

СВЕ ЈЕ У РАВНОТЕЖИ!

Равнотежа између
уноса хране
и
енергетске потрошње



Издавач:
Институт за заштиту здравља
Републике Српске
Регионални завод Источно
Сарајево

Аутор:
Др Даворка Благојевић

КАЛОРИЈЕ НЕ БРОЈИ
НАВИКЕ ПРЕКРОЈИ !



Институт за заштиту здравља
Републике Српске
Регионални завод Источно
Сарајево



КАЛОРИЈЕ
НЕ БРОЈИ,
НАВИКЕ ПРЕКРОЈИ !

Како промијенити навике:

- уведите најмање три оброка дневно
- не прескачите оброке
- користите разноврсне намирнице
- избјегавајте калоричне намирнице (масно месо, масне сиреве, мајонезу, павлаку, слаткише...)
- не пушите
- избјегавајте алкохол
- избјегавајте газирана пића
- пијте воду



Веома је важно припремати храну на хигијенски и безбједан начин. (Храна се најчешће загађује због лоше опште и личне хигијене особа које раде са намирницама.)

Припремајте храну кувањем на пари, барењем.

Избјегавајте пржење, поховање, печење и друге начине гдје се додаје масноћа.

ОДРЖАВАЈТЕ ТЈЕЛЕСНУ ТЕЖИНУ У ПРЕПОРУЧЕНИМ ГРАНИЦАМА

(Индекс тјелесне масе између 18,5-25 кг/м²)

Формула за израчунавање индекса ТМ

$$ИТМ = ТМ(кг) / ТВ(м^2)$$

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

је битна у спречавању развоја гојазности, шећерне болести, повишеног крвног притиска,...

...препоручује се свакодневна физичка активност интензитета брзе шетње у трајању од 30 минута...



„Кретање може да замијени многе лијекове, али ниједан лијек не може да замијени кретање“

Tisso 1728 - 1797