

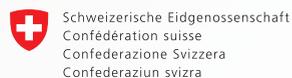
На примјер, конзерва газираног пића садржи седам кашика шећера. Велики "fast food" оброк (дупли чизбургер, помфрит, безалкохолно пиће, десерт) може имати 9200 kJ (2200 kcal), колико се сагори када се истрчи цијели маратон.

Будите активни у друштву!

Мотивација и забава су веће када се физичком активношћу бавимо у друштву. Ако сте неком обећали да ћете му се придружити у шетњи, теже је одустати него када идете сами! Брза свакодневна шетња од 30 минута смањује ризик од срчаних обољења за 18% и можданог удара за 11%.

Будите примјер: Престаните пушити!

Употреба дувана је један од најважнијих фактора ризика који треба елиминисати. Дуван узрокује једну петину кардиоваскуларних обољења у свијету. Престанак пушења је циљ који се лакше постиже уз подршку породице, пријатеља и заједнице. Ризик од коронарног обољења је дупло мањи годину дана након престанка пушења. Будите примјер, престаните пушити и помозите другима да престану.



Израду и штампање ове публикације подржао је пројекат "Јачање и унапређивање модерних и одрживих јавноздравствених стратегија, капацитета и услуга за побољшање здравља становништва у Босни и Херцеговини" који подржава Влада Швајцарске, а реализује Свјетска здравствена организација.



Влада Републике Српске
Министарство здравља и
социјалне заштите

ЗАЈЕДНО ДО ЗДРАВОГ СРЦА!

Знам,
зато сам
здрав!



- ✓ Здрава породица
- ✓ Здрава заједница
- ✓ Здрав начин живота

Појединац и заједница треба да сагледају свој начин живота и прихвате добре навике које ће донијети дужи живот и здравије срце. Заједнице свих облика, од породице до школе, социјалне групе, радног мјеста и вјерске заједнице, имају велику улогу у успјеху појединаца.

ЗАЈЕДНО ДО ЗДРАВОГ СРЦА!

Здрава породица

Доказано је да се успјех лакше постиже уз подршку пријатеља и породице. Особе које успоставе здраве животне навике као дјеца настоје да одрже те навике током живота. Породице које заједно једу хранљиве намирнице, живе у средини без дуванског дима и физички су активне, на добром су путу да смање ризик од срчаних обољења и можданог удара.

Ево неких једноставних мјера којима можете да помогнете себи и својој породици да се заштите од срчаних обољења и можданог удара.

Примјените ове промјене данас!

Трудите се да једете уравнотежене оброке (нпр. припремљено на пари, скувано, печено или пржено), немасно месо, рибу, поврће, махунарке, воће и производе са мало масти.

- Унесите најмање пет порција дневно воћа и поврћа.
- Пијте воду, млијеко са малим процентом масти или обрано, незаслађене воћне сокове безалкохолних пића.
- Уведите свјеже воће или поврће у школски оброк или ужину свог дјетета. Убиједите родитеље његових другара да ураде исто. Обезбиједите подршку њихових наставника да се здрава исхрана уведе у школске оброке.
- Не унесите превише соли, нарочито кроз прерађену храну.
- Планирајте више породичних активности у природи. Додајте 30 минута редовне физичке активности дневно и уведите физичку активност у свакодневне задатке. На примјер, идите степеницама умјесто лифтом.
- Изабаците дувански дим из дома и водите рачуна да дијете не пуши или не удише дувански дим тамо гдје борави.
- Ограничите вријеме пред екраном. Нека телевизор или компјутер буду угашени колико год је то могуће, а слободно вријеме дјетета испуњено физичком активношћу. Зашто не бисте дијете водили у школу пјешке или бициклом?
- Као члан породице, поставите добар примјер тако што ћете јести здравије, бити редовно физички активни и живјети без дувана.
- Уколико мислите да било ко у породици има ризик од срчаног обољења, провјерите то код свог љекара.

Здрава заједница

Вртићи, школе, колеџи и универзитети

Тражите да се обезбједе здрави оброци, више игралишта и спортских терена.

Радна мјеста

Тражите од послодавца да омогући здраву исхрану и физичку активност на радном мјесту. Подстичите спортске активности и вјежбање. Инсистирајте на радном мјесту без дуванског дима.

Продавнице и ресторани

Изборите за околину без дуванског дима и већи избор здравије хране. Тачно декларисање производа је законска обавеза.

Болнице

Тражите да се сервира или продаје само здрава храна. Тражите забрану пушења.

Градови

Придружите се иницијативи или покрените иницијативу која ће се залагати за боље урбанистичко планирање и јавни превоз који фаворизују физичку; рекламирање здравих производа умјесто слаткиша, брзе хране и безалкохолних пића, те забрану пушења.

Здрав начин живота

Колико је превише?

Није увијек очигледно која је храна нездрава. Неке намирнице могу имати изненађујуће висок садржај шећера, соли или масти. То су све фактори ризика за срчана обољења и мождани удар.