

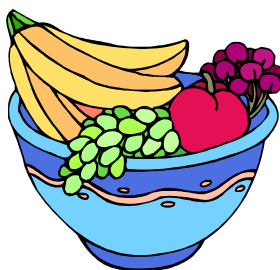


IDEMO! KRENI SA 5210 U NOVU ŠKOLSKU GODINU

Budi primjer...lako je kao 5-2-1-0

Svaki dan jedi 5 porcija voća i povrća

- Probajte novo voće i povrće sa vašom porodicom
- Užinjajte voće i povrće



Svedite gledanje televizije na 2 sata dnevno ili manje

- Svedite gledanje televizije na dva sata dnevno
- Ugasite TV i podstaknite porodicu da sjede zajedno.



Bavite se jedan sat dnevno fizičkim aktivnostima

- Ubacite jedan sat fizičke aktivnosti u vaš raspored prije ili poslije posla
- Fizička aktivnost je i igranje sa vašom djecom.



Pijte vodu i obrano mlijeko umjesto gaziranih pića i zašećerenih sokova

- Stavite bokal vode ili mlijeka na sto uz sve obroke.
- Dajte svakom članu porodice flašu vode da nosi u školu ili na posao.



Kratki savjeti da bi vam bilo lakše:

- Vi ste primjer broj jedan vašem djetetu, tako imajte zdrave navike da bi ih imalo i vaše dijete.
- Počni sa malim promjenama.
- Podstakni cijelu porodicu da prihvati zdrave navike.

Za više informacija, pogledajte www.letsgo.org

