

# UŽIVAJMO

**ZELENJAVO IN SADJE  
5-KRAT NA DAN**

**GIBANJE VSAJ 1/2 URE  
DNEVNO**



## ZELENJAVA IN SADJE

Krepita in ohranjata zdravje, izboljšujeta počutje in delovne sposobnosti.

Varujeta pred prehladi in različnimi boleznimi.

Pomagata vzdrževati normalno telesno težo.

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

Znižujeta krvni pritisk.

Prispevata k uravnoteženi prehrani.

## IZBIRAJMO ZELENJAVO IN SADJE RAZLIČNIH BARV

Na primer:

korenje + grah + rdeče redkvice + slive + hruška

zelena solata + paradižnik + čebula + modro grozdje + pomaranča

jajčevci + bučke + cvetača + rdeče jabolko + breskev

itd.

Zelenjavo in sadje jejmo svežo ali kuhano med obroki ali svežo in kuhano pri vsakem obroku.

Z zadostnim uživanjem zelenjave in sadja (400–600 g) v uravnoteženi prehrani zaužijemo dovolj vitaminov, mineralov, drugih koristnih snovi in vlaknin, zato prehranska dopolnila niso potrebna.

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!

## VSAKODNEVNA TELESNA DEJAVNOST

Poveča odpornost organizma.

Krepi moč mišic in čvrstost kosti.

Pomaga vzdrževati normalno telesno težo.

Zmanjšuje tveganje za bolezni srca in ožilja, raka in sladkorno bolezen.

Izboljšuje razpoloženje ter telesne in duševne sposobnosti.

Pomaga človeku ostati fit.

## 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 premagujmo aktivno: peš po stopnicah, peš, s kolesom, skirojem ali rolerji v šolo, službo, po nakupih, ...

Vsakodnevne dejavnosti: vrtnarjenje, sprehod s psom, kidanje snega, košnja s koso, hišna opravila, ...

## VKLJUČIMO ČIM VEČ GIBANJA V SVOJ VSAKDAN

Primerne so že zmerne oblike gibanja in telesne vadbe, pri katerih se ogrejemo in se nam poveča srčni utrip.

Gibajmo se neprekinjeno vsaj pol ure dnevno.

