

# Zdrav življenjski slog

OŠ

 ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA, ZDRAVA PREHRANA,  
REDNA VADBA, TELESNA MASA

**Sladkorna bolezen (SB)**, ki jo imenujemo tudi **diabetes mellitus**, je bolezen, pri kateri izmerimo povišane vrednosti **glukoze** (= sladkorja) v krvi.

Poznamo več oblik sladkorne bolezni, med njimi sta najpogostejši **tipa 1** in **tipa 2**.

Sladkorno bolezen najlažje preprečimo ali odložimo z zdravim življenjskim slogom:

## ZDRAVA PREHRANA



## REDNA TELESNA VADBA



## URAVNAVANJE TELESNE MASE



## Zdrava prehrana

Prvi korak k zdravemu načinu življenja je zdrava prehrana. Pomembno je, da jemo **raznoliko hrano**, ki vsebuje ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe, ter je bogata z vitamini in minerali. Priporočljivo je uživati sveže sadje, zelenjavo, polnozrnat izdelke, mlečne izdelke z manj maščobami ter beljakovine, kot so meso, ribe, stročnice in zdrave maščobe (na primer oreščke, ribe, avokado ...).

Izogibajmo se uživanju sladkih pijač, sladkarij, hitre hrane in preveč maščobnih živil. Prav tako je pomembno ohraniti uravnoteženo prehrano in **paziti na pravilne deleže hranil v obrokih**.

## Nasveti za uravnoteženo prehrano:

1. Načrtujmo jedilnik z rednimi obroki.
2. Poskrbimo za reden in zadosten vnos tekočin.
3. Omejimo enostavne ogljikove hidrate v tekoči obliki.
4. V obroke redno vključujemo škrobna živila, bogata s prehranskimi vlakninami.
5. V vse tri glavne obroke redno vključimo kakovostna beljakovinska živila.
6. Zelenjavo uživajmo redno brez omejitev.
7. Sadje uživajmo zmerno.
8. Omejimo vnos nasičenih in trans maščob.

## Redna vadba (športna dejavnost)

Poleg zdrave prehrane je pomembna redna vadba. Vsakodnevna telesna dejavnost nam pomaga ohranjati zdravo srce, mišice, kosti ter krepiti naš imunski sistem. Prav tako nam pomaga ohranjati primerno telesno maso.

Priporočljivo je izbrati dejavnost, ki nam je všeč, npr. tek, plavanje, kolesarjenje, ples ali igre na prostem. Za otroke je pomembno, da se **vsaj eno uro na dan** ukvarjajo z aktivnostmi, ki vključujejo gibanje.

Vadbena določila naj bi upoštevala naslednje osnovne dejavnike:

- **način** oz. tip vadbe,
- **pogostost** vadbe,
- **trajanje** vadbe,
- **intenzivnost** vadbe.

## Ohranjanje zdrave telesne mase

Ohranjanje zdrave telesne mase je ključnega pomena za dobro zdravje. Prekomerna telesna masa lahko povzroča različne zdravstvene težave, kot so sladkorna bolezen, bolezni srca, težave s sklepi ...

Za ohranjanje zdrave telesne mase je treba uravnotežiti vnos kalorij (s hrano) in porabo kalorij (s telesno dejavnostjo).

### ZDAJ ZNAM:

- Sladkorno bolezen najlažje preprečimo ali odložimo z zdravim življenjskim slogom.
- Pomembno je, da jemo uravnoteženo hrano, bogato z vitamini, minerali in mešanimi hranili.
- Vsakodnevna telesna dejavnost nam pomaga ohranjati zdravo srce, mišice, kosti ter krepiti naš imunski sistem.
- Prekomerna telesna masa lahko povzroča zdravstvene težave, kot so sladkorna bolezen, bolezni srca, težave s sklepi ...

# Zdrav življenjski slog

**OŠ**

 ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA, ZDRAVA PREHRANA,  
REDNA VADBA, TELESNA MASA

## Vaje za utrjevanje

**1. Kaj predstavlja zdrav življenjski slog?**

**2. Na kratko predstavo zdravo prehrano (kaj zauživamo, česa se izogibamo).**

**3. Naštej nekaj nasvetov za pravilno razporeditev obrokov.**

**4. Zakaj je vsakodnevna telesna dejavnost pomembna?**

**5. Katere osnovne dejavnike naj bi upoštevala vadbeno določila?**

**6. Kaj lahko povzroča prekomerna telesna teža?**

# Zdrav življenjski slog

OŠ

 ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA, ZDRAVA PREHRANA,  
REDNA VADBA, TELESNA MASA

## Vaje za utrjevanje – rešitve

### 1. Kaj predstavlja zdrav življenjski slog?

Zdrav življenjski slog (prehrana, vadba, telesna teža) predstavlja najaktivnejše sredstvo proti boju oz. razvoju sladkorne bolezni.

### 2. Na kratko predstavo zdravo prehrano (kaj zauživamo, česa se izogibamo).

Prvi korak k zdravemu načinu življenja je zdrava prehrana. Pomembno je, da jemo **raznoliko hrano**, bogato z vitamini, minerali in hranili. Priporočljivo je uživati sveže sadje, zelenjavo, polnozrnatne izdelke, mlečne izdelke z manj maščobami ter beljakovinske vire, kot so meso, ribe, stročnice in oreški.

Izogibajmo se prekomerni porabi sladkih pijač, sladkarij, hitre hrane in preveč maščobnih živil. Prav tako je pomembno ohraniti uravnoteženo prehrano in paziti na pravilne deleže obrokov.

### 3. Naštej nekaj nasvetov za pravilno razporeditev obrokov.

Nasveti za pravilno razporeditev obrokov:

1. Načrtujmo jedilnik z rednimi obroki.
2. Poskrbimo za reden in zadosten vnos tekočin.
3. Omejimo enostavne ogljikove hidrate v tekoči obliki.
4. V obroke redno vključujemo škrobna živila, bogata s prehranskimi vlakninami.
5. V vse tri glavne obroke redno vključimo kakovostna beljakovinska živila.
6. Zelenjavo uživamo redno brez omejitev.
7. S sadjem zmerno.
8. Enkrat do dvakrat tedensko si privoščimo domačo sladico.
9. Omejimo vnos nasičenih in trans maščob.

### 4. Zakaj je vsakodnevna telesna dejavnost pomembna?

Vsakodnevna telesna dejavnost nam pomaga ohranjati zdravo srce, mišice, kosti ter krepiti naš imunski sistem, prav tako nam pomaga ohranjati primerno telesno težo.

## 5. Katere osnovne dejavnike naj bi upoštevala vadbena določila?

Vadbena določila naj bi upoštevala naslednje osnovne dejavnike:

- **način** oz. tip vadbe,
- **pogostost** vadbe,
- **trajanje** vadbe,
- **intenzivnost** vadbe.

## 6. Kaj lahko povzroča prekomerna telesna teža?

Ohranjanje zdrave telesne teže je ključnega pomena za dobro zdravje. Prekomerna telesna teža lahko povzroča različne zdravstvene težave, kot so sladkorna bolezen, bolezni srca, težave s sklepi ...