ВОДИЧ ЗА ФИЗИЧКУ АКТИВНОСТ И ИСХРАНУ МЛАДИХ

Република Србија
МИНИСТАРСТВО ОМЛАДИНЕ И СПОРТА

ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ
SERBIAN INSTITUTE OF SPORT AND SPORTS MEDICINE

Удружење за Спорт и Медицину Спорта

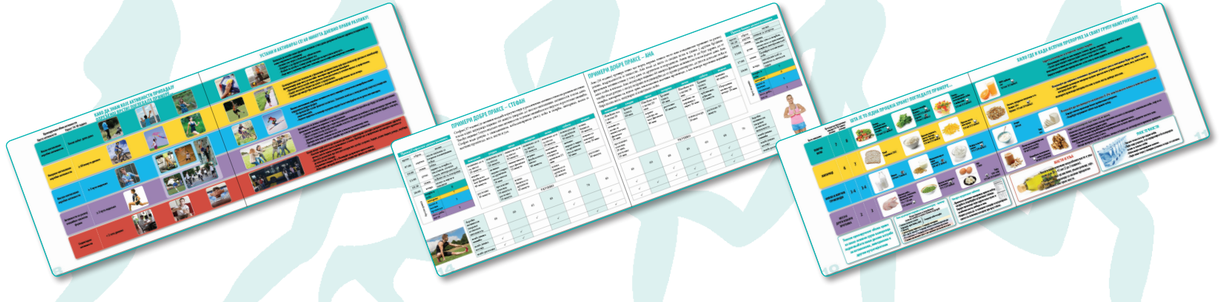
CHESS
Science | Education | Health

ЗАВОД ЗА ВРЕДНОВАЊЕ КВАЛИТЕТА ОБРАЗОВАЊА И ВАСПИТАЊА

УДРУЖЕЊЕ ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА

ВОДИЧ ЗА ФИЗИЧКУ АКТИВНОСТ И ИСХРАНУ МЛАДИХ

Физичка активност и исхрана ученика средњих школа



Београд, 2016.

Опште информације о издавачу

Удружење за спорт и медицину спорта је организација која окупља најзначајније стручњаке и истраживаче из области спортских наука, спортске медицине и осталих области повезаних са кретањем и физичким вежбањем у функцији унапређења здравља становништва Републике Србије. Један од важнијих циљева Удружења односи се на упознавање јавности о значају физичке активности, правилне исхране и других здравих навика у циљу подизања квалитета живота грађана. Ми се бавимо унапређењем професионалне праксе кроз спровођење истраживања из области спорта, физичког васпитања, рекреације и здравља и помажемо људима да доносе одлуке које могу позитивно утицати на њихово здравље и опште стање, односно које им унапређују навике и негују здраве животне стилове.

Водич за физичку активност и исхрану младих представља резултат пројекта Активни млади за здравији живот: Здравље, животни стилови и физичка форма младих финансираног од стране Министарства омладине и спорта Републике Србије

Издавач:
Удружење за спорт и медицину спорта
Господар Јованова 40
11000 Београд
Web: www.usms.rs

Уредници:
мр Горан Бојовић
Директор Завода за спорт и медицину спорта Републике Србије
др Драган Банићевић
Директор Завода за вредновање квалитета образовања и васпитања

Аутори:
др Предраг Божић, проф. др Сергеј Остојић, др Бобана Берјан Бачваревић, ван. проф. др Снежана Радисављевић Јанић, др Немања Пажин, доц. др Ивана Миланović, проф. др Драган Мирков, мр Гордана Чапрић

ПРЕДГОВОР И ОСНОВНЕ ДЕФИНИЦИЈЕ

Физичко вежбање
Физичко вежбање је посебно планирани и организовани облик физичке активности. Дизање тегова, аеробик и тренирање у спортском тиму су само неки од примера физичког вежбања.

Физичка неактивност или седентарно понашање
Положаји и активности које захтевају веома мало кретања. Примери седентарног понашања укључују пролонгирано седење, гледање телевизије, продужено време проведено за рачунаром (сурфовање интернетом, играње игрица), моторизовани транспорт (одлазак аутобусом или аутомобилом на посао, у школу и сл.).

Врсте физичке активности
Аеробне активности, вежбе за јачање мишића, вежбе за јачање костију и вежбе за растезање мишића јесу главне врсте физичке активности. Међутим, треба имати у виду да многе активности истовремено могу бити усмерене на развој аеробне способности и побољшање форме наших мишића и костију. Примери таквих активности су играње фудбала, прескакање вијаче, трчање и сл.

- ***Аеробне активности***
  Током аеробних активности ангажоване су велике мишићне групе ногу, руку и трупа. Трчање, пливање, шетња, вожња бицикла, плес и сл., су неки од примера аеробних активности. Од свих врста физичке активности, аеробне активности највише унапређују способност кардиореспираторног система.
- ***Вежбе за јачање мишића***
  Вежбе за јачање мишића унапређују јачину, снагу и издржљивост мишића. Вежбе јачине ангажују мишиће већим интензитетом и у нешто већем обиму у односу на уобичајене активности. Склекови, подизање тегова, окопавање баште, пењање уз степенице, конопац и мердевине су неки примери вежби за развој јачине мишића.
- ***Вежбе за јачање костију***
  Са вежбама за јачање костију, стопала, ноге и руке супротстављају се тежини тела и/или спољашњем оптерећењу развијањем сила у ангажованим мишића које удружено делују и на кости нашег скелета и доводе до њихове адаптације и јачања. Током ових вежби ангажовани мишићи експлозивно развијају силе које су изнад уобичајеног нивоа. Скокови, поскоци, кошарка, фудбал (промене правца, дуели и сл.), трчање, подизање тегова јесу неки од примера активности које, уколико се редовно упражњавају, могу да доведу до јачања и правилног развоја костију.
- ***Вежбе за растезање мишића***
  Растезање унапређује гипкост наших мишића и способност постизања великих амплитуда у зглобовима током кретања. Додиривање стопала са опруженим ногама, пилатес и јога су неки примери активности којима се растежу наши мишићи.

Бити физички активан сваки дан представља уживање и безбедно је за већину људи. Здравствени бенефити редовне физичке активности укључују побољшану кардиореспираторну форму, јачину и боље стање организма. У Водичу за физичку активност и исхрану ученика промовише се редовна физичка активност и здрава исхрана за ученике средњих школа у Србији. У њему су сажете информације из релевантних научних и стручних извора у један избалансирани план редовне физичке активности и здраве исхране. У водичу се наглашавају важност комбиновања редовне физичке активности и здраве исхране, као и смањење обима седентарних понашања.

Читајући водич ученици ће сазнати које су то препоручене врсте, обим и интензизет физичких активности, као и нутритивне потребе које могу позитивно утицати на њихово здравље и физичку форму, односно смањити ризике од каснијег настанка гојазности, хроничних обољења као што су дијабетес тип 2, срчана обољења, остеопороза и неки типови канцера. Читаоци водича ће добити савете како могу сами, у друштву пријатеља или фамилије да планирају физичку активност и здраву исхрану током сваког дана, односно како да препоруке водича постану део њихове свакодневнице.

Материјал у тексту може се користиит за: а) писање, презентације и дискусије о важности редовне физичке активности и здраве исхране, б) подршку или развој политике усмерене на унапређење физичке активности и здраве исхране ученика и ц) креирање нових инструмената и материјала.

Додатне инфромације и повезане теме са *Водичем за физичку активности исхрану ученика* можете наћи на **www.usms.rs**

Особе са одређеним ограничењима у вези са физичком активношћу и специјалним захтевима за исхраном могу потражити додатне савете од особа задужених за здравствену заштиту.

Нивои интензитета аеробних активности

Интензитет физичке активности представља степен тежине неког рада потребног да би се обављала физичка активност. Аеробне активности се могу спроводити ниским, умереним или високим интензитетом. Умерени и високи интензитет вежбања је најефикаснији за развој кардиореспираторних способности, али, свакако да је боље изводити активности ниског интензитета него бити неактиван. Треба имати у виду да одређене активности представљају већи напор за слабије утрениране особе него за утрениране особе. То значи да активности које су ниског интензитета за утренирану особу могу бити умерено-интензивне за неутренирану особу.

- ***Ниско-интензивна физичка активност***

  Ниско-интензивне физичке активности су најчешће дневне активности које не захтевају већи напор. Примери ове активности су лагана шетња, обављање лаких кућних послова и друго.

- ***Умерено-интензивна физичка активност***

  Умерено-интензивна физичка активност ангажује срце, плућа и мишиће да раде напорније него при ниско-интензивној активности. На скали субјективног осећаја напора од 0 до 10, умерено-интензивна активност била би оцењена као 5 или 6 и произвела би значајно повећање фреквенције дисања и откуцаја срца. Особа која врши умерено-интензивну физичку активност може да прича, али не и да пева омиљену песму.

- ***Високо-интензивна физичка активност***

  Високо-интензивна физичка активност ангажује срце, плућа и мишиће да раде напорно. На скали субјективног осећаја напора од 0 до 10, високо-интензивна активност била би оцењена као 7 или 8. Особа која врши високо-интензивну физичку активност не може да каже чак ни пар речи без паузе за узимање даха.

Основне намирнице

Све намирнице се могу поделити у пет основних група: (а) воће и поврће, б) житарице, ц) млеко и млечни производи, д) месо и друга високопротеинска храна, е) масти и уља.

Пирамида исхране

Пирамида исхране је дијаграм у облику пирамиде на којем је представљен оптималан однос основних група намирница којима се задовољавају нутритивне потребе човека.

Порција хране

Основна мера количине хране коју је потребно унети како би биле задовољене нутритивне потребе човека.

Здрав животни стил

Здрав животни стил представља скуп свакодневних навика и понашања који утичу да се унапреди или одржи добро здравље и стање организма у дужем периоду. Добре навике у исхрани, физичка активност, добра физичка форма јесу неки од основних елемената доброг здравља.

Водичи за физичку активност и исхрану

Водичи за физичку активност и исхрану описују типове, обим и интензитет физичких активности као и оптималну количину и тип намирница које је потребно конзумирати на дневном нивоу, а све са циљем да се оствари позитиван утицај на здравље људи.

УВОД

Имајући у виду пандемијски карактер хроничних незаразних болести (као што су кардиоваскуларне болести, шећерна болест и малигна обољења) које у последњих 30-ак година погађају одрасло становништво у већини развијених земаља као и у Србији, уочавају се све израженији напори различитих политичких и стручних организација за правовремено препознавање фактора ризика повезаних са превременим обољевањем и умирањем. Сматра се да је период адолесценције пресудан у стицању образаца понашања који су директно повезани са смањењем ризика, у којима су физичка активност и правилна исхрана кључни параметри који утичу на смањење учесталости хроничних незаразних болести *(Brown и сар. 2015)*. Сходно томе, промоција физичког вежбања код младих и едукација о здравим начинима исхране представљају питања од првостепеног значаја у домену јавног здравља. Програми промоције здравих начина понашања на годишњем нивоу код младих могли би да доведу до уштеде од око 114 милијарди долара годишње (6.2% годишњег буџета за здравље; подаци из САД), изражених кроз редукцију трошкова лечења хроничних обољења као што је гојазност, мању употребу лекова и смањење броја дана одсуства са посла код одраслих *(Tsai и сар. 2011)*.

ПЕРИОД АДОЛЕСЦЕНЦИЈЕ ПРЕСУДАН У СТИЦАЊУ ОБРАЗАЦА ПОНАШАЊА

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ И ПРАВИЛНА ИСХРАНА СУ КЉУЧНИ ПАРАМЕТРИ КОЈИ УТИЧУ НА СМАЊЕЊЕ УЧЕСТАЛОСТИ ХРОНИЧНИХ НЕЗАРАЗНИХ БОЛЕСТИ

СТИЦАЊЕМ ЗДРАВИХ НАВИКА МОГУЋЕ ЈЕ ПОСТИЋИ ЗНАЧАЈНЕ ГОДИШЊЕ УШТЕДЕ У БУЏЕТУ

Бројне владине агенције различитих земаља као и национална и интернационална стручна удружења израдила су препоруке за препоручену физичку активност деце и омладине, као и смернице за здраве обрасце исхране младих, са основним циљем подизања здравог, радно-способног и дуговечног становништва. У оквиру матичног пројекта Министарства омладине и спорта Републике Србије, наша радна група је превела и приредила већину релевантних препорука водећих установа, укључујући смернице *World Health Organization, American Heart Association, US Department of Health and Human Services, Australian Department of Health, Canadian Society for Exercise Physiology* итд. Заједнички закључак свих препорука је да младе особе старости од 5 до 17 година треба да акумулирају најмање 60 минута умерене-до-интензивне физичке активности сваког дана, уз одржавање баланса уноса калорија, повећан унос воћа и поврћа сваког дана, уз истовремену редукцију соли, шећера и масти животињског порекла у свакодневној исхрани. Мада фундаментално блиске у стручном смислу, различите смернице препознале су и специфичности које се огледају у различитим типовима активности за промоцију здравља код младих у различитим земљама, као и национално-специфичне карактеристике здраве исхране *(Twisk 2001)*.

МЛАДИ ТРЕБА ДА АКУМУЛИРАЈУ МИНИМАЛНО 60 МИНУТА УМЕРЕНЕ ДО ВИСОКЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ СВАКОГ ДАНА

ПОТРЕБНО ЈЕ ПОВЕЋАТИ УНОС ВОЋА И ПОВРЋА, РЕДУКОВАТИ УНОС СОЛИ, ШЕЋЕРА И МАСТИ

БРОЈНЕ ДРЖАВЕ СУ ИЗРАДИЛЕ ПРЕПОРУКЕ ЗА ФИЗИЧКУ АКТИВНОСТ И СМЕРНИЦЕ ЗА ЗДРАВЕ ОБРАСЦЕ ИСХРАНЕ МЛАДИХ

Коме је намењен Водич за физичку активност и исхрану младих

Кроз матични пројекат Министарства омладине и спорта Републике Србије, након прикупљања и анализе података, наша радна група израдила је националне смернице за промоцију физичког вежбања повезаног са здрављем, и здравих начина исхране намењених унапређењу здравља младих и превенцији хроничних незаразних болести у одраслом узрасту. *Водич за физичку активност и исхрану младих* се односи на сву здраву децу узраста од 15 до 18 година у Републици Србији, без обзира на пол, националну припадност и ниво прихода. Кад год је могуће, млади са сметњама у развоју или посебним медицинским стањима треба такође да остваре ове препоруке. Међутим, они би требало да раде са посебно обученим кадровима, како би разумели врсту и обим физичке активности и прехрамбене потребе које су одговарајуће за њихове специфичне потребе (Абеусекара и сар. 2014). Основне смернице *Водича за физичку активност и исхрану младих* обухватају следеће:

У ВОДИЧУ ЗА ФИЗИЧКУ АКТИВНОСТ И ИСХРАНУ МЛАДИХ ПРЕДСТАВЉЕНЕ СУ НАЈВАЖНИЈЕ СМЕРНИЦЕ ЗА ПРОМОЦИЈУ ФИЗИЧКОГ ВЕЖБАЊА И ЗДРАВИХ НАЧИНА ИСХРАНЕ ЗА МЛАДЕ УЗРАСТА 15 ДО 18 ГОДИНА У РЕПУБЛИЦИ СРБИЈИ

Физичка активност

- Физичка активност је важан фактор здравља код младих
- Млади треба да уживају у широком спектру различитих активности
- Млади треба да акумулирају најмање 60 минута активности дневно умереног-до-високог интензитета
- Продужена физичка активност (више од 60 минута дневно) пружа додатне корисне ефекте на здравље
- Доминантан део дневне физичке активности треба да буде аеробног карактера
- Најмање три пута недељно млади треба да учествују у активностима које јачају мишиће и кости

Исхрана

- Младима је потребно довољно хранљивих намирница за нормалан раст и развој
- Млади треба да уживају у широком спектру различитих хранљивих намирница на безбедан начин
- Младе треба охрабривати да једу пуно поврћа, махунарки и воћа; житарица од целог зрна
- Млади треба да уносе посна меса, живину и рибу; млеко, јогурт и млади сир
- Млади треба да бирају воду као пиће, уместо заслађених напитака и других пића
- Млади треба да ограниче унос засићених масти и укупни унос масти; ограниче унос соли и шећера

Сажетак прегледа литературе

Велики број научних истраживања у последњих 15 година потврдио је јасну везу између физичке активности, физичке форме, адекватне исхране и здравља код младих особа. Одговарајући обим физичке активности повезан је са оптималним развојем костију, мишића и зглобова, развојем здравог кардиоваскуларног и метаболичког система, развојем моторне координације и контроле кретања, редукцијом здравствених ризика, и лакшим одржавањем здраве тежине тела код деце и адолесцената *(Јулиан-Алмáрцегуи и сар. 2015)*. Додатно, препоручен обим физичке активности омогућава бољу контролу анксиозности и депресије код младих, побољшава концентрацију током учења, и помаже у друштвеном развоју пружањем могућности за самоизражавање, грађење самопоуздања, друштвену интеракцију и интеграцију *(Наулор и сар. 2015)*. Здрав начин исхране помаже у редукцији ризика за обољевање од следећих болести и стања: повећане телесне масе и гојазности, неухрањености, анемије услед дефицита гвожђа, кардиоваскуларних болести, хипертензије (високог крвног притиска), дислипидемије (повишене масноће у крви), дијабетеса тип 2, болести усне дупље, опстипације (затвора), дивертикулозе, појединих врста канцера *(Морено и сар. 2014)*. Закључак је да адекватна физичка активност и здрава исхрана младих имају огроман здравствени значај у адолесцентном узрасту али и на здравствени ризик касније у животу.

РЕДОВНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ И ЗДРАВА ИСХРАНА МЛАДИХ ИМА ЗНАЧАЈАН ЗДРАВСТВЕНИ ЗНАЧАЈ И СМАЊУЈЕ РИЗИКЕ ЗА ОБОЉЕВАЊЕМ У КАСНИЈЕМ ЖИВОТУ

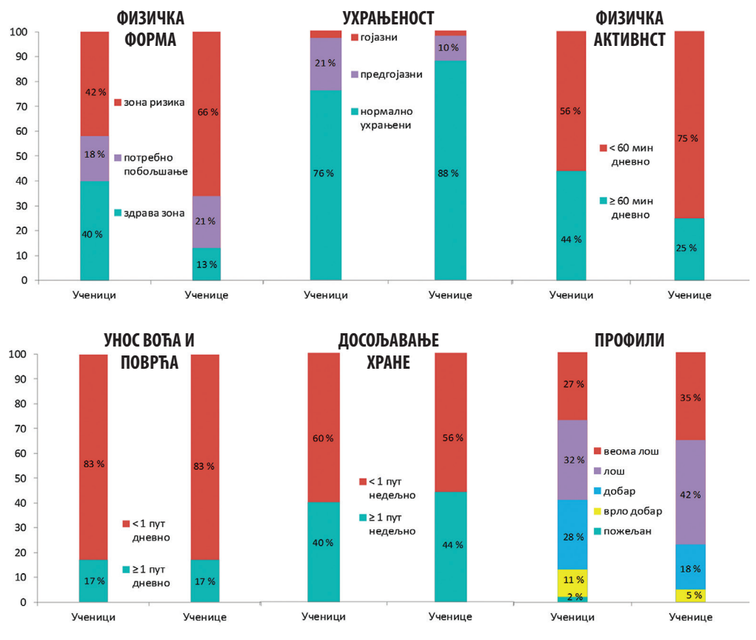
ВЕЋИНА УЧЕНИКА СРЕДЊИХ ШКОЛА У СРБИЈИ НЕ ИСПУЊАВА МИНИМУМЕ У ПОГЛЕДУ ФИЗИЧКЕ ФОРМЕ, ДНЕВНЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ, УНОСА ВОЋА И ПОВРЋА

Резултати истраживања пројекта *Активни млади здравији живот: Здравље, животни стилови и физичка форма младих*

У нашем истраживању, у коме је регрутовано 2814 ученика средњих школа на територији града Београда старости од 15 до 18 година, током 6 месеци (август – децембар 2015. године) реализована је опсежна серија теренских тестирања за процену физичке форме, док је стандардизованим упитницима процењен ниво физичке активности и образац нутритивних навика као и други обрасци понашања повезани са здрављем. Ниже су приказани најзанимљивији резултати нашег истраживања који указују на неадекватан ниво физичке форме повезане са здрављем (60% ученика и чак 87% ученица се налазе испод препоручених вредности), дневне физичке активности (56% ученика и чак 75% ученица не испуњавају минимални препоручени обим). Иако резултати истраживања указују на релативно добру ухрањеност младих у Србији, присутне су лоше нутритивне навике (чак 83% ученика уноси недовољно поврћа и воћа, преко 50% досољава храну). На крају, приликом испитивања заступљености здравих животних образаца понашања код ученика средњих школа добијени су прилично забрињавајући подаци. Само 2% ученика и мање од 1% ученица поседује пожељан животни профил који је у овом истраживању подразумевао да ученик задовољава минималне стандарде у погледу физичке форме, дневне физичке активности, ухрањености, уноса воћа и поврћа и досољавања хране. У том смислу, неопходна је синхронизована акција на промоцији резултата нашег истраживања и имплементацији смерница *Водича за физичко вежбање и исхрану младих* како би се дугорочно унапредило здравље становништва.

Литература

Abeysekara P et al. Curr Opin Pediatr. 2014, 26(4):508-15; Brown CL et al. Pediatr Clin North Am. 2015, 62(5):1241-61; Julián-Almárcegui C et al. Nutr Rev. 2015, 73(3):127-39; Moreno LA et al. Adv Nutr. 2014, 5(5):615S-623S; Naylor PJ et al. Prev Med. 2015, 72:95-115; Tsai AG et al. Obes Rev. 2011, 12(1):50-61; Twisk JW. Sports Med. 2001, 31(8):617-27.



Дијаграм 1. Проценат ученика средњих школа на територији Републике Србије који испуњавају препоручени 1) ниво физичке форме (кардиоваскуларне издржљивости), 2) дневни обим умерено до високо интензивне физичке активности, 3) ниво ухрањености, 4) унос воћа и поврћа и 5) ниво досољавања хране. Укупан број испуњених критеријума у тачкама 1 до 5 за сваког ученика утицао је на одређивање заступљености различитих профила (пожељан – 5 од 5, врло добар – 4 од 5, добар – 3 од 5, лош – 2 од 5 и веома лош – ≤ 1 од 5).

	Препоручени обим активности
Врста активности	Узраст 14-18 година
Ниско-интензивне аеробне активности	Током већег дела дана
Умерено-интензивне аеробне активности	≥ 60 минута дневно
Високо-интензивне аеробне активности	≥ 3 пута недељно
Активности за развој мишићно-скелетне форме	≥ 3 пута недељно
Седентарне активности	< 2 сата дневно

КАКО ДА ЗНАМ КОЈЕ АКТИВНОСТИ ПРИПАДАЈУ ОДРЕЂЕНОЈ ВРСТИ? ПОГЛЕДАЈТЕ ПРИМЕРЕ...

УСТАНИ И АКТИВИРАЈ СЕ! 60 МИНУТА ДНЕВНО ПРАВИ РАЗЛИКУ!

Бити што је могуће више физички активан у току дана доприноси бољем здрављу и корисно је за ваше окружење и заједницу

- Активно учествујте у обављању кућних послова.
- Понудите се да прошетате комшијиног пса.
- Изађите из аутобуса станицу раније и шетајте на преосталом делу пута.
- Када идете у куповину користите степенице уместо лифта или покретних степеница.

Свакодневним учествовањем у физичким активностима које вам отежавају дисање и повећавају фреквенцију срца могу се постићи значајни здравствени бенефити

- Проводите што је могуће више времена сваки дан напољу уз активно играње са пријатељима.
- Ходајте или возите бицикл до школе са пријатељима.
- Редовно организујте брзо пешачење са породицом или пријатељима после вечере.

Високо-интензивне аеробне активности могу значајно утицати на унапређење ваше кардиоваскуларне форме

- Не пропуштајте часове физичког васпитања. Започните вежбање у некој школској спортској секцији или спортском клубу.
- Окупите пријатеље и комшије и редовно играјте баскет или фудбал после ручка или викендом.

Активности за јачање мишића и костију и вежбе растезања би треабло да буду саставни део плана физичких активности најмање 3 пута недељно

- Срушите негативне предрасуде о теретани и повремено вежбајте са теговима уз обавезан надзор стручног лица.
- Многе активности које јачају ваше мишиће и кости саставни су део различитих спортова (фудбал, кошарка, рукомет, борилачки спортови и сл.).
- Пробајте неке нове активности као што су пењање на вештачкој стени.
- Не заборавите да растежете мишиће пре и после физичких активности.

Сваки минут који успете да смањите да будете седентарни значајно доприности вашем здрављу

- Посетите пријатеље уместо дописивања са њима. Пробајте да са пријатељима организујете дружење уз шетњу, уместо седења и причања.
- Два пута размислите пре него што искористите аутобус за превоз. Ходајте, возите бицикл, ролере, скејтборд до жељене дестинације.
- Ограничите гледање ТВ-а. Планирајте да проведете време напољу.
- Избегавајте употребу електронских медија пре одласка на спавање.

Врста намирнице	Препоручени број дневних порција: Узраст 14-18 година ученице	ученици
ПОВРЋЕ ВОЋЕ	7	8
ЖИТАРИЦЕ	6	7
МЛЕКО И МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ	3-4	3-4
МЕСО И ДРУГИ ИЗВОРИ ПРОТЕИНА	2	3

ШТА ЈЕ ТО ЈЕДНА ПОРЦИЈА ХРАНЕ? ПОГЛЕДАЈТЕ ПРИМЕРЕ...

Свеже, залеђено или конзервирано поврће
125 мл (1/2 шоље)

Лиснато поврће
Кувано:
125 мл (1/2 шоље)
Сирово:
250 мл (1 шоља)

Свеже, залеђено или конзервирано воће
1 воћка или
125 мл (1/2 шоље)

100% цеђени сок
125 мл (1/2 шоље)

Једите разноврсно и углавном сирово поврће .

- Конзумирајте поврће из свих подгрупа (зелено, црвено, наранџасто, скробно и друго).
- Сваког дана поједите најмање једно зелено и наранџасто поврће.

Фокусирајте се више на унос воћа у односу на 100% воћне сокове.

Бирајте поврће и воће припремљено са без или са мало додатка масти, шећера или соли.

Хлеб
1 кришка (35г)

Кувани пиринач, просо, булгур, киноа, кускус
125 мл (1/2 шоље)

Кувана паста или кускус
125 мл (1/2 шоље)

Овсене, кукурузне пахуљице и сл.
Хладне :30 г
Куване: 175 мл (3/4 шоље)

Покушајте да најмање половина од вашег укупног уноса житарица буде од пуног зрна.

- Конзумирајте разноврсне житарице од пуног зрна као што су браун пиринач, киноа, овас, хлеб и пасте од житарица пуног зрна.

Изаберите производе житарица без или са мало масти, шећера или соли.

Млеко
250 мл (1 шоља)

Витаминизиран сојин напитак
250 мл (1 шоља)

Кефир и кисело млеко
175 г (3/4 шоље)

Јогурт
200 мл

Сир
50 г

Покушајте да конзумирате нискомасно (1-2%) или безмасно млеко и млечне производе.

- Бирајте млечне производе богате пробиотским културама.
- Упоређујте нутриционе табеле када вршите избор.

Кувана риба, шкољке, пилетина, безмасно месо
75 г / 125 мл
(1/2 шоље)

Куване махунарке и семенке
175 г (3/4 шоље)

Јаја
2 ком

Тофу
150 г или
175 мл (3/4 шоље)

Путер од кикирикија или коштуњавог воћа
30 мл (2 кашике)

Очишћено коштуњаво воће и семенке
60 мл (1/4 шоље)

Једите разноврсну протеинску исхрану.

Обавезно уносите алтернативне изворе протеина као што су махунарке, коштуњаво воће, тофу и сл.
Најмање два пута недељно једите рибу.
Смањите унос месних прерађевина и ограничите унос црвеног меса.
Бирајте безмасно месо и алтернативе припремљене са мало или без додатих масти и соли.

- Очистите масноће и кожу са меса.
- Методе припреме као што су кување, печење и барење не захтевају масти приликом припреме.

Уносом препорученог обима хране из сваке основне групе намирница задовољићете ваше дневне потребе за витаминима, минералима и другим нутритијентима

Како да рачунам порције у спремљеном јелу – пример:

Пилав (пиринач са пилетином), сезонска салата са сиром и банана за десерт

- 1 шоља сезонске салате (парадајз, краставац, лук); 3 порције воће-поврће
- 1 банана
- 1 шоља смеђег пиринча = 2 порције житарица
- 50 г сир (у салати) = 1 порција млеко и млечни производи
- 75 г пилетине = 1 порција месо и други извори протеина
- 1 кашика маслиновог уља = део дневног уноса масти и уља

Читајте нутритивне таблице

- Приликом куповине намирница вршите избор читајући и упоређујући нутритивне таблице. Бирајте производе који садрже мање транс и засићених масти, шећера и соли.
- Водите рачуна да се наведене калорије и нутритијенти односе на количину наведену при врху табеле.

МАСТИ И УЉА

- Унесите мале количине незасићених масти и уља сваки дан 30 – 45 мл (2 до 3 кашике).
- Користите уља од маслине, уљане репице, соје.
- Користите производе са ниским процентом засићених или транс масти.

УНОС ТЕЧНОСТИ

- Уносите течности и пре појаве жеђи.
- Пијте воду редовно, то је најздравији и безкалорични начин за гашење жеђи.
- Избегавајте комерцијалне напитке.
- Пијте више воде у топлијим условима и када сте активни.

БЕНЕФИТИ РЕДОВНЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ И ЗДРАВЕ ИСХРАНЕ

- Боље опште здравље
- Здравија телесна маса
- Осећај среће и задовољства
- Бољи изглед
- Повећана енергија
- Боља физичка форма (кондиција)
- Побољшано самопоуздање
- Бољи успех у школи
- Побољшан социјални живот
- Смањивање ризика за настанак високог холестерола и високог крвног притиска и смањивање ризика од развоја хроничних болести као што су кардиоваскуларне болести, рак и дијабетес.
- Смањивање ризика од развоја гојазности, остеопорозе, недостатка гвожђа и зубног каријеса .

САВЕТИ ЗА УЧЕНИКЕ:

- Будите активни сваки дан – избегавајте превоз аутобусом, крените раније и пешачите са друштвом до школе.
- Не морате да будете активни 60 минута одједном. Акумулирајте препоручени обим умерено до високо-интензивних активности током читавог дана.
- Уколико сте били недовољно активни у претходном периоду постепено достигните препоручени обим повећањем броја дана када сте активни (нпр. покушајте да достигнете да будете активни 3 дана, после тога месечно додајте по 1 дан), а затим броја минута дневно проведених у умерено-интензивним активностима (месечно по 10 мин) и високо-интензивним активностима (месечно по 5 до 10 мин).
- Покушајте да постепено смањите седентарне активности као што су рад за рачунаром, гледање телевизије и слично (нпр. сваки месец смањите за 20 мин).
- Не прескачите доручак и понесите ужину у школу. Ово може да помогне у контроли глади током дана.
- Једите воће и поврће уз сваки оброк и ужину.
- Бирајте воду као пиће.
- Читајте нутритивне таблице у циљу прављења здравијег избора хране.
- Уживајте у разним физичким активностима и оброцима са породицом и пријатељима сваки дан.

САВЕТИ ЗА РОДИТЕЉЕ:

- Будите узор и понашајте се за пример; “Уради како ја радим”, а не “уради како ја кажем“.
- Промовишите, редовно организујте и активно учествујте у породичним физичким активностима.
- Охрабрујте и подржавајте децу да се баве физичким активностима и да тренирају у спортским клубовима.
- Супротставите се нетачним информацијама из медија и другим утицајима.
- Ограничитите неактивни стил понашања деце на не више од 1 до 2 сата дневно за видео екраном и/или телевизором; не постављајте телевизоре у дечијим собама.
- Ограничите грицкање током седантарних активности.
- Организујте редовне породичне ручкове и вечере ради промовисања друштвене интеракције и послужитие као узор понашања за време оброка.
- Обезбедите широк спектар намирница високе хранљиве вредности као што су воће и поврће, уместо високо-енергетских/ниско-хранљивих намирница, као што су слане грицкалице, пржена храна, слаткиши и заслађена пића.

САВЕТИ ЗА ПРЕДСТАВНИКЕ ЛОКАЛНИХ ЗАЈЕДНИЦА

Неопходно је планирати уређење животне средине на начин који утиче на повећање физичке активности:

- Побољшање инфраструктуре за шетњу или вожњу бицикла као што су тротоари, стазе са више функција и посебне бициклистичке стазе.
- Постојање дестинација до којих се може стићи ходањем или неком другом врстом активног транспорта.
- Повећање приступачности, густине и близине паркова, игралишта или школских објеката и/или рекреативних реквизита.
- Повећање безбедности пешака и бициклиста (смањивање брзине и обима саобраћаја, постављање саобраћајних знакова и сл.)

САВЕТИ ЗА ШКОЛСКЕ ЗАЈЕДНИЦЕ

- Препознати “кључног човека” у оквиру школе (нпр. професор физичког васпитања) који треба да координира програме усмерене на развијање образаца понашања усмерених на унапређење здравља.
- Успоставити мултидисциплинарни тим укључујући представника ученика у циљу процене свих аспеката школског окружења користећи тзв. школске здравствене индексе или сличне оцене.
- Развијати политике које промовишу здравље ученика и идентификовати проблеме исхране и недовољне физичке активности у школи.
- Предузимати све да претежно здраве намирнице буду доступне у школама и утицати на уговоре везане за набавку намирница и напитака које склапа школа.
- Повећати шансе за све физичке активности и фитнес програме (такмичарске и индивидуалне спортове).
- Обезбедити активности током паузе у учионици, обезбедити просторе и опрему за активности пре и после школе.
- Додати кратке сесије физичке активности у постојећим наставним активностима.
- Едуковати ученике да учествују у активном транспорту до школе.

САВЕТИ ЗА ПРЕДСТАВНИКЕ РЕПУБЛИЧКИХ ОРГАНА

- Увести обавезно два пута годишње евалуацију компоненти физичке форме и других образаца понашања повезаних са здрављем од стране професора физичког васпитања у циљу:
  - креирања програма усмерених часова физичког васпитања за достизање нивоа физичке форме за које је доказано да имају позитивне ефекте за здравље,
  - давања јасних информација и препорука ученицима и родитељима.
- Унапредити предмет физичко васпитање у физичко и здравствено васпитање.
- Доедуковати наставнике физичког васпитања за развијање, примену и евалуацију добро дизајнираног наставног плана и програма усмереног на изазивање позитивних здравствених ефеката (нпр. програм заснован на умерено до високо-интензивном вежбању; програм едукације ученика и родитеља о здравој исхрани и сл.).
- Ограничити доступност одређених врста намирница и напитака у школама.
- Опорезивати одређене намирнице или седентарне облике забаве.
- Регулисати уредбе о рекламирању намирница за децу и омладину .

ПРИМЕРИ ДОБРЕ ПРАКСЕ – СТЕФАН

Стефан (17 година) је активни младић који учествује у различитим активностима на разним местима током којих акумулира најмање 60 минута умерено до високо-интензивне активности током дана. Такође, најмање 3 пута недељно има активности за јачање мишића и костију као и растезање мишића. Стефан води рачуна о свакодневном, избалансираном уносу воћа и поврћа, житарица, млека и млечних производа, меса, масти и уља.

Пример Стефановог дневног јеловника

време	оброк	назив
07:00	доручак	Овсене пахуљице са јогуртом и коштуњавим воћем
10:00	ужина	Јабука
13:00	ручак	Вариво од поврћа са пилетином, сезонска салата, интегрални хлеб
16:30	ужина	Цеђени сок од поморанџе
20:00	вечера	Кускус са сиром и павлаком
број порција	поврће и воће	8
	житарице	7
	млеко и млечни производи	3
	месо, риба, масти	3

понедељак	уторак	среда	четвртак	петак	субота	недеља
Пешачење до и од школе 20 минута	Пешачење до и од школе 20 минута	Пешачење до и од школе 20 минута	Пешачење до и од школе 20 минута	Пешачење до и од школе 20 минута	Вожња ролера са друштвом 30 минута	Вожња бицикла 30 минута
Играње фудбала на часу физичког 40 минута	Активно играње у парку са друштвом после школе 30 минута	Гимнастика на часу физичког 35 минута	Играње фудбала после школе 40 минута	Вежбање на справама у парку са друштвом 15 минута	Активно играње у парку са друштвом после школе 30 минута	Пењање уз вештачку стену 30 минута
Растезање 10 минута	Прескакање вијаче 10 минута и растезање 10 минута	Вожња бицикла са друштвом 45 минута		Вожња бицикла са друштвом 45 минута		Растезање 10 минута

УКУПНО

Аеробне активности умереног до високог интензитета	60 минута	60 минута	65 минута	60 минута	65 минута	70 минута	60 минута
Вежбе јачања мишића			✓		✓		✓
Вежбе јачања костију	✓	✓		✓			
Вежбе растезања	✓	✓				✓	✓

ПРИМЕРИ ДОБРЕ ПРАКСЕ – АНА

Ана (16 година) тренира тенис где поред играња тениса често има кондиционе тренинге за развој јачине, издржљивости и гипкости. Ана воли да шета са својим псом и ужива у другим бројним физичким активностима у току дана са друштвом и породицом. Анин циљ је да буде здрава, да се лепо осећа и изгледа. Ана акумулира најмање 60 минута физичке активности током једног дана. Ана такође води рачуна о својој исхрани покушавајући да се храни разноврсно, да уноси довољно воћа и поврћа, житарица од пуног зрна, нискомасних млечних производа, а као изворе протеина најчешће бира посна меса, махунарке и коштуњаво воће.

Пример Аниног дневног јеловника

време	оброк	назив
06:30	доручак	Качамак са јогуртом
10:00	ужина	Крушка
13:00	ручак	Пилећа супа са поврћем, посно месо са грилованим поврћем, интегрални хлеб
17:00	ужина	Грејпфрут и коштуњаво воће
20:00	вечера	Интегрални хлеб са намазом од авокада и сиром
број порција	поврће и воће	7
	житарице	6
	млеко и млечни производи	3
	месо, риба, масти	2

понедељак	уторак	среда	четвртак	петак	субота	недеља
Извођење пса у шетњу 20 минута	Тренинг тениса 60 минута	Извођење пса у шетњу 20 минута	Тренинг тениса 60 минута	Извођење пса у шетњу 30 минута	Тренинг тениса 60 минута	Пливање 40 минута
Пењање уз лествице и шипку на часу физичког 20 минута		Играње одбојке на часу физичког 40 минута	Растезање 10 минута	Вежбање на справама у парку 10 минута	Вежбе за трбушне и леђне мишиће 25 минута	Породична шетња пре вечере 30 минута
Прескакање вијаче 20 минута, растезање 10 минута				Вожња ролера 30 минута	Растезање 10 минута	

УКУПНО

60 минута	60 минута	60 минута	60 минута	60 минута	60 минута	70 минута	Аеробне активности умереног до високог интензитета
✓		✓		✓	✓		Вежбе јачања мишића
✓	✓	✓	✓		✓		Вежбе јачања костију
✓			✓		✓		Вежбе растезања

ДНЕВНИК ЗА ПРАЋЕЊЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ

	понедељак	уторак	среда	четвртак	петак	субота	недеља
	тип активности	тип активности	тип активности	тип активности	тип активности	тип активности	тип активности
	тип активности	тип активности	тип активности	тип активности	тип активности	тип активности	тип активности
	тип активности	тип активности	тип активности	тип активности	тип активности	тип активности	тип активности
УКУПНО							

Дневник служи за праћење времена посвећеног активностима умереног до високог интензитета током 7 дана. Посебно назначите вежбе јачања мишића и костију. Проверите да ли испуњавате препоруке!

ДНЕВНИК ЗА ПРАЋЕЊЕ ИСХРАНЕ

Датум: _____ Дан: _____

време	оброк	назив	број порција			
06:30	доручак					
10:00	ужина					
13:00	ручак					
17:00	ужина					
20:00	вечера					
укупан број порција:		поврће и воће				
		житарице				
		млеко и млечни производи				
		месо, риба, масти				

ЗАХВАЛНИЦА

Република Србија
МИНИСТАРСТВО
ОМЛАДИНЕ
И СПОРТА

Дугорочни циљ **Министарства омладине и спорта, Сектора за омладину**, је побољшање положаја и унапређење квалитета живота младих. У том циљу, Сектор за омладину се бави стварањем институционалног и правног оквира за спровођење омладинске политике. Поред доношења основних стратешких докумената из области омладинске политике, Сектор за омладину се бави системским праћењем спровођења циљева Националне стратегије за младе и активности планираних Акционим планом, спровођењем Закона о младима и радом Савета за младе.

ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ је стручна истраживачко-развојна установа интердисциплинарног типа, формирана у циљу стручне подршке развоју спорта у Републици Србији. Мисија Завода је да доприноси развоју спорта у Републици и као непосредне људске активности, у свим појавним облицима и као својеврсне, аутохтоне, али многим факторима, детерминисане друштвене делатности.

ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ

SERBIAN INSTITUTE OF SPORT AND SPORTS MEDICINE

Удружење за Спорт и Медицину Спорта

УДРУЖЕЊЕ ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА је мултидисциплинарна организација која окупља најзначајније стручњаке и организације из области спорта и медицине спорта са циљем упознавања јавности о значају физичке активности, правилне исхране и других пожељних навика неопходних за дугогодишње здравље људи. Ми се бавимо унапређењем професионалне праксе кроз спровођење истраживања из области спорта, физичког васпитања, рекреације и здравља и помажемо грађанима да доносе одлуке које могу позитивно утицати на њихово здравље и опште стање, односно које им унапређују навике и негују здраве животне стилове.

ЦЕНТАР ЗА ЗДРАВЉЕ, ВЕЖБАЊЕ И СПОРТСКЕ НАУКЕ је мултидисциплинарна едукативна и истраживачка организација чији је основни циљ пружање експертизе из области спортских наука, физичке активности и здравља, тренинга и унапређења такмичарских резултата. CHESS има четири главне области деловања: 1) Истраживање здравствених аспеката физичке активности; 2) Дијагностика фактора повезаних са врхунским спортским резултатима; 3) Програмирање вежбања у здравствене и такмичарске сврхе; 4) Популаризација знања из области спортских наука.

CHESS
Science I Education I Health

ЗАВОД ЗА ВРЕДНОВАЊЕ КВАЛИТЕТА ОБРАЗОВАЊА И ВАСПИТАЊА

ЗАВОД ЗА ВРЕДНОВАЊЕ КВАЛИТЕТА ОБРАЗОВАЊА И ВАСПИТАЊА је стручна и референтна институција која се бави евалуацијом образовања и васпитања и даје препоруке за успостављање и обезбеђивање система квалитета образовања и васпитања. Кључне активности Завода су: 1) Дефинисање стандарда у образовању; 2) Вредновање образовања; 3) Обука учесника у систему образовања.

ВОДИЧ ЗА ФИЗИЧКУ АКТИВНОСТ И ИСХРАНУ МЛАДИХ

www.usms.rs/ vodic_za_mlade • www.rzsport.gov.rs
www.chess.edu.rs • www.ceo.edu.rs

Савети за вежбање:
http://www.usms.rs/saveti_vezbanje

Савети за исхрану:
http://www.usms.rs/saveti_ishrana