

ОПШТЕ ПРЕПОРУКЕ ЗА ФИЗИЧКУ АКТИВНОСТ

СТАНОВНИШТВО од 19 до 64 ГОДИНЕ

- Најмање 150-300 минута аеробне физичке активности умереног интензитета (брзо ходање, кошење траве) или 75-150 минута интензивне физичке активности (трчање, брза вожња бицикла) **недељно**.
- За додатне здравствене користи потребно је **два пута недељно** радити вежбе за јачање мишићне масе.



СТАНОВНИШТВО 65 И ВИШЕ ГОДИНА

- Најмање 150-300 минута аеробне физичке активности умереног интензитета (брзо ходање, кошење траве) или 75-150 минута интензивне физичке активности (трчање, брза вожња бицикла) **недељно**.
- За додатне здравствене користи потребно је **два пута недељно** радити вежбе за јачање мишићне масе.
- Вежбе равнотеже ради превенције падова **три или више пута недељно**.



ЗАШТО ЈЕ ВАЖНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ?

- Смањује ризик за настанак повишеног крвног притиска, коронарне болести срца, шлога, шећерне болести, малигних болести и депресије
- Побољшава мишићну снагу, кондицију и кардио-респираторни фитнес
- Унапређује здравље костију
- Помаже у одржавању оптималне телесне масе
- Смањује ризик за падове и преломе кука и кичме
- Повећава самопоуздање, побољшава расположење и квалитет спавања, смањује стрес
- Смањује ризик за настанак депресије, деменције и Алцхајмерове болести



Институт за јавно здравље Војводине,
Центар за промоцију здравља,
Саветовалиште Одсека за правилну
исхрану и промоцију здравих стилова живота

Нови Сад, Футошка 121

телефони: 021/4897-879 и 021/4897-873.



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ

Град Нови Сад
Градска управа за здравство

МАЛИ КОРАЦИ ДО ВЕЛИКИХ ПРОМЕНА

ИСХРАНА И ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ



БУДИ АКТИВАН У СВАКОДНЕВНИМ
СИТУАЦИЈАМА - СМАЊИ ВРЕМЕ
ПРОВЕДено СЕДЕЋИ ИЛИ ЛЕЖЕЋИ,
ГЛЕДАЈУЋИ ТЕЛЕВИЗИЈУ,
КОМПЈУТЕР ИЛИ ТЕЛЕФОН

КОНТРОЛА ТЕЛЕСНЕ МАСЕ

УНОС ХРАНЕ

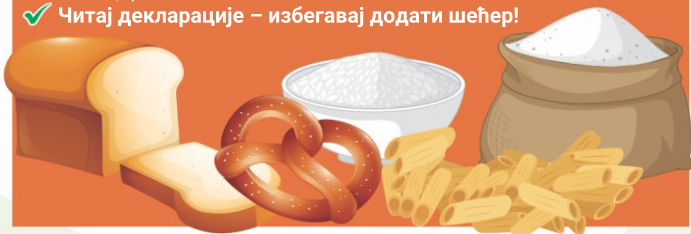
- ✓ Једите разноврсно и балансирано.
- ✓ За одржавање пожељне телесне масе саветује се да енергетски (калоријски) унос буде усклађен са потрошњом енергије.

ЗДРАВА ИСХРАНА ЗА АКТИВАН ЖИВОТ

- Колико нам је енергије потребно током дана зависи од тога колико смо физички активни, каква нам је телесна грађа и брзина метаболизма.
- Уместо да се ослањамо на просечне вредности, боље је пратити потребе свог тела и прилагодити исхрану и активности сопственом начину живота.

УГЉЕНИ ХИДРАТИ

- ✓ Бирај **целовите житарице** (овас, интегрални пиринач, просо, јечам, раж, интегрални хлеб и тестенина)
- ✓ Дуже држе ситост и стабилизују шећер у крви
- ✗ Ограничи **просте шећере** (кекс, чоколаде, дезерти, слатки напаци)
- ✓ Читај декларације – избегавај додати шећер!



УНОС ТЕЧНОСТИ

- ✓ Пиј 6–8 чаша воде дневно (количина зависи од узраста, активности и времена)
- ✓ Вода је најбољи избор за хидратацију
- ✗ Ограничи **заслађена пића** (сокови, газирани напаци, енергетска пића)
- ✓ Течност долази и из хране (супе, воће, поврће – све доприноси хидратацији)

ПИЈТЕ
ВОДУ ТОКОМ
ЦЕЛОГ ДАНА,
ЧАК И КАДА
НЕ ОСЕЋАТЕ
ЖЕЂ



ВОЋЕ И ПОВРЋЕ

- ✓ Богато витаминима, минералима, влакнима и антиоксидансима (помажу имунитету и штите од хроничних болести)
- ✓ Најмање 5 порција дневно (свеже, кувано или печено – све се рачуна!)
- ✓ Бирај **сезонско и локално** (највише хранљивих састојака – и бољи укус!)



УКЉУЧИТЕ
ВОЋЕ И ПОВРЋЕ
У СВАКИ ОБРОК
ЗА ОДРЖАВАЊЕ
ЗДРАВЉА И
ОПТИМАЛНЕ
ТЕЛЕСНЕ
МАСЕ

ПРОТЕИНИ

- ✓ Неопходни за мишиће, имунитет и регенерацију (помажу у опоравку, расту и јачању организма)
- ✓ Уврсти разноврсне **изворе протеина**:
Месо, риба, јаја, млечни производи, махунарке, орашасте плодови, семенке
- ✓ Унос прилагодити потребама (узраст, физичка активност, здравствено стање)
- ✓ Биљни и животињски протеини – комбинуј за пуну вредност



БИРАЈТЕ
НЕМАСНЕ ИЛИ
БИЉНЕ ИЗВОРЕ
ПРОТЕИНА И
ОГРАНИЧИТЕ УНОС
ПРЕРАЂЕНОГ
МЕСА

МАСТИ

- ✓ Дobre масти хране срце и мозак (незасићене масти су кључне за здравље)
- ✓ Бирај **здраве изворе масти**:
Маслиново и сунцокретово уље, авокадо, орашасте плодови, семенке, морска риба
- ✓ Сnižавају „лош“ холестерол и садрже есенцијалне масне киселине
- ✗ Избегавај **лоше масти**:
Засићене и транс масти из пржене и индустријски прерађене хране



УМЕРЕН
УНОС ДОБРИХ
МАСТИ
ДОПРИНОСИ
ОПШТЕМ ЗДРАВЉУ
И ДОБРОЈ
ЕНЕРГИЈИ

МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ

- ✓ Извор калцијума, протеина и витамина Д (важни за здравље костију, зуба и мишића)
- ✓ Препоручује се свакодневни унос:
Млеко, јогурт, сир – по могућству са мање масти (посебно код одраслих)



ЗА ОНЕ КОЈИ
НЕ КОНЗУМИРАЈУ
МЛЕЧНЕ ПРОИЗВОДЕ,
ПРЕПОРУЧУЈУ СЕ БИЉНЕ
АЛТЕРНАТИВЕ
ОВОГАЂЕНЕ КАЛЦИЈУМОМ
(КАО ШТО СУ НАПИЦИ
ОД СОЈЕ, БАДЕМА
ИЛИ ОВСА)

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

- Више физичке активности а мање седентарног начина живота допринеће повећању потрошње енергије.
- Енергетска потрошња зависи од трајања, учесталости понављања и интензитета физичке активности.

