Indeks tjelesne mase itm/bmi



ITM= tjelesna masa (kg) ÷ (visina u metrima)²

Samo je jedan od pokazatelja, ne cijela slika zdravlja!

- **Ne pokazuje koliko imaš mišića ili masti!**
- **Sportaš može imati visok BMI – ali biti jako zdrav.**
- **Ne uzima u obzir građu tijela ni spol**

TJELESNA AKTIVNOST

- Više energije – tijelo proizvodi endorfine = sreća
- Bolje raspoloženje – manje stresa, tjeskobe i nervoze
- Bolja koncentracija i pamćenje – mozak voli kisik i pokret
- Snažnije kosti i mišići
- Bolji san i brži metabolizam
- 30 minuta



DOBAR SAN = 8–10 sati!!
Kontrola apetita i hormona
manje sna = više želje za slatkišima i grickalicama

Savjeti za bolji san:

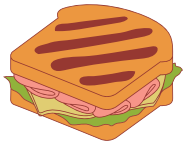
- **Isključi ekrane barem 30–60 min prije spavanja**
- **Isti raspored spavanja i vikendom**
- **Lagana večera – ne jesti teško pred spavanje**
- **Kratka večernja šetnja ili istezanje = lakše uspavljivanje**

Priprema zdravih obroka nije teška. U slast!

Kreni zdravo!

SUPER SENDVIČ

- integralni tost (dvije kriške)
- posni sir (dvije žlice)
- pureća šunka (dvije ploške)
- miješana salata (šaka)





SMOOTHIE

banana, 1 komad
jabuka, 50 g
jagoda, 50 g
borovnica, 50 g
kravlje mlijeko, 100 mL
grčki jogurt, 100 mL
usitnjene sjemenke lana, 1 žlica
Sve sastojke staviti u blender i smiješati.

DOMAĆA NUTELLA



za 500 g namaza

- **tostirani lješnjaci, 100 g**
- **datulje bez koštice, 280 g**
- **kakao prah, dvije žlice**
- **voda 130 mL**

KA220-SCH - Cooperation partnerships in school education

Erasmus+

HEALTHY AND YOUNG
Erasmus+ PROJECT
Co-funded by the European Union
2024-2026

Uravnotežena prehrana



Gimnazija Metković

Co-funded by the European Union



Uravnotežena (balansirana) prehrana znači unositi sve potrebne hranjive tvari u odgovarajućim omjerima.

Zašto je važna uravnotežena prehrana?

✅ Održava zdravlje i jača imunitet
✅ Poboljšava koncentraciju i mentalne sposobnosti
✅ Pomaže u održavanju zdrave tjelesne mase
✅ Smanjuje rizik od kroničnih bolesti poput dijabetesa i visokog krvnog tlak

- Proteini
- Ugljikohidrati
- Masti
- Vitamini
- Minerali
- Voda

PRINCIPI URAVNOTEŽENE PREHRANE

1. raznolikosta
2. umjerenost
3. ravnoteža

Jedite raznoliko i pametno!

- Kombiniraj različite skupine namirnica
- Biraj svježe i sezonske proizvode
- Pij dovoljno vode
- Uživaj u hrani bez osjećaja krivnje

Piramida zdrave prehrane

Da bi prehrana bila uravnotežena, slijedi piramidu zdrave prehrane:
🔸 Osnova – voće, povrće i cjelovite žitarice (najviše konzumirati)
🔸 Sredina – proteini (meso, riba, jaja, mahunarke, mliječni proizvodi)
🔸 Vrh – masnoće, šećeri i prerađena hrana (umjereno i rijetko)

📌 Savjet: Biraj što više svježih i neprerađenih namirnica!

Kako sastaviti zdrav obrok?

🍽️ Pravila tanjura:

🔹 ½ tanjura – povrće i voće
🔹 ¼ tanjura – proteini (meso, riba, mahunarke)
🔹 ¼ tanjura – ugljikohidrati (cjelovite žitarice, krumpir)

💡 Zdravi međuobroci:
✓ Orašasti plodovi i suho voće
✓ Jogurt s medom i sjemenkama
✓ Svježe voće i tamna čokolada



Neka hrana bude tvoj lijek, a lijek tvoja hrana.

Hipokrat