

Z nacionalnim programom 2015–2025 želimo v Sloveniji izboljšati prehranske in gibalne navade prebivalcev od zgodnjega obdobja življenja do pozne starosti. Temeljni namen je zagotoviti podporo za zdravje vsakega posameznika. Tu so objavljeni temeljni dokumenti Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 - 2025.

Prednostna področja in ukrepi

Spodbujanje telesne dejavnosti za zdravje v različnih življenjskih obdobjih

Povečanje deleža telesno dejavnih starejših

Ker so koristi telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja in ohranjanja funkcijske zmožnosti starejših še posebej velike, si država prizadeva za povečanje deleža telesno dejavnih starejših, ki živijo doma, in tistih, ki so vključeni v socialno-varstvene zavode. S telesno dejavnostjo želimo spodbuditi tudi medgeneracijsko sodelovanje. Med prioritetskimi ukrepi so:

- kakovostno vodena gibalna vadba za starejše v različnih okoljih (npr. v socialno-varstvenih zavodih, zdravstvenih domovih, društvih upokojencev, športnih društvih) s povezovanjem upokojenskih, zdravstvenih in športnih organizacij,
- kakovostno vodena in za uporabnika brezplačna skupinska gibalna vadba starejših na javno dostopnih površinah,
- ciljano izvajanje programov za ravnotežje in koordinacijo zaradi preprečevanja padcev in posledičnih poškodb,
- zagotavljanje dostopnosti do telesne dejavnosti vsem, s poudarkom na socialno ogroženih in funkcijsko manjzmožnih oziroma funkcijsko nezmožnih starejših,
- zaznavanje oseb s primanjkljajem v telesni pripravljenosti in svetovanje za vključevanje v kakovostne gibalne programe z interdisciplinarnimi svetovalnicami za telesni in gibalni razvoj v zdravstvenih domovih (sodelovanje zdravnika, kineziologa, fizioterapevta, medicinske sestre, nutricionista, športnega pedagoga).

BROŠURA:

https://www.dobertekslovenija.si/wp-content/uploads/2018/12/SLO_brosura_web_2016.pdf

Priporočila za zdravo prehranjevanje in telesno dejavnost

• [Domov](#)

• Priporočila za zdravo prehranjevanje in telesno dejavnost

1. Uživate v hrani; jejte v rednih obrokih. Uživate pestro hrano pretežno rastlinskega izvora.
2. Izbirajte polnovredna živila iz žit in žitnih izdelkov.
3. Večkrat dnevno imejte na krožniku svežo zelenjavo in sadje iz lokalne pridelave.
4. Nadzorujte količino zaužite maščobe in nadomestite večino nasičenih oz. živalskih maščob z nenasičenimi in nerafiniranimi vrstami olja.
5. Mastno meso in mastne mesne izdelke nadomestite s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom.
6. Vsak dan uživajte priporočeno količino posnetega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov.
7. Jejte manj slano hrano.
8. Omejite uživanje sladkih živil in pijač.
9. Pijte dovolj tekočine.
10. Omejite uživanje alkohola.
11. Hrano pripravljajte zdravo in higiensko.
12. Bodite dovolj telesno dejavni, da bosta vnos in poraba energije uravnorežena; tako boste ohranili primerno telesno maso.