

**РЕЗУЛТАТИ ЛИКОВНО-ЛИТЕРАРНОГ КОНКУРСА РАСПИСАНОГ ПОВОДОМ  
ОБЕЛЕЖАВАЊА КАМПАЊЕ ОКТОБАР МЕСЕЦ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ И  
СВЕТСКОГ ДАНА ХРАНЕ, 16. ОКТОБРА 2023. ГОДИНЕ**

**ТЕМА: „ВОДА ЈЕ ЖИВОТ, ВОДА ЈЕ ХРАНА – САЧУВАЈМО СВАКУ КАП”**

Центар за промоцију здравља Института за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут” расписао је ликовни и литерарни конкурс на тему „Вода је живот, вода је храна – сачувајмо сваку кап” поводом обележавања кампање „Октобар – месец правилне исхране” 2023. године и обележавања „16. октобра Светског дана хране”, за децу предшколског и школског узраста (основне школе) у Републици Србији.

Награђени радови на републичком нивоу према оцени жирија, са територије Браничевског и Подунавског округа били су:

**ИЗАБРАНИ РАДОВИ**

**Литерарни радови**

Литерарни радови од I до IV разреда

**II место: Ученик III/2, Основна школа „Слободан Јовић”,  
3313 Пожаревац**

*Вода је живот, вода је храна – сачувајмо сваку кап*

*Да би био здрав,  
ведар и насмејан,  
поједи јабуку или крушку,  
сваки дан.*

*Поједи шаргарепу,  
зелену салату,  
можеш и цвеклу  
или банану.*

*За здраве кости,  
попиј млеко  
и добићеш снагу,  
моћи ћеш да трчиш далеко.*

Литерарни радови од V до VII разреда

**III место: Ученица VI/3, Основна школа „Десанка Максимовић”,**

***Вода је живот, вода је храна – сачувајмо сваку кап***

Здравље је наше богатство које треба ценити и чувати. Правилан начин исхране и здраве намирнице чине да се осећамо енергичније и боље, побољшавају нам расположење и здравље.

Правилна исхрана не мора нужно представљати одрицање свега што волимо да једемо нити придржавање стриктних дијета. Иако су нам слаткиши, пржена и брза храна данас лако доступни и привлачни требају се избегавати, јер није све што је укусно здраво. Чипс, сладолед, помфрит су нездрави, али ја волим да их једем, као што волим да купујем у продавницама брзе хране. Да бисмо променили начин исхране, постепено требамо стицати здраве навике и одвицати се од оних лоших. Навике које стекнемо у детињству остају за цео живот. Трудим се да поред укусне хране која прија мојим чулима сваког дана поједем бар три различите воћке и свежу салату. Слаткиши попут чоколада и бонбона кваре зубе, зато их можемо заменити слатком јабуком, сочном наранџом или калоричном бананом. Омиљени оброк гојазне деце су пљескавице, бургери и храна пржена на уљу. Таква храна садржи штетне трансмасти које у садејству са физичком неактивношћу доводе гојазности. Деца у чијим се породицама води рачуна о здравом моделу живота и припремају здрави оброци, најчешће су витка, румена, енергична и ретко болесна. Период у току године током којег највише уносим здраве намирнице је летњи распуст, који проводим на селу у подножју Копаоника код бабе и деде. У сеоским домаћинствима се мање конзумира индустријски прерађена храна, па се мој јеловник тамо своди на домаћа јаја, поврће из баште, месо животиња храњених на пашњаку, козијег сира и млека, а од послastiца бакин домаћи колач или воћна салата.

Правилна исхрана може побољшати квалитет нашег живота и продужити га. Врло је важно схватити улогу правилне исхране и њен неизоставан учинак на наш исправан начин одрастања.

Предшколски узраст

## ПОХВАЛА

Припремна предшколска група „Лане”, Каменово, вртић „Галеб”, Петровац  
на Млави  
3313 Пожаревац

