



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

# DOBER TEK Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni  
dejavnosti za zdravje 2015–2025

VODILA O UPORABI ZNAMKE

DOBER TEK Slovenija!

# KAZALO

---

## UVOD

Dober tek, Slovenija!	4
Simbolna vrednost logotipa	5

---

## VIDNI GRADNIKI

Razmerja logotipa, polje nedotakljivosti	7
Kompozicije logotipa, minimalne velikosti	8
Barvne pojavnosti logotipa	9
Nedovoljene pojavnosti logotipa	10
Črkovne vrste	11
Barve	12

---

## TISKOVINE

Brošura A4	14
Zloženska A5	17
Poslovna mapa	18
Pisarniški blok A4	19

---

## OGLAŠEVANJE

Power Point predloge	21
Plakat	22
Logotip na oglasu za deležnike	23
Pingvin stojali	24
Namizni zastavici	25
Transparenti	26

---

## DROBNI PROMOCIJSKI MATERIALI

Kuharska kapa	28
Majica	29
Pisalo	30
Nalepka	31

## UVOD

---

4 Dober tek, Slovenija!

5 Simbolna vrednost logotipa

## DOBER TEK, SLOVENIJA!

Zasnovati ime in podobo znamke, ki bo z imenom, logotipom/simbolom ter sloganom predstavljala **Nacionalni program za prehrano in gibanje 2015-2025**, ki ga vodi Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.

Znamka mora biti izvirna, a hkrati enostavna in lahko zapomnljiva. Predvsem širši javnosti mora biti blizu, zveneti mora domače. Ime in podoba morata pozivati k zdravemu načinu življenja: k zdravemu načinu prehranjevanja kot tudi k rednemu gibanju.



## SIMBOLNA VREDNOST

## LOGOTIPA

Ko pri jedi nekemu zaželimo, naj mu jed tekne in naj mu dobro dene, rečemo: "Dober tek." Če smo iskreni, je voščilo bolj na mestu, kadar je servirana jed zdrava, saj le zdrava hrana pripomore k dobremu počutju tudi dolgoročno. Servirati nekemu jed, ki povzroča kronične bolezni, in mu pri tem zaželeli "dober tek", je v tej luči pravzaprav cinično. Zato "dober tek" v našem primeru vzpodbuja, naj bo servirana jed vselej zdrava.

Besedna zveza "dober tek" pa vsebuje še eno zanimivost, saj ima beseda "tek" v slovenskem jeziku dva pomena: tek kot želja oziroma potreba po jedi ali tek kot glagolnik od teči.

Če izraz razumemo čisto dobesedno, bi "dober tek" lahko bilo tudi voščilo pred začetkom najbolj osnovne telesne aktivnosti, torej pred tekom.

Dvojni pomen besedne zveze "dober tek" je s premišljeno grafično rešitvijo ujet v enostaven, izviren in lahko zapomljiv simbol, ki skupaj z napisom "Slovenija" tvori logotip, ki predstavlja "Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025".

Logotip za uporabo v uradnih ali strokovnejših publikacijah lahko dopolnimo z daljšim pojasnilom "Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025" (v nadaljevanju

Nacionalni program) ali pa s sloganom "Zdravo uživaj in več gibaj" (v nadaljevanju slogan), ki se uporablja v promocijske namene v širši javnosti.

Prepoznavna barva logotipa je zelena (v dveh odtenkih), saj najbolj neposredno komunicira zdravje in človekov stik z naravo. Posredno pa se navezuje na zeleno barvo slovenskega turističnega logotipa "I Feel Slovenia" in usmeritev države Slovenije kot zelene destinacije.

**O = sadež**

simbol zdrave prehrane

**K = korak, tek**

simbol gibanja

**Črkovna vrsta**

deluje lahko. . .

**Zelena barva**

deluje sveže, zdravo, naravno in spominja na zeleno Slovenijo.

**DOBERTEK = zdrava prehrana + gibanje**

- fraza pred začetkom obeda
- tek = rekreacija, gibanje
- zdravo telo ti dobro služi, dobro "teče"
- izpostavitve OK iz ang. okay: izraža odobravanje, strinjanje

- 7 Razmerja logotipa, polje nedotakljivosti
- 8 Kompozicije logotipa, minimalne velikosti
- 9 Barvne pojavnosti logotipa
- 10 Nedovoljene pojavnosti logotipa
- 11 Črkovne vrste
- 12 Barve

## RAZMERJA LOGOTIPA, POLJE NEDOTAKLJIVOSTI

Logotip je načrtovan po mreži. **Osnovni modul**

(a) je določen z višino velike risane črke "O".

Navedena razmerja logotipa se ne smejo spreminjati. Napis DOBER TEK Slovenija je v črkovni vrsti Brandon Grotesque Regular, črki O in K sta risani. Podnapis izhaja iz črkovne vrste Univers 47 Condensed, pri čemer so razmerja med višino in širino črk rahlo modificirana.

Zaradi jasne prepoznavnosti logotipa v kakršnikoli aplikaciji je potrebno spoštovati minimalno polje nedotakljivosti (a)\*.

RAZMERJA

### Logotip

dolžina (d) : višina (v) = 6a : 9/4 a

### Logotip z Nacionalnim programom

d : v = 6a : 9/4 a : 13/4 a

### Logotip s sloganom

d : v = 6a : 11/4 a

POLJE NEDOTAKLJIVOSTI

### Minimalno polje nedotakljivosti

a

### Zmanjšano polje nedotakljivosti

a/2

\* Zmanjšano polje nedotakljivosti se uporablja le v posebnih primerih (npr. spletne in časopisne pasice...).













## KOMPOZICIJE LOGOTIPA, MINIMALNE VELIKOSTI

Pripravljenih je več kompozicijskih različic logotipa, v njihovih minimalnih velikostih, primernih za uporabo v različne namene.

### VRSTE LOGOTIPOV

- a. v CMYK barvnem prostoru so označeni z zaporedno številko in črko **a** (npr. 1a, 2a, ...)
- b. v Pantone vrednostih so označeni z zaporedno številko in črko **b** (npr. 1b, 2b, ...)

Vrsta logotipa	Slovenski	Angleški
<b>1a DT osnovni_CMYK</b> <b>1b DT osnovni_Pantone</b> Minimalna višina logotipa je 6,8 mm	<b>1</b> 	
<b>2a DT osnovni_horiz_slo_CMYK</b> <b>2b DT osnovni_horiz_slo_Pantone</b> Minimalna višina logotipa je 3,8 mm	<b>2</b> 	
<b>3a DT nacionalni_slo_CMYK</b> <b>3b DT nacionalni_slo_Pantone</b>  <b>4a DT nacionalni_eng_CMYK</b> <b>4b DT nacionalni_eng_Pantone</b> Minimalna višina logotipa je 18,5 mm; minimalna višina črke podnapisa je 6 pt.	<b>3</b>  Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025	<b>4</b>  National Programme on Nutrition and Health Enhancing Physical Activity 2015–2025
<b>5a DT nacionalni_horiz_slo_CMYK</b> <b>5b DT nacionalni_horiz_slo_Pantone</b>  <b>6a DT nacionalni_horiz_eng_CMYK</b> <b>6b DT nacionalni_horiz_eng_Pantone</b> Minimalna višina logotipa je 9,5 mm; minimalna višina črke podnapisa je 6 pt.	<b>5</b>  Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025	<b>6</b>  National Program on Nutrition and Health Enhancing Physical Activity 2015–2025
<b>7a DT slogan_slo_CMYK</b> <b>7b DT slogan_slo_Pantone</b>  <b>8a DT slogan_eng_CMYK</b> <b>8b DT slogan_eng_Pantone</b> Minimalna višina logotipa je 14,8 mm; minimalna višina črke podnapisa je 6 pt.	<b>7</b>  Zdravo uživaj & več gibaj.	<b>8</b>  Eat Healthy & Keep Moving.
<b>9a OK slogan_slo_CMYK</b> <b>9a OK slogan_slo_CMYK</b>  <b>10a OK slogan_eng_CMYK</b> <b>10a OK slogan_eng_CMYK</b> Minimalna višina logotipa je 11,5 mm; minimalna višina črke podnapisa je 6 pt.	<b>9*</b>  Zdravo uživaj & več gibaj.	<b>10*</b>  Eat Healthy & Keep Moving.

\* Uporablja se, ko je Nacionalni program s svojo vidno podobo že uveljavljen in dobro prepoznaven.



## BARVNE POJAVNOSTI

## LOGOTIPA

## BARVNI LOGOTIP

je osnovni logotip.  
Uporablja se ga najpogosteje.

## POZITIV LOGOTIPA

se uporablja na svetlih podlagah, ko vrsta  
tiskovina ali stroški izvedbe omogočajo le  
enobarvni tisk.

## NEGATIV LOGOTIPA

se uporablja na temnejših enotnih ali neenotnih  
barvnih podlagah (npr. fotografije).

## Barvni logotip

**DÓBER TE.K**  
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni  
dejavnosti za zdravje 2015–2025

## Enobarvni logotip (pozitiv)

**DÓBER TE.K**  
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni  
dejavnosti za zdravje 2015–2025

## Negativ logotipa

**DÓBER TE.K**  
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni  
dejavnosti za zdravje 2015–2025

**DÓBER TE.K**  
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni  
dejavnosti za zdravje 2015–2025

**DÓBER TE.K**  
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni  
dejavnosti za zdravje 2015–2025

**DÓBER TE.K**  
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni  
dejavnosti za zdravje 2015–2025

**DÓBER TE.K**  
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni  
dejavnosti za zdravje 2015–2025

## NEDOVOLJENE POJAVNOSTI

### LOGOTIPA

Predstavljeni so le nekateri primeri nedovoljene uporabe logotipa.

#### 1. Spremenjene barvne vrednosti

V logotipu se lahko uporabljajo le barve vrednosti določene v tem priročniku



Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025



Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

#### 2. Pokončna postavitev

Logotipa se ne sme obračati pokončno.



#### 3. Sprememba črkovne vrste

V logotipu se ne sme spreminjati črkovne vrste.



Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025



Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

#### 4. Dodajane novih grafičnih elementov

Logotipu se ne sme dodajati nobenih grafičnih elementov (npr. okvirjev, ploskev ...).

V izjemnih primerih so dovoljeni tanki linijski okvirčki (0.3 pt), ki logotip diskretno ločujejo od okolice ali ozadje v obliki bele ortogonalne ploskve.

**a) napačno:** okvir je specifičen in sega v polje nedotakljivosti logotipa

**b) pravilno:** bela ploskev za logotipom spoštuje polje nedotakljivosti logotipa



#### 5. Deformiranje oblike

V logotipu se ne sme spreminjati razmerij med višino in širino črk.



Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025



Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

## ČRKOVNE VRSTE

**Brandon Grotesque Regular**

Uporabljena je v logotipu.  
Primerna je tudi za naslove.

ABCČDEFGHIJKLMNOPRSŠTUVŽŽ  
abcčdefghijklmnoprsštuvžž 1234567890?!.,,;

**Brandon Grotesque Bold**

Za naslove brošur, oglasov, plakatov, ...

ABCČDEFGHIJKLMNOPRSŠTUVŽŽ  
abcčdefghijklmnoprsštuvžž 1234567890?!.,,

**Univers 47 Condensed**

Za mednaslove ali krajše izvlečke  
izpostavljenega besedila, ...

ABCČDEFGHIJKLMNOPRSŠTUVŽŽ  
abcčdefghijklmnoprsštuvžž 1234567890?!.,,;

**Univers 57 Condensed**

Za mednaslove ali krajše izvlečke  
izpostavljenega besedila, ...

ABCČDEFGHIJKLMNOPRSŠTUVŽŽ  
abcdefghijklmnprstvžž1234567890?!.,,;

**Univers 67 Condensed**

Za mednaslove ali poudarke  
v besedilu

ABCČDEFGHIJKLMNOPRSŠTUVŽŽ  
abcdefghijklmnprstvžž1234567890?!.,,;

**Univers 45 Light**

Za tekoče besedilo.

ABCČDEFGHIJKLMNOPRSŠTU  
VŽŽabcčdefghijklmnoprsštuvžž  
1234567890?!.,,;

**Univers 55 Roman**

Za manjše podnaslove.

ABCČDEFGHIJKLMNOPRSŠTUVŽŽ  
abcčdefghijklmnoprsštuvžž

**Univers 65 Bold**

Za poudarke v tekočem besedilu.

ABCČDEFGHIJKLMNOPRSŠTUVŽŽa  
bcčdefghijklmnoprsštuvžž

**Arial Regular**

Za tekoče besedilo v Power Point  
predlogah.

ABCČDEFGHIJKLMNOPRSŠT  
UVŽŽabcčdefghijklmnoprsštuvžž

**Arial Bold**

Za poudarke v tekočem besedilu  
v Power Point predlogah.

ABCČDEFGHIJKLMNOPRSŠTU  
VŽŽabcčdefghijklmnoprsštuvžž

## BARVE

## PRIMARNE BARVE

Primarna barva je zelena v dveh odtenkih, saj le ta najbolj neposredno komunicira zdravje in človekov stik z naravo. Posredno se navezuje na usmeritev države Slovenije kot zelene destinacije in barvo slovenskega turističnega logotipa "I Feel Slovenia". Podobo pomembno nadgrajuje bela barva, kot podlaga za večino tiskovin, saj vse barve na njej delujejo sveže.

**SVETLO ZELENA****C 80, M 0, Y 100, K 0****Pantone 369 U****R 13, G 177, B 75****TEMNO ZELENA****C 90, M 25, Y 68, K 60****Pantone 3305 U****R 0, G 74, B 58****BELA****C 0 M 0 Y 100 K 0****Pantone /****R 255, G 255, B 255**

## SEKUNDARNE BARVE

Sekundarne barve so rumena, rdeča, vijolična in modra. Poleg tega, da predstavljajo raznovrstno prehrano, predvsem sveže sadje in zelenjavo, omogočajo tudi snovanje živahnih in opaznih komunikacij ali segmentacijo glede na različne ciljne skupine (npr. zelena za dojenčke, rumena za otroke, rdeča za mladostnike in odrasle, vijolična za starejše, modra za bolnike).

**RUMENA****C 0, M 35, Y 100, K 0****Pantone 369 U****R 252, G 175, B 23****RDEČA****C 0, M 100, Y 69, K 0****Pantone 199 U****R 237, G 24, B 27****VIJOLIČNA****C 67, M 92, Y 0, K 0****Pantone 2593 U****R 115, G 60, B 151****MODRA****C 100, M 52, Y 0, K 0****Pantone 2935 U****R 0, G 111, B 186**

## TERCIARNA BARVA

Črna barva je uporabljena za podnapise pod logotipom ali ob njem ter tekoča besedila.

Vse barve so določene v treh barvnih prostorih; v štiribarvnem tisku (CMYK), po barvnem sistemu Pantone, ter v zaslonskem barvnem prostoru (RGB).

## TISKOVINE

---

- 14 Brošura A4
- 17 Zloženska A5
- 18 Poslovna mapa
- 19 Pisarniški blok A4

## BROŠURA A4

Predstavljen je primer brošure - izvlečka Nacionalnega programa, ki upošteva priporočene barve in črkovne vrste.

Prostostoječe slike so sestavljene v sporočilne kombinacije človeške figure in zdrave hrane (sadja, zelenjave, zdravih živil, polnozrnatoga kruha, ...) v zabavnih kombinacijah. Ponekod so dodane rahle sence.

### TEHNIČNI PODATKI

Notranjost

**Format:** A4

**Papir notranjost:** IQ PRINT BB, 120 g

Ovitek

**Tisk:** 4/4 Ofset

**Papir:** Gardamat BB 250 g

**Dodelava:** mat plastifikacija

**Vezava:** šivano z žico

### OBLIKOVNE KONSTANTE

so predstavljene v nadaljevanju ob slikah.

Naslovnica brošure



1	<b>Glavni naslov</b> Brandon Grotesque Bold 25/28 pt, levo naslonilo
2	<b>Podnaslov</b> Univers 57 Condensed, 20/28 pt, levo naslonilo
3	<b>Uvodno besedilo</b> Univers 45 Light, 11/21 pt, levo naslonilo
4	<b>Tekoče besedilo</b> Univers 45 Light, Univers 65 Bold (poudarki), 9/14 pt, levo naslonilo
5	<b>Izvleček</b> Univers 47 Condensed, 12/13 pt, levo naslonilo
6	<b>Podnapis k sliki</b> Univers 45 Light, Univers 65 Bold (poudarki), 7/9 pt, levo naslonilo
7	<b>Opombe</b> Univers 45 Light, Univers 65 Bold (poudarki), 7/9 pt, levo naslonilo
8	<b>Paginacija</b> Univers 55 Roman, 7 pt, sredinsko naslonilo

Notranjost brošure

1

PREHRANJUJMO SE BOLJ ZDRAVO

3

Spremembe v prehranskih navadah je mogoče doseči z dejavno vključitvijo različnih partnerjev, ki skupaj oblikujejo pogoje, ki prebivalcem omogočajo zdravo prehranjevanje.

2

Dojenje

4

Dojenje je naraven in optimalen način hranjenja dojenčka, saj mu zagotavlja vsa hranila, potrebna za rast in razvoj. Dojenje je tudi močno povezano z razvojem okusa in poznejšim sprejemanjem raznovrstnih okusov, ki jih ponujajo sadje, zelenjava in druga živila. Sprejemanje raznovrstnosti okusov je bistveno skladen z razvijajočimi se prehranjevalnimi navadami.

Poznamo zdravo dojenje, ki ne spodbuja zbiranja prijazne okolice, za kar je s svojimi ukrepi odgovorna država. Na dojenje, poleg dojenja naklonjena zakonodaja, ki jo urejajo zakoni o poročniškem dopustu, dopustu za nego in varstvo otrok ter zakon o delovnih razmerjih, upoštevajo tudi pobude, kot sta na primer "Nivojencu prijazna porodnišnica" in "Dojenje prijazna ustanova". Leta 2010 je ob odstopu iz porodnišnice vključno ali delno dojilo 97,2 % mater, po odstopu iz porodnišnice pa dojenje razmeroma hitro upade. Do tretjega meseca starosti se doji nekaj več kot dve tretjini dojenčkov. To delno upade do šestega meseca (dve tretjini dojenčkov), vendar pa je delček vključno dojenčkov odločno premajhen. Po dvanajstem mesecu se doji četrtina otrok.

7

\* vključno dojenček vseh materin角度  
materni dojenje vključno dojenček  
ne delno vključno dojenček

6

6

5

5

8

8

2

Glavni naslov

3

Podnaslov

4

Uvodno besedilo

5

Tekoče besedilo

6

Izvleček

7

Podnapis k sliki

8

Opombe

9

Paginacija

10

10

11

11

12

12

13

13

14

14

15

15

16

16

17

17

18

18

19

19

20

20

21

21

22

22

23

23

24

24

25

25

26

26

27

27

28

28

29

29

30

30

31

31

32

32

33

33

34

34

35

35

36

36

37

37

38

38

39

39

40

40

41

41

42

42

43

43

44

44

45

45

46

46

47

47

48

48

49

49

50

50

51

51

52

52

53

53

54

54

55

55

56

56

57

57

58

58

59

59

60

60

61

61

62

62

63

63

64

64

65

65

66

66

67

67

68

68

69

69

70

70

71

71

72

72

73

73

74

74

75

75

76

76

77

77

78

78

79

79

80

80

81

81

82

82

83

83

84

84

85

85

86

86

87

87

88

88

89

89

90

90

91

91

92

92

93

93

94

94

95

95

96

96

97

97

98

98

99

99

100

100

101

101

102

102

103

103

104

104

105

105

106

106

107

107

108

108

109

109

110

110

111

111

112

112

113

113

114

114

115

115

116

116

117

117

118

118

119

119

120

120

121

121

122

122

123

123

124

124

125

125

126

126

127

127

128

128

129

129

130

130

131

131

132

132

133

133

134

134

135

135

136

136

137

137

138

138

139

139

140

140

141

141

142

142

143

143

144

144

145

145

146

146

147

147

148

148

149

149

150

150

151

151

152

152

153

153

154

154

155

155

156

156

157

157

158

158

159

159

160

160

161

161

162

162

163

163

164

164

165

165

166

166

167

167

168

168

169

169

170

170

171

171

172

172

173

173

174

174

175

175

176

176

177

177

178

178

179

179

180

180

181

181

182

182

183

183

184

184

185

185

186

186

187

187

188

188

189

189

190

190

191

191

192

192

193

193

194

194

195

195

196

196

197

197

198

198

199

199

200

200

201

201

202

202

203

203

204

204

205

205

206

206

207

207

208

208

209

209

210

210

211

211

212

212

213

213

214

214

215

215

216

216

217

217

218

218

219

219

220

220

221

221

222

222

223

223

224

224

225

225

226

226

227

227

228

228

229

229

230

230

231

231

232

232

233

233

234

234

235

235

236

236

237

237

238

238

239

239

240

240

241

241

242

242

243

243

244

244

245

245

246

246

247

247

248

248

249

249

250

250

251

251

252

252

253

253

254

254

255

255

256

256

257

257

258

258

259

259

260

260

261

261

262

262

263

263

264

264

265

265

266

266

267

267

268

268

269

269

270

270

271

271

272

272

273

273

274

274

275

275

276

276

277

277

278

278

279

279

280

280

281

281

282

282

283

283

284

284

285

285

286

286

287

287

288

288

289

289

290

290

291

291

292

292

293

293

294

294

295

295

296

296

297

297

298

298

299

299

300

300

301

301

302

302

303

303

304

304

305

305

306

306

307

307

308

308

309

309

310

310

311

311

312

312

313

313

314

314

315

315

316

316

317

317

318

318

319

319

320

320

321

321

322

322

323

323

324

324

325

325

326

326

327

327

328

328

329

329

330

330

331

331

332

332

333

333

334

334

335

335

336

336

337

337

338

338

339

339

340

340

341

341

342

342

343

343

344

344

345

345

346

346

347

347

348

348

349

349

350

350

351

351

352

352

353

353

354

354

355

355

356

356

357

357

358

358

359

359

360

360

361

361

362

362

363

363

364

364

365

365

366

366

367

367

368

368

369

369

370

370

371

371

372

372

373

373

374

374

375

375

376

376

377

377

378

378

379

379

380

380

381

381

382

382

383

383

384

384

385

385

386

386

387

387

388

388

389

389

390

390

391

391

392

392

393

393

394

394

395

395

396

396

397

397

398

398

399

399

400

400

401

401

402

402

403

403

404

404

405

405

406

406

407

407

408

408

409

409

410

410

411

411

412

412

413

413

414

414

415

415

416

416

417

417

418

418

419

419

420

420

421

421

422

422

423

423

424

424

425

425

426

426

427

427

428

428

429

429

430

430

431

431

432

432

433

433

434

434

435

435

436

436

437

437

438

438

439

439

440

440

441

441

442

442

443

443

444

444

445

445

446

446

447

447

448

448

449

449

450

450

451

451

452

452

453

453

454

454

455

455

456

456

457

457

458

458

459

459

460

460

461

461

462

462

463

463

464

464

465

465

466

466

467

467

468

468

469

469

470

470

471

471

472

472

473

473

474

474

475

475

476

476

477

477

478

478

479

479

480

480

481

481

482

482

483

483

484

484

485

485

486

486

487

487

488

488

489

489

490

490

491

491

492

492

493

493

494

494

495

495

496

496

497

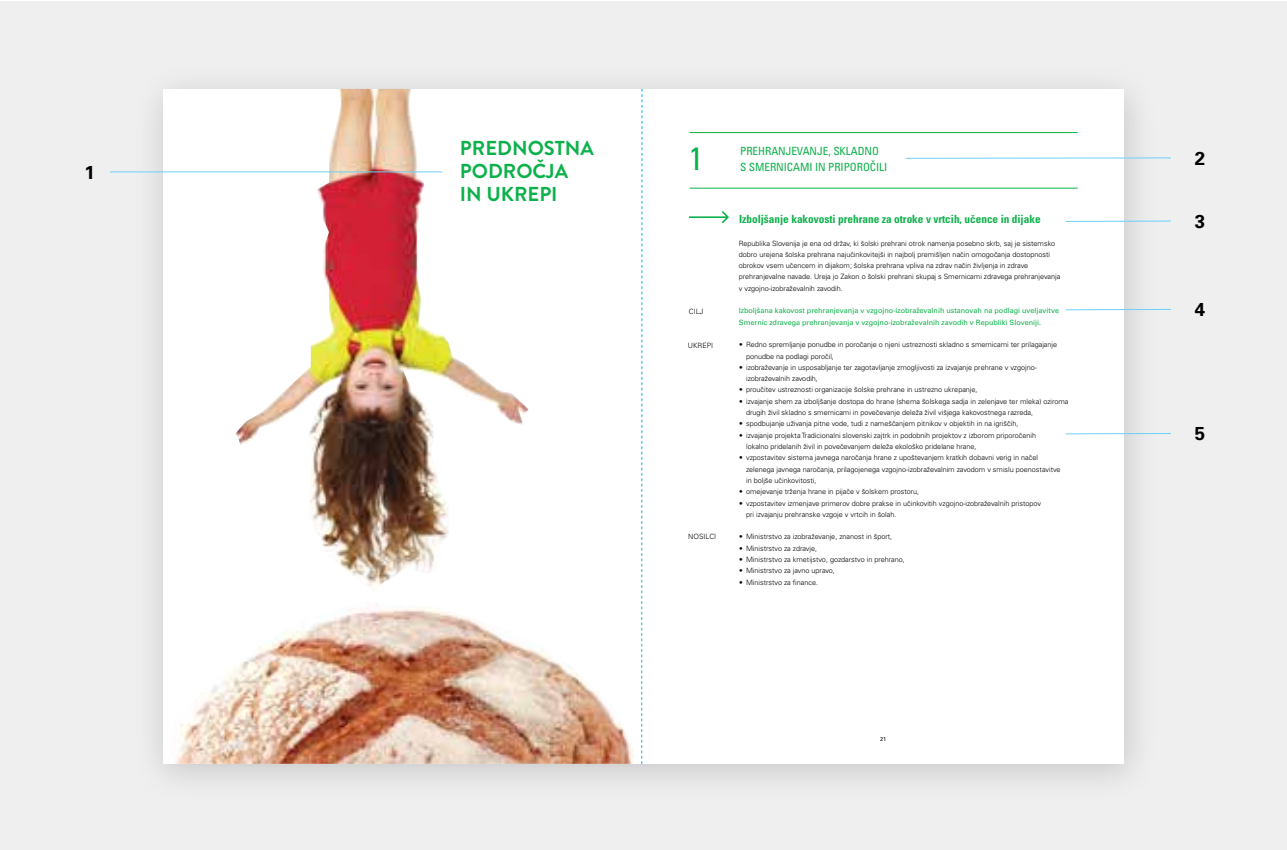
497

498

498

1	<b>Glavni naslov</b> Brandon Grotesque Bold 25/28 pt, levo naslonilo
2	<b>Naslovi (v ukrepih)</b> Univers 57 Condensed, 14/20 pt, levo naslonilo
3	<b>Podnaslov (v ukrepih)</b> Univers 67 Condensed, 14/20 pt, levo naslonilo
4	<b>Izpostavljeni cilj (v ukrepih)</b> Univers 55 Roman, 14/20 pt, levo naslonilo
5	<b>Tekoče besedilo</b> Univers 45 Light, Univers 65 Bold (poudarki), 9/14 pt, levo naslonilo

Notranjost brošure





## ZLOŽENKA A5

Predstavljen je primer zloženke - izvlečka Nacionalnega programa.

## TEHNIČNI PODATKI

**Format:** A4

**Končni format:** zložen na A5 (148,5 x 210 mm)

**Tisk:** 4/4

**Papir:** Gardamat BB, 180 g

**Dodelava:** žlebljenje

## OBLIKOVNE KONSTANTE

V zloženki se upošteva enake oblikovne konstante kot v brošuri A4, predstavljeni na prejšnjih straneh.

NAČRTOVANI  
UKREPI

V Sloveniji že uspešno izvajamo številne ukrepe za izboljšanje prehranjevanja in spodbujanje redne telesne dejavnosti. V naslednjem obdobju jih bomo nadgradili še z ukrepi za:

- zagotavljanje varne in zdrave hrane s poudarkom na lokalni trajnostni oskrbi in samookrbi;
- spodbujanje porudbe zdravju koristnih živil v sodelovanju z industrijo in trgovino (zmanjševanje vsebnosti sladkorja, soli in maščob v živilih);
- spodbujanje porudbe zdrave hrane v gostinstvu in turizmu ter aktivnega turizma;
- izboljšanje organizirane in subvencionirane prehrane otrok, mladostnikov ter študentov;
- promocijo zdravja v povezavi s prehrano in telesno dejavnostjo na delovnem mestu;
- zagotavljanje dostopnosti zdravju koristnih živil za socialno ogrožene in ranljive skupine;
- večjo razpoložljivost in cenovno dostopnost kakovostnih športno-rekreacijskih programov za različne starostne skupine tako v lokalnem okolju kot tudi v okviru vzgoje in izobraževanja;
- spodbujanje aktivnega transporta kot oblike telesne dejavnosti za zdravje;
- izboljšanje pogojev za rekreacijo v lokalnem in naravnem okolju;
- ozeščevanje potrošnikov s primernim označevanjem, predstavljanjem in trženjem zdravju koristnih živil ter omejevanjem trženja zdravju nekoristnih živil otrokom;
- nadgradnjo preventivnih programov za zgodnje odkrivanje in zdravljenje prebivalcev, ki se neustrezno prehranjujejo, so telesno nedejavni, imajo nezdrav življenjski slog ali motnje hranjenja, ter njihovo vključevanje v individualizirane intervencijske programe in promocijske programe v zdravstvenem sistemu;
- izvajanje sistematskega presejanja, prehranske obravnave ter spodbujanja telesne dejavnosti za podporo zdravljenja;
- zagotavljanje primere institucionalne prehrane in telesne dejavnosti bolnikom in starejšim odraslim, ki je prilagojena njihovim specifičnim potrebam;
- izobraževanje, usposabljanje in raziskovanje na področju prehrane in telesne dejavnosti za zdravje;
- boljše informiranje in ozeščevanje širše javnosti in deležnikov nacionalnega programa.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK  
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025



Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, ki ga koordinira Ministrstvo za zdravje in ga je julija 2015 potrdil Državni zbor, je odziv države na porast debelosti in kroničnih nalezljivih bolezni, kot so sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni in različne vrste raka.

DEBELOST – KLJUČNI PROBLEM  
SODOBNEGA NAČINA ŽIVLJENJA

Slovenija sodi v skupino držav, kjer se je število debelih ljudi v zadnjih tridesetih letih podvojilo. Večjo telesno maso od priporočene ima več kot dve tretjini moških in slaba polovica žensk. Porast debelosti v zadnjih treh desetletjih opazamo tudi pri otrocih in mladostnikih. V primerjavi z drugimi državami EU je bil trend naraščanje debelosti pri nas izrazitejši. **Opogumilja pa nas dejstvo, da je od leta 2011 delež otrok in mladostnikov s čezmerno telesno maso nekoliko upadel** in dosega evropsko povprečje, vendar stanje še zdaleč ni zadovoljivo. Kar petina deklet in četrtina fantov ima telesno maso večjo od priporočene, to pa so razmere, ki terjajo odločno ukrepanje.

POTREBNO JE POVEZANO  
DELOVANJE NA RAZLIČNIH  
RAVNEH

Nacionalni program temelji na dejavi vključitvi številnih partnerjev.

Oblikovanje razmer, ki bodo posamezniku omogočile zdrave prehranske izbire in pri njem spodbudile željo po telesni dejavnosti, je mogoče le z medsektorskim pristopom, s povezanim in celostnim delovanjem različnih področij – zdravstva, kmetijstva, vzgoje in izobraževanja, športa, gospodarstva, turizma, okolja – in s sodelovanjem strokovne javnosti, nevladnega in zasebnega sektorja (živilskopredelovalne industrije, trgovine, gostinstva) ter lokalnih skupnosti.

VIZIJA: USTVARITI ENAKE  
MOŽNOSTI ZA ZDRAVJE  
VSEH PREBIVALCEV

S skupnim sodelovanjem želimo doseči, da bi vsi prebivalci Slovenije razvili dobre prehranjevalne in gibalne navade, imeli dostop do zdravih prehranjevalnih izbir in možnosti za telesno dejavnost, zaradi česar se bo zvišala kakovost življenja in izboljšalo zdravje posameznika ne glede na njegov družbeno-ekonomski status, spol ali starost.

STRATEŠKI CILJI ZA  
DESELETNO OBDOBJE

## DOJENJE

Povečati delež **izključno dojenih otrok ob 6. mesecu** starosti na **20 %**.  
Povečati **delež dojenih otrok** ob ustreznih dopolnilni prehrani **ob 12. mesecu** starosti na **40 %**.

## ZAJTRKOVANJE

Povečati delež prebivalcev, ki vsak dan zajtrkujejo, za **10 %**.

## UŽIVANJE ZELENAVE

Povečati delež prebivalcev, ki uživajo **zelenjavo** najmanj enkrat na dan, za **10 %** in zmanjšati razliko med spoloma.

## UŽIVANJE SADJA

Povečati delež prebivalcev, ki uživajo **sadje** najmanj enkrat na dan, za **5 %** in zmanjšati razliko med spoloma.

## TELESNA DEJAVNOST

Povečati delež prebivalcev, ki so telesno aktivni, za **10 %**.

## TELESNA MASA

Zmanjšati delež **čezmerno** hranjenih in debelih **otrok in mladostnikov** za **10 %**.  
Zmanjšati delež **čezmerno** hranjenih in debelih **odraslih** za **5 %**.

## SLADKOR

Zmanjšati delež prebivalcev, ki pogosto uživajo sladke pijače, sladkarije in slaščice, za **15 %**.

## SOL

Zmanjšati vnos soli pri prebivalcih, za **15 %**.

## TRANSMAŠČOBE, NASIČENE MAŠČOBE

Zmanjšati vsebnost transmaščob in nasičenih maščob v živilih.

## PODHRANJENI, FUNKCIONALNO MANJ ZMOŽNI

Zmanjšati delež podhranjenih in funkcionalno manj zmognih starejših ljudi ter bolnikov.

## KLJUČNI IZZIVI

- Zmanjšati pojavnost debelosti in kroničnih bolezni, na primer srčno-žilnih bolezni, sladkorne bolezni, raka,
- doseči energijsko in hranilno uravnoteženost med presnovnimi potrebami in prehranskim vnosom,
- zmanjšati sedeči način življenja.



## POSLOVNA MAPA

## TEHNIČNI PODATKI

**Format razprte mape:** 532 x 390 mm

**Zložena mapa:** 210 x 310 mm

**Hrbet mape:** 5 mm

**Orodje:** Hrani ga Dea studio - Ahlin

**Tisk:** 4/0, ofset

**Papir:** nepremazni 250–300 g

**Dodelava:** izsekovanje, žlebljenje

Pomanjšava na 30 %

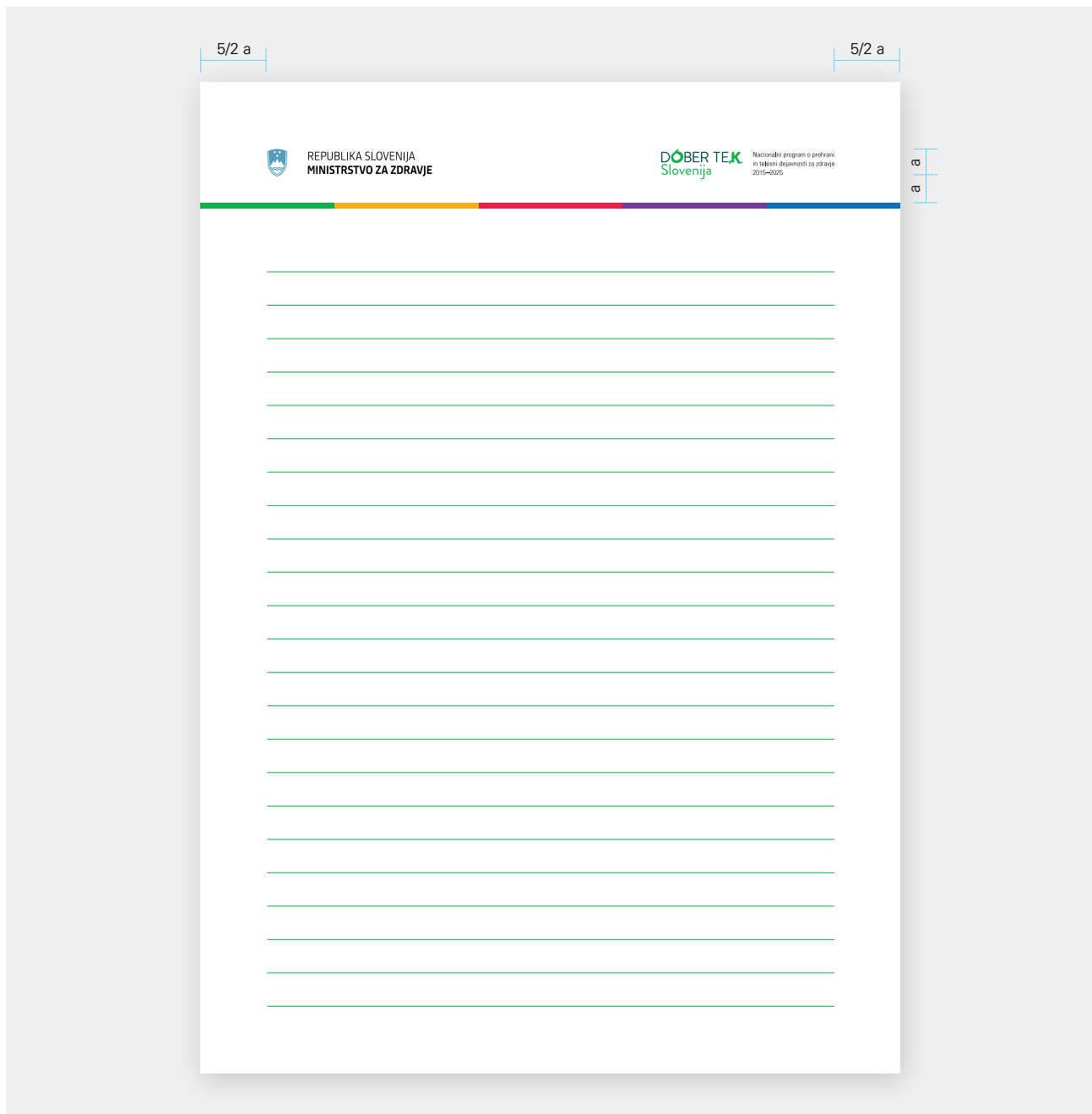


## PISARNIŠKI BLOK A4

## TEHNIČNI PODATKI

**Format:** A4**Papir:** nepremazni, brezlesni, 120 g**Tisk:** 4/0, ofset**Dodelava:** lepljeno na zgornjem robu  
na tršo podlago (lepenko)

Pisarniški blok



- 21 Power Point predloge
- 22 Plakat
- 23 Logotip na oglasu za deležnike
- 24 Pingvin stojali
- 25 Namizni zastavici
- 26 Transparenti

## POWER POINT PREDLOGE

Pripravljene so tri Power Point predloge: dve uvodni predlogi, z imenom Nacionalnega programa (1) in s sloganom (2) ter naslovna predloga (3), ki vsebuje predvidene velikosti besedila v črkovni vrsti v dveh rezih (označeno s sivo barvo). Predlogo se lahko uporabi tudi za tekoča besedila in fotografije (3a) pri čemer ostajata glava in črkovna vrsta nespremenjeni. Glede na potrebe različnih besedil se lahko spreminja le velikost pisave.

1



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

**DOBER TEK**  
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

2



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

**DOBER TEK**  
Slovenija

Zdravo uživaj & več gibaj.

3



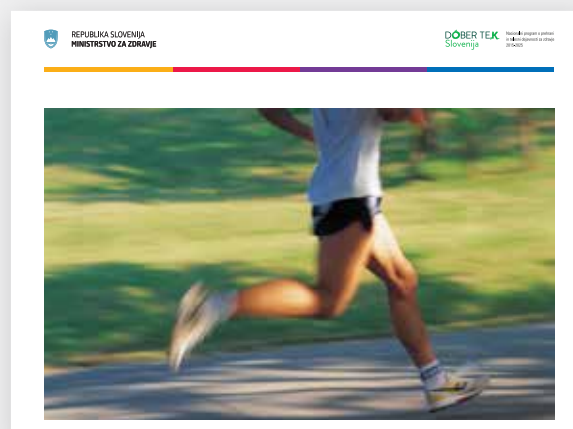
REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

**DOBER TEK**  
Slovenija

27pt/38pt Arial Bold **Odgovor Slovenije na izzive glede prehrane in telesne dejavnosti**


27pt/38pt Arial Regular  
Mojca Gobec  
generalna direktorica Direktorata za javno zdravje

3a



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

**DOBER TEK**  
Slovenija



## PLAKAT

Prikazani plakat je v izvedbi potrebno prilagoditi na ustrezen format.

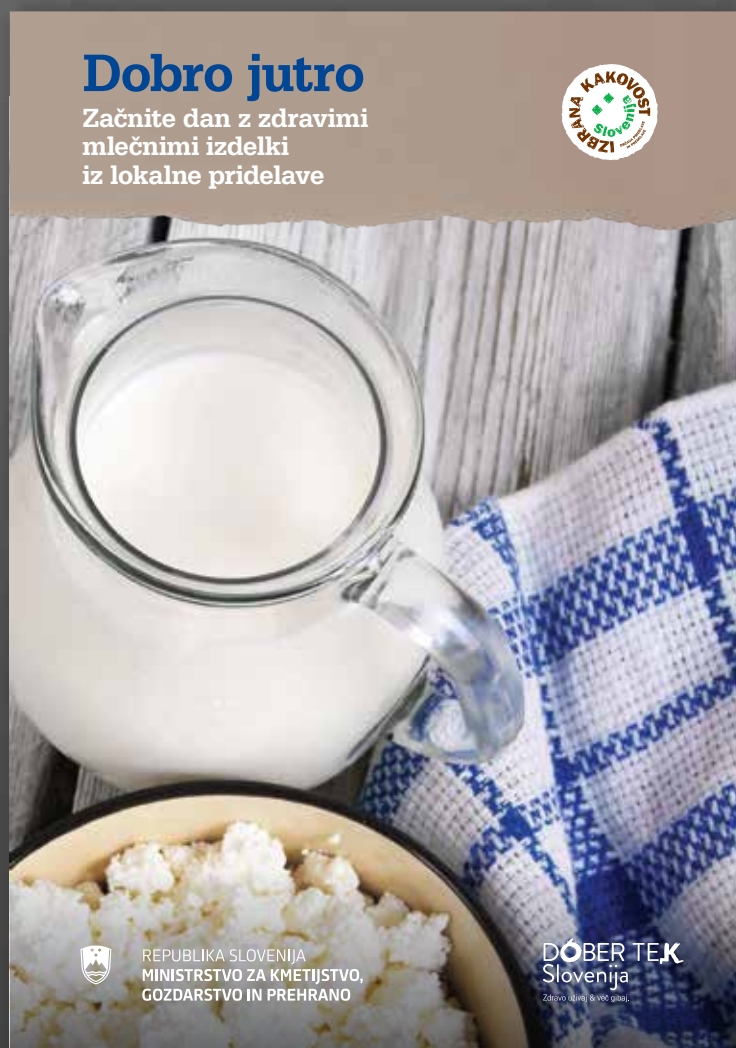


## LOGOTIP NA OGLASU ZA DELEŽNIKE

Oglas je simbolne narave in prikazuje umestitev logotipa DOBER TEK Slovenija v kombinacije z logotipom deležnika.

Deležniki morajo pri umestitvi izbirati ustrezno kompozicijsko in barvno različico logotipa DOBER TEK Slovenija.

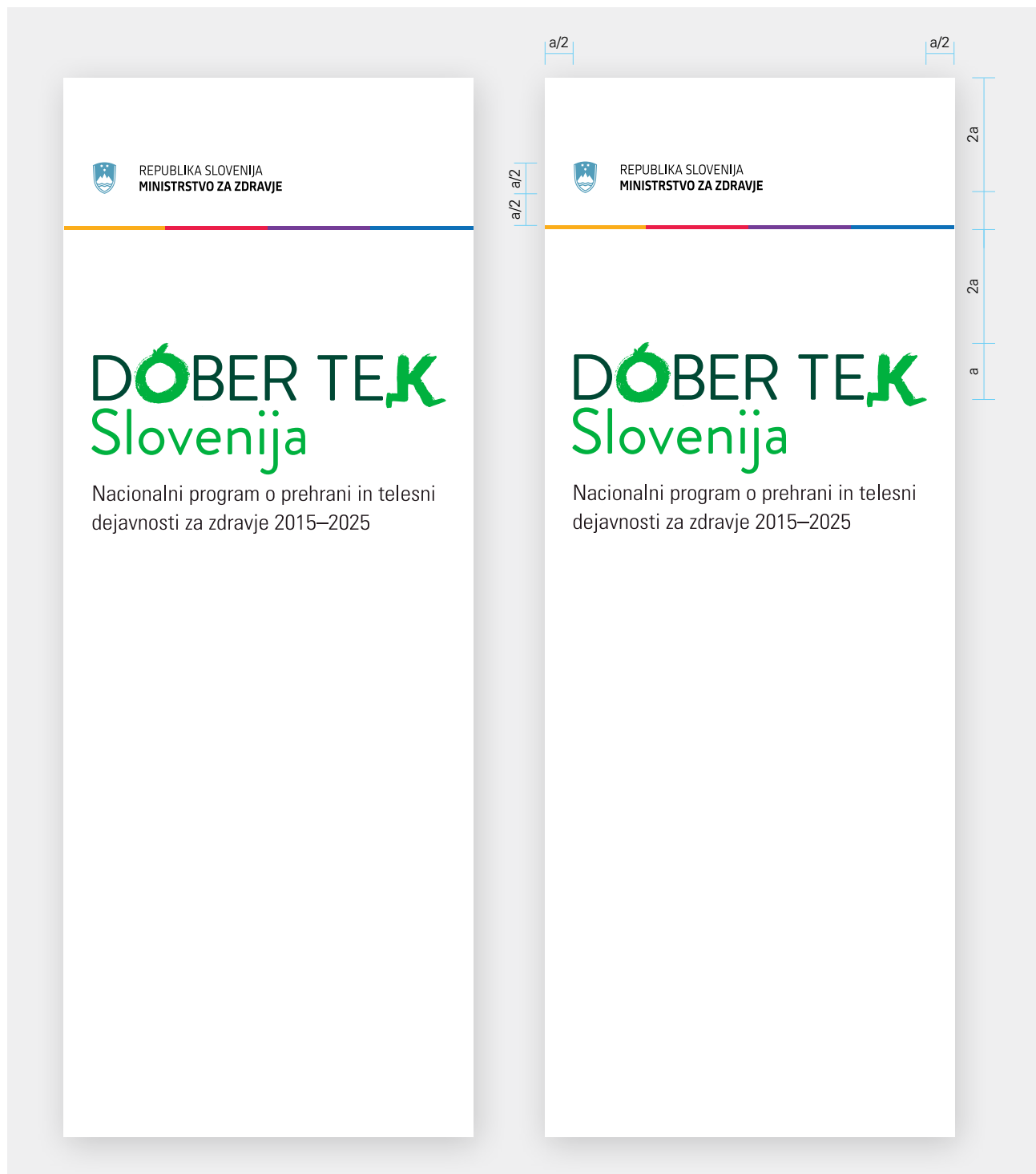
V tem primeru je izbrana negativna različica logotipa (bela), saj je podlaga temna.



## PINGVIN STOJALI

Pingvin stojali sta prikazani v pomanjšanem razmerju za velikost š : v = 850 x 2200 mm.

V izvedbi ju je potrebno prilagoditi na ustrezen format.





## NAMIZNI ZASTAVICI

Zastavici sta prikazani v pomanjšanem razmerju  
 $d : v = 1 : 3$  in ju je v izvedbi potrebno prilagoditi  
na ustrezen format.

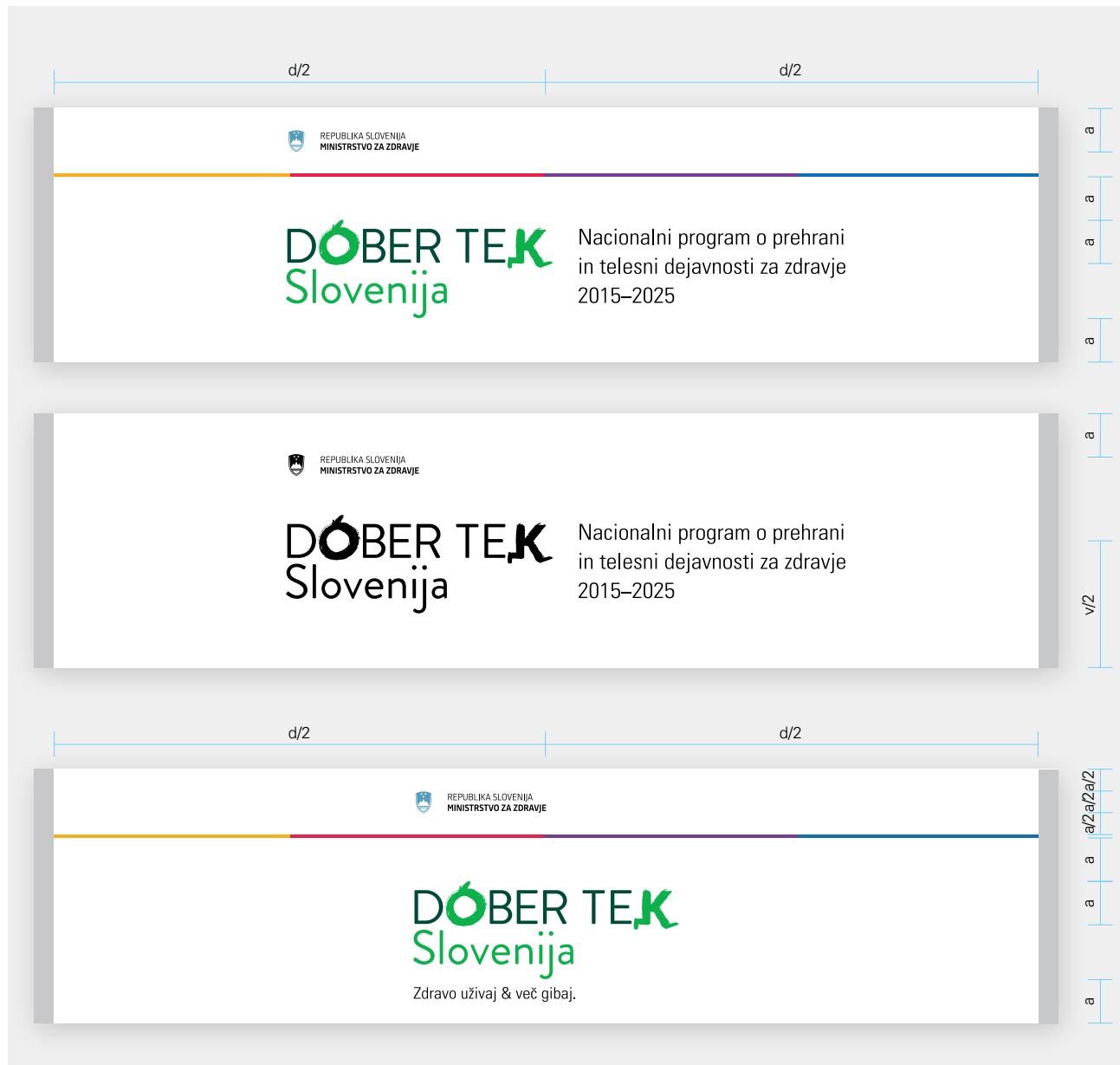


## TRANSPARENTI

Transparenti so prikazani v razmerju  
 $d : v = 4 : 1$  in jih je v izvedbi potrebno  
 prilagoditi na ustrezen format.

Prikazan je primer črno-belega transparenta  
 pri katerem črte, ki lučuje logotipa ni. Logotipa  
 pa sta postavljena nižje kot pri barvni različici.

**Osnovni modul (a)** je določen z višino velike  
 risane črke "O".



## DROBNI PROMOCIJSKI MATERIALI

---

28 Kuharska kapa

29 Majčka

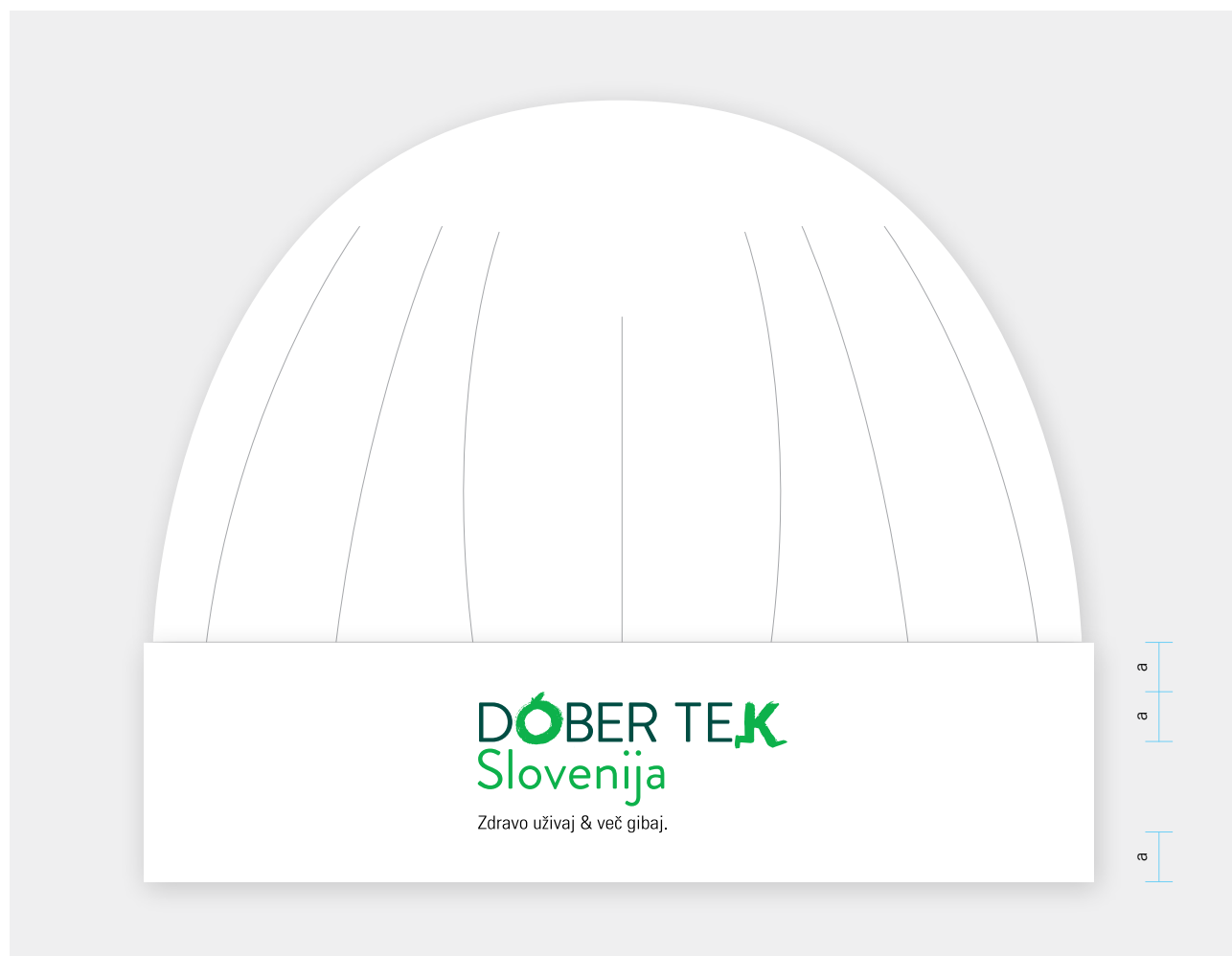
30 Pisalo

31 Nalepka

## KUHARSKA KAPA

Na kuharski kapi je natisnjen barvni logotip.

**Osnovni modul (a)** je določen z višino  
velike risane črke "O".



## MAJICA

Na beli majčki je natisnjen barvni logotip DOBER TEK Slovenija, logotip Ministrstva za zdravje pa je v črni barvi.

Glede na podlago (barvo majčke) oz. cenejšo izvedbo sta oba logotipa le v eni barvi:.

**Osnovni modul (a)** je določen z višino velike risane črke "O": črni **(1)** ali beli **(2)**.

1

 REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE**DOBER TEK**  
Slovenija

Zdravo uživaj &amp; več gibaj.

2

 REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE**DOBER TEK**  
Slovenija

Zdravo uživaj &amp; več gibaj.



## PISALO

Na izbranem pisalu je logotip tiskan enobarvno (črno). V primeru drugih barv pisala, je barvo logotipa potrebno prilagoditi v skladu s pravili in barvami prikazanimi v tem priročniku



## NALEPKI

Prikazani sta dve nalepki premera 50 mm,  
kjer sta glede na barvo podlage uporabljena  
dva različna logotipa: barven **(1)** in bel **(2)**.

1



2







