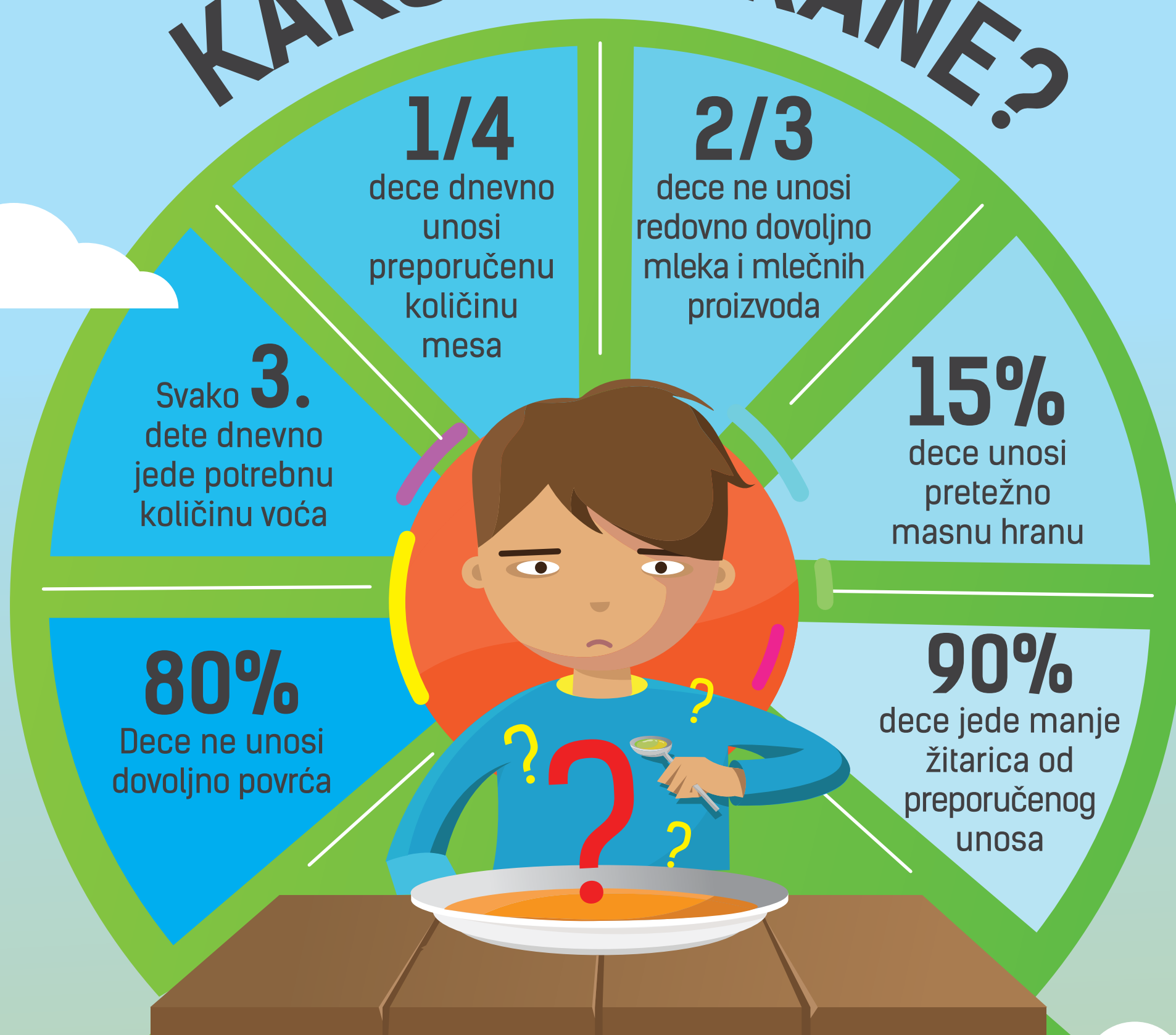


# ŽIVOTNE NAVIKE ŠKOLARACA U SRBIJI

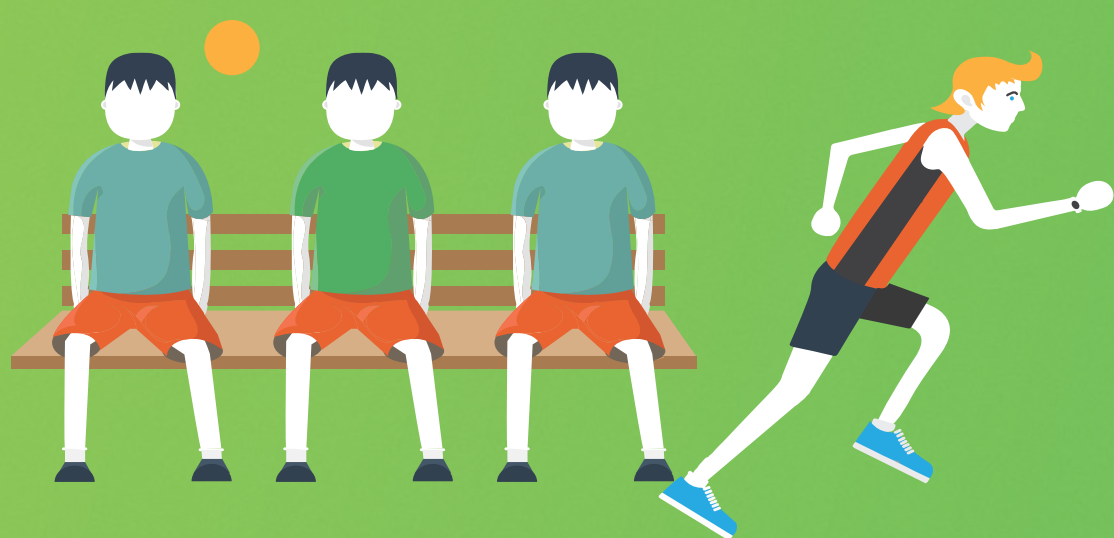
pitali smo 3.278 đaka iz 63 škole  
**KAKO SE HRANE?**



## KOLIKO SU NAŠA DECA FIZIČKI AKTIVNA?



Više od **60%** dece nema redovnu fizičku aktivnost



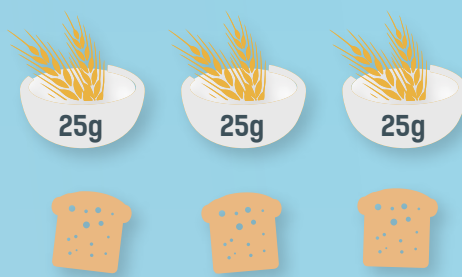
Redovno se rekreira tek svako **4.** dete



## KAKO TO DA POBOLJŠAMO?

### Dnevni unos hrane:

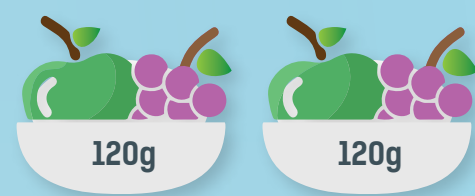
**6 i više** porcija žitarica



**3 i više** porcija povrća



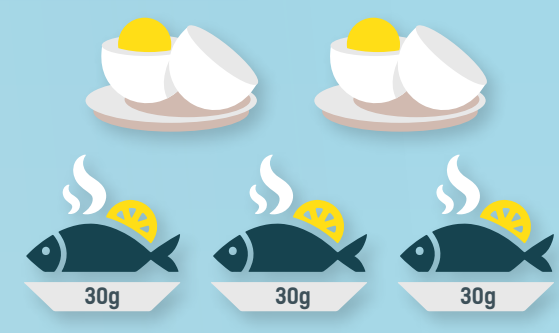
**2 i više** porcije voća



**3 i više** porcija mleka i mlečnih proizvoda



**5 i više** porcija proteinskih namirnica



Ograničen unos masnoća, slatkiša i soli.



### Dnevna fizička aktivnost:



**60 i više** minuta umereno intenzivne fizičke aktivnosti

