka, limona, mandarina, marelica, melona, nektarina, pomarančen sok, ringlo ...



RDEČO: čebula, paradižnik, paradižnikov sok in mezga, pesa, radič, rdeč fižol, rdeča leča, rdeča paprika, redkvice, brusnice, češnje, jabolko, jagode, lubenica, maline, rdeča grenivka, ribez ...



MODRO-VIJOLIČNO: jajčevci, borovnice, črni ribez, fige, modro grozdje, slive, suhe slive ...



BELO: belušji, cvetača, čebula, česen, kislja repa, kislje zelje, hren, pastinak, por, redkev, repa, šalotka, zelena, banana, hruška ...



Izbirajmo prilagodimo sezoni in ponudbi.

Zelenjavo in sadje lahko uživamo pri zajtrku, za malice, za kosilo, za večerjo ali ko nas zagradi lakota ali želja, da bi dali nekaj v usta.

Lahko ju jemo kot solate, v sendvičih, zelenjavnih juhah in enolončnicah, kot priloge, kot glavne jedi, kot sladice ali prigrizke; surova ali kuhana, pečena, dušena ...

Naša domišljija in kreativnost naj nimata meja.

Zelenjavo in sadje pred uživanjem temeljito operemo.

ZDRAVJU KORISTNE

TELESNE DEJAVNOSTI

Rekreacija: hitra hoja, ples, tek, hribolazenje, plavanje, kolesarjenje, telovadba, tek na smučeh, igre z žogo, tenis, namizni tenis, badminton ...

Vsakodnevne poti premagujemo aktivno: peš po stopnicah; peš, s kolesom, skirojem ali rolerji v šolo, službo, po nakupih ...

Vsakodnevne dejavnosti: vrtarjenje, sprehod s psom, kidanje snega, košnja s koso, pranje avtomobila, hišna opravila ...



VKLJUČIMO ČIM VEČ GIBANJA V SVOJ VSAKDAN

Bodimo čim bolj telesno dejavni, tako da se pri tem zadihamo, spotimo in se nam poveča srčni utrip.

Izberimo si tiste dejavnosti, ki nam nudijo največ zadovoljstva in užitka.

Izberimo si eno ali več dejavnosti, od katerih naj posamezna traja vsaj 10 minut in skupaj vsaj pol ure na dan.

Pred vadbo se ogrejemo in po vadbi ohladimo z vajami za raztezanje. Ne pozabimo tudi na vaje za mišično moč.

Začenjajmo postopoma in izboljšujmo svojo telesno zmogljivost.

Učinke lahko merimo s pomočjo testa hoje na 2 km.