

**ОДРЖУВАЊЕ НА  
ЗДРАВЈЕТО**

**ЗДРАВА  
ХРАНА**





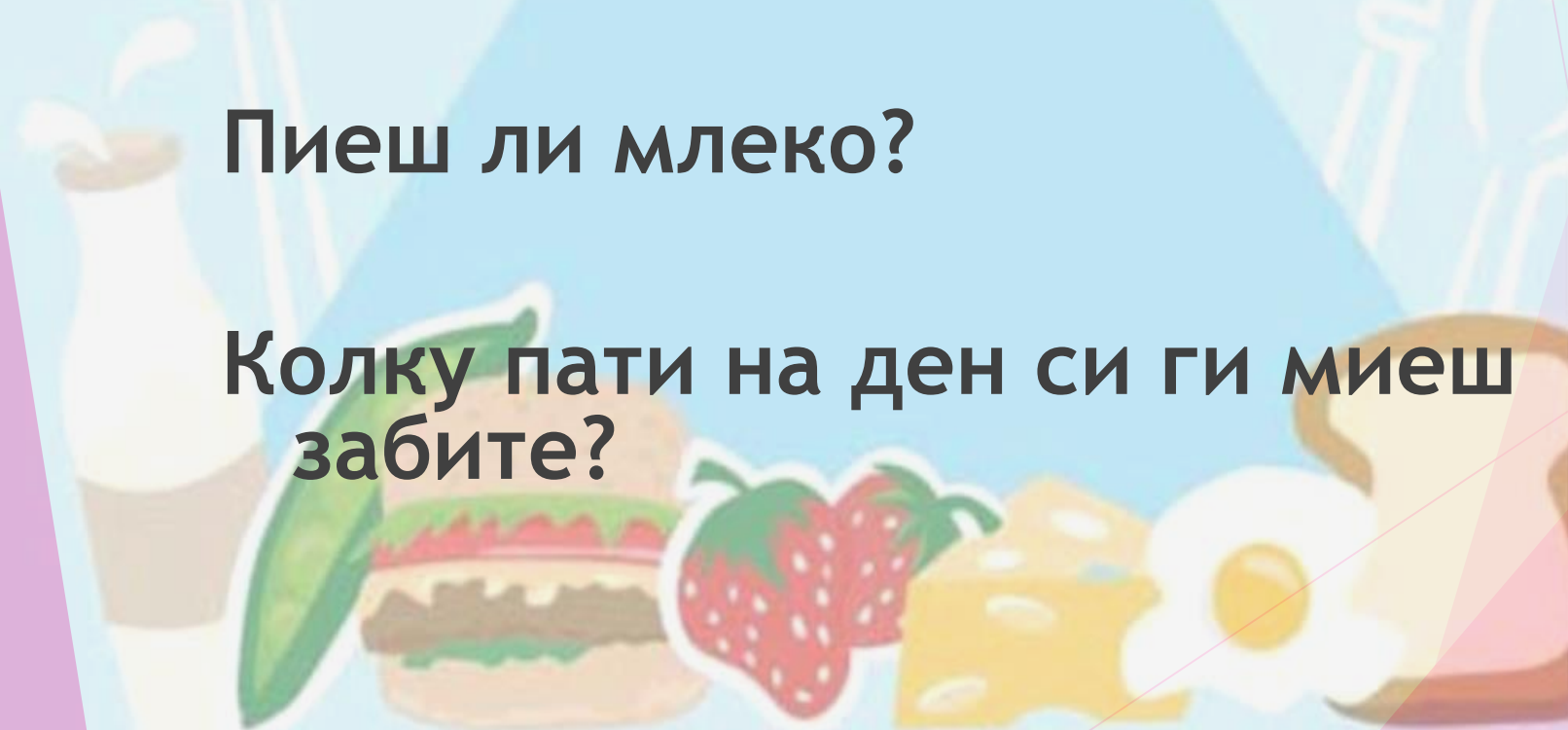
Што најчесто појадуваш?

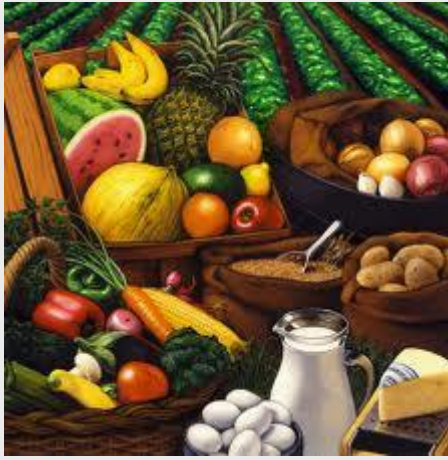
Што сакаш да ручаш?

Што најчесто јадеш за вечера?

Пиеш ли млеко?

Колку пати на ден си ги миеш  
забите?

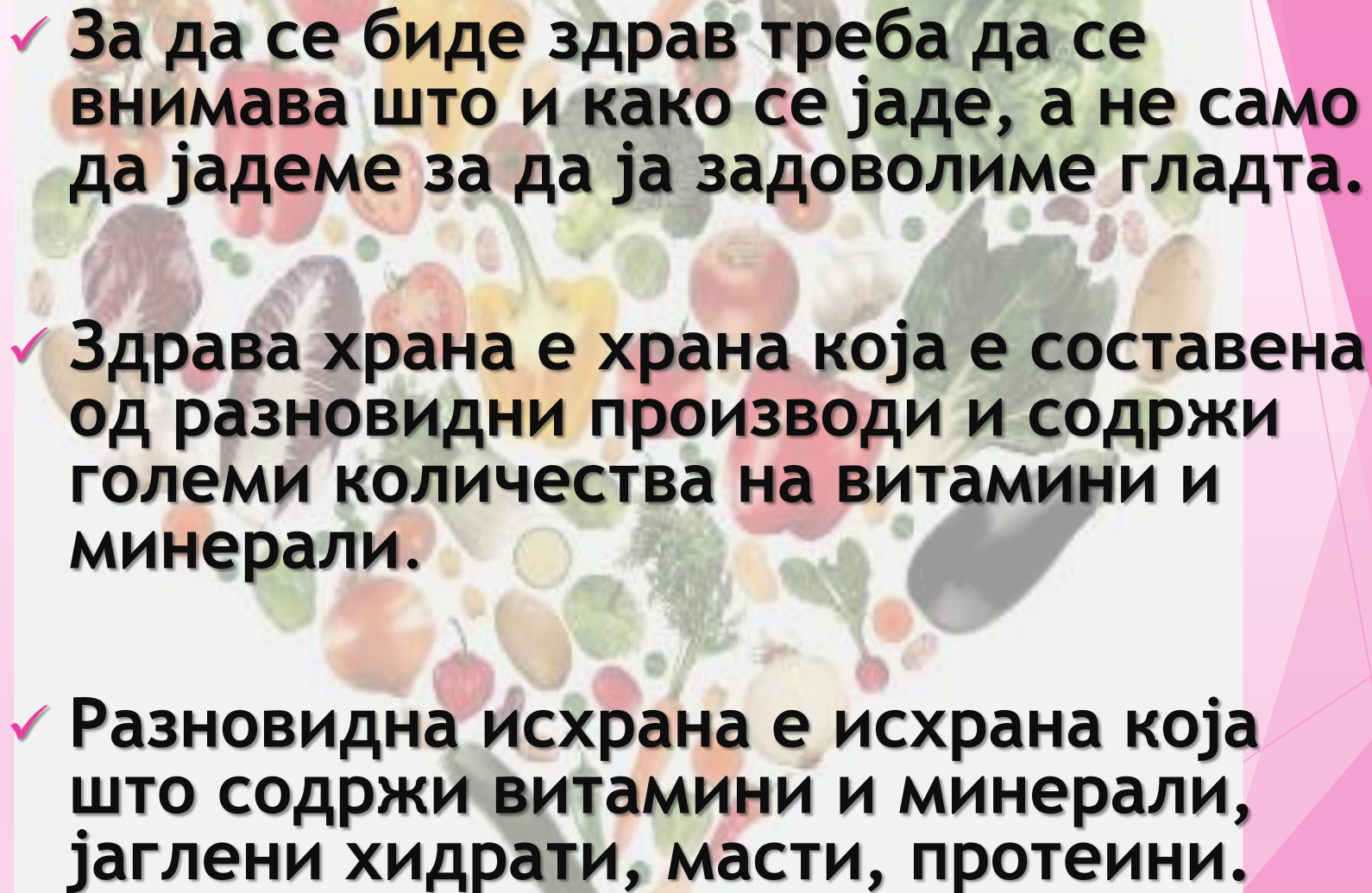




## ШТО Е ЗДРАВЈЕ, А ШТО ЗДРАВА ХРАНА?

**Здравјето** може да се дефинира како отсуство на болест, способност да се справиме со секојдневните активности.

Според СЗО (светска здравствена организација) **здравјето преставува** состојба на целосна физичка, психичка и социјална благосостојба, а не само отсуство на болест.

- 
- ✓ **За да се биде здрав треба да се внимава што и како се јаде, а не само да јадеме за да ја задоволиме гладта.**
  - ✓ **Здрава храна е храна која е составена од разновидни производи и содржи големи количества на витамини и минерали.**
  - ✓ **Разновидна исхрана е исхрана која што содржи витамини и минерали, јаглени хидрати, масти, протеини.**



**Витамините и минералите** му помагаат на телото да расте. Тие не заштитуваат од болести.

Најмногу витамини има во овошјето и зеленчукот, затоа на децата често им се препорачуваат да ги јадат за да бидат здрави.



**Протеините** ни се потребни за да имаме здрави коски, мускули, јака крв и здрава кожа. Протеините можеме да ги внесуваме во организмот преку месото, млекото, рибата, јајцата.





Јаглените хидрати (сложени шеќери) ни даваат енергија, нив ги има во житните производи, компирот, оризор, зрнестата храна, интегралниот и црниот леб.



Млекото и млечните производи содржат млечни масни состојки кои ни се потребни за да имаме здрави заби и коски.





За да бидеме здрави треба да внесуваме здрава храна, но секако дека и здравата храна треба да ја распределиме правилно во оброците.



Помеѓу луѓето е позната пирамидата на исхрана, која што прецизно ни покажува што, како и колку да јадеме.



Како пирамидата се стеснува - така луѓето имаат помала потреба од тој вид храна и треба помалку да ја јадат.

# ПРАВИЛЕН РАСПОРЕД НА ХРАНАТА

- ▶ **Јаглени хидрати - 2 / 3 енергија** (леб, тестенини, гриз, компир, шеќер...),
- ▶ **Масти - 1 / 4 енергија** (путер, маргарин, масло...),
- ▶ **Белковини** ( јајца, млеко, месо, соја, грав, грашок...),
- ▶ **Минерали и витамини.**





# Правилна исхрана

- ▶ Три оброка дневно,
- ▶ Две ужини,
- ▶ Најјак оброк пред најтешките физички напори,
- ▶ Најкалоричен оброк кога се очекува поголемо растојание помеѓу оброците,
- ▶ Дополна со слатки продукти.





# ЗДРАВНО ЖИВЕЕЊЕ

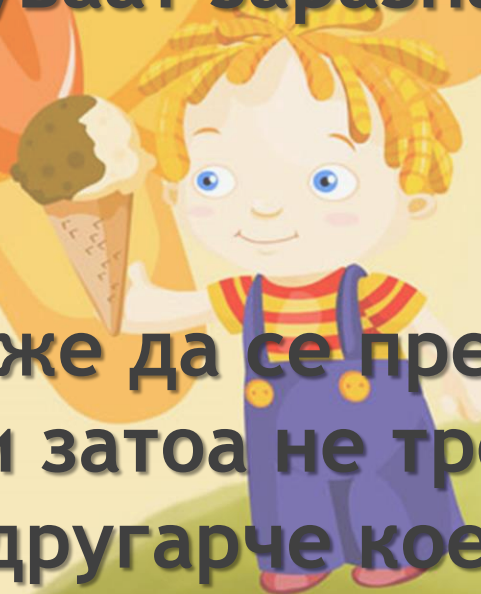
Здравото живеење не значи само да се храниме со здрава храна и да ги миеме рацете пред и по секој оброк.

Здраво живеење значи да се храниме здраво, да ја одржуваме личната хигиена, да ја одржуваме хигиената во домот, кога имаме можност да шетаме во природа и да спортуваме барем еднаш во неделата.



На сите ни се случило да се разболеме, некогаш е тоа само обична настинка, но понекогаш е некоја посериозна полест која возрасните ја нарекуваат заразна.

Заразната болест може да се пренесе од еден на друг човек и затоа не треба да одиме во посета на другарче кое боледува од заразна болест!!!







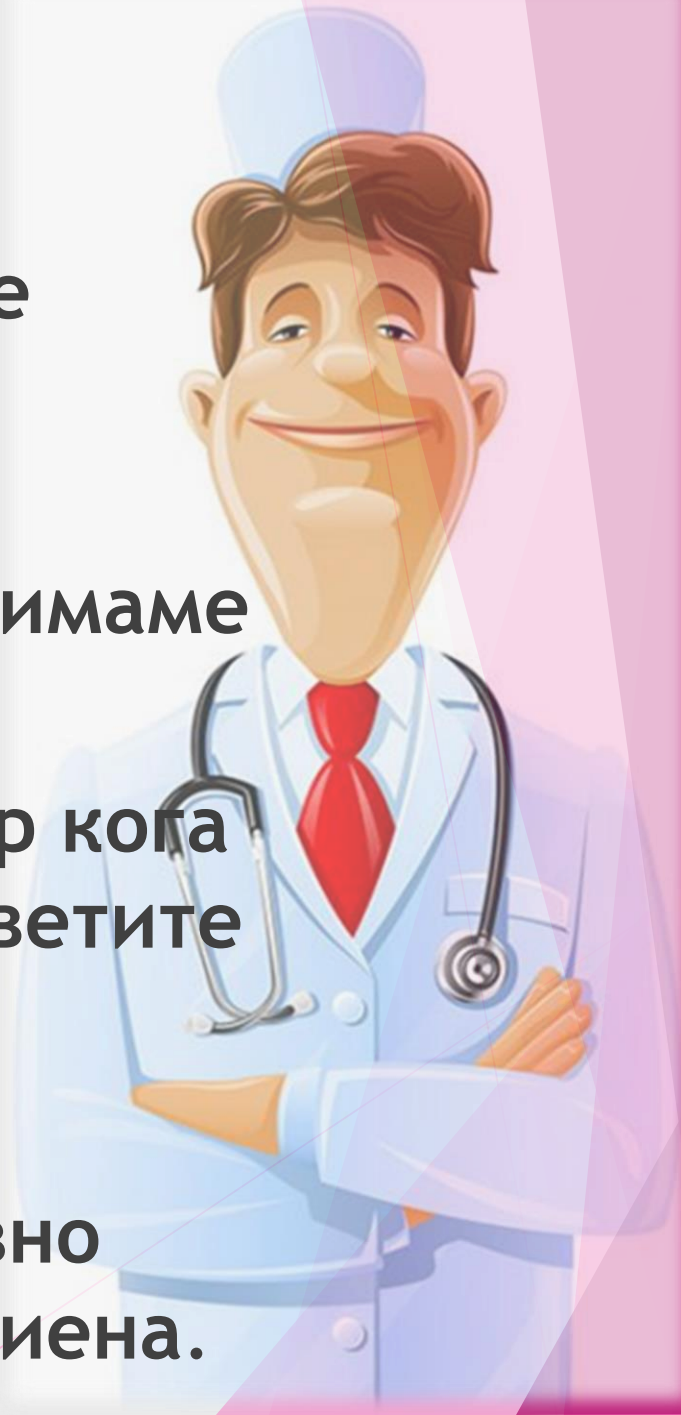
**Најчести детски заразни болести се:  
заушки, сипаници, грип и жолтица.**

**Од овие болести се заштитуваме со  
редовно миеење на рацете,  
проветрување на просторијата во која се  
наоѓаме, избегнување на местата каде  
што има болни и редовно вакцинирање.**



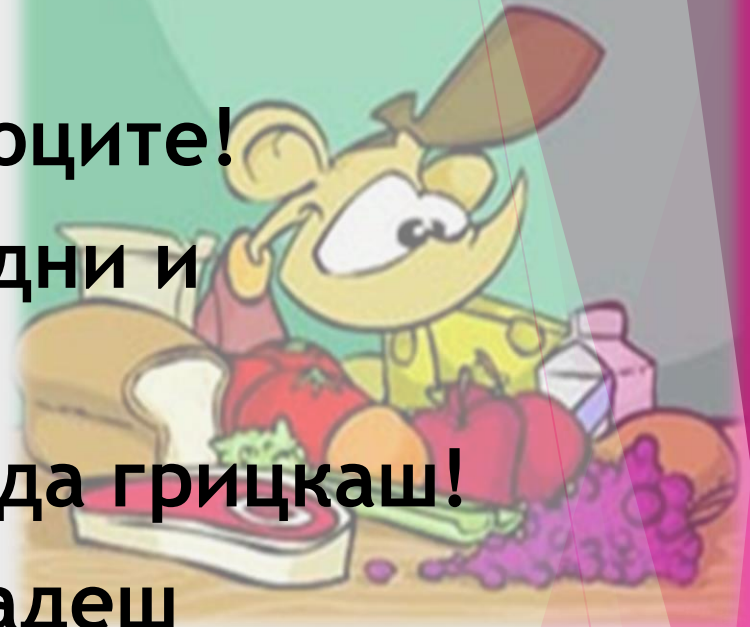
# ГРИЖА ЗА ЗДРАВЈЕТО

- ✓ Систематските прегледи се важни за одржување на здравјето.
- ✓ Стоматологот се грижи да имаме здрави и убави заби.
- ✓ Навреме да одиме на лекар кога сме болни, слушање на советите од лекарот значи побрзо излекување.
- ✓ Здравјето се чува со редовно одржување на личната хигиена.



# ШТО ТРЕБА ДА ПРАВИМЕ ЗА ДА ГО ОДРЖУВАМЕ ЗДРАВЈЕТО?

- ☺ Не ги прескокнувај оброците!
- ☺ Секогаш кога јадеш, седни и користи чинија!
- ☺ Немој постојано нешто да грицкаш!
- ☺ Ако во текот на денот јадеш нормално, нема да си гладен. Кога неможеш да издржиш јади овошје!
- ☺ Покрај креветот држи книга, а не храна!





- ☺ По јадењето оди на прошетка!
- ☺ Занимавај се со спорт, оди на прошетка во природа, дружи се!
- ☺ Редовно оди на систематски прегледи и вакцинирај се!
- ☺ Пред секој оброк се мијат рацете, а по оброкот рацете и забите!
- ☺ Секогаш јади здрава, разновидна и свежа храна, како и овошје и зеленчук во големи количини!
- ☺ Одбегнувај да седиш во непроветрени простории!
- ☺ Редовно спортувај!

