



HEALTHIER KIDS ®

VrtimZdraviFilm

Izdanje VII., 2019.





Impressum:

Autorice:

doc. dr. sc. Darija Vranešić Bender, dipl.ing. (KBC Zagreb i Vitaminoteka),
Mirja Jošić, dipl.ing. (Vitaminoteka),
Sandra Krstev Barač, mag.nutr. (Vitaminoteka)
Ines Jerčinović, prof. kineziologije

Stručna redakтура:

Aleksandra Malešević, dipl. ing. nutricionizma (Nestlé Adriatic)
mr. sc. dr. Ljiljana Stanivuk, subspecialista iz ishrane zdravih i bolesnih ljudi, Bosna i Hercegovina
prof. Petrica Ružić, Društvo za ishranu, Srbija
Željko Krstanac, prof. biologije

Nakladnik:

Nestlé Adriatic d.o.o., Av. Većeslava Holjevca 40, Zagreb

Grafičko oblikovanje:

Bestias, Horvaćanska cesta 39, 10 000 Zagreb

Ilustracije:

Dea Jagić

Fotografije:

Saša Imprić
Martina Cvek

Naklada:

7000

Partner u provedbi projekta:

Hrvatski školski športski savez

Projekt podržali:

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
Ministarstvo zdravlja
Agencija za odgoj i obrazovanje
Hrvatski zavod za javno zdravstvo

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 854269

ISBN 978-953-56552-2-0

Sva prava pridržana, © 2019 Nestlé Adriatic d.o.o.
Niti jedan dio ove knjige ne smije se umnožavati, fotokopirati ni na
bilo koji način reproducirati bez nakladnikova pismenog dopuštenja.





Sadržaj

Osnovne postavke pravilne prehrane

4

Sedam bitnih odrednica zdravog načina života	4
1. Za doručak biram kvalitetne namirnice	4
2. Odabirem cjelovite žitarice	5
3. Svaki dan jedem voće i povrće	5
4. Svaki dan se krećem barem 1h	5
5. Redovito pijem 8 čaša vode dnevno	6
6. Slatkiše jedem tek ponekad	6
7. Dobro se osjećam u vlastitom tijelu	6
Temeljne činjenice o sastavu hrane	7
Potrošnja energije	9
Pravilna i nepravilna prehrana	10
Raznolikost	11
Umjerenost	11
Ravnoteža	12
Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih skupina?	12
Žitarice i proizvodi od žitarica	12
Povrće i voće	13
Mlijeko i mliječni proizvodi	13
Meso i mahunarke	13
Masti i ulja	14
Temeljne preporuke pravilne prehrane	14
Prednosti pravilne prehrane	14

Planiranje prehrane

Osnovne smjernice tanjura pravilne prehrane	16
Jednostavna kontrola porcija	17
Kviz: Koliko je tvoja prehrana u skladu s tanjurom pravilne prehrane?	20
Osvijestimo svoje prehrambene navike vođenjem dnevnika prehrane	22
Tvoj dnevnik prehrane	23

Moje tijelo i hrana

Kako se mijenja naše tijelo?	24
Čemu služi masno tkivo	25

Izgled tijela i samopouzdanje	26
Emocije i hrana	27
Kako prepoznati da imaš problem s hranom ili prihvaćanjem tijela	28
Poremećaji prehrane	29
Bolesti koje nastaju zbog nepravilne prehrane	30
Štetnosti dijeta	31
Debljaju li ugljikohidrati?	31
Opasne dijete s visokim udjelom proteina	32
Negativne posljedice cigareta, alkohola i opojnih sredstava	33
Cigarete - kada jednom počneš teško je prestati	33
Opasnosti alkohola	33
Odupri se uzimanju droga	33
Primjer iz stvarnog života	34
Zanimljivi podaci ... za one koji žele znati više	37
O prehrambenim navikama učenika i učenica koji su sudjelovali u projektu	37
O tjelesnoj aktivnosti učenika koji su sudjelovali u projektu	37
O prosječnom vremenu provedenom ispred ekrana (TV, računalo, Playstation, mobitel...)	37
učenika koji su sudjelovali u projektu	37

Kako poboljšati prehrambene navike

38

15

Najčešći prehrambeni propusti	38
Reci ne gaziranim sokovima	38
Vodič kroz slane grickalice	39
Zašto preskakanje obroka nije dobra ideja	40
Pet ključeva za zdravstveno ispravnu hranu	41
Vodič kroz odabir međuobroka, napitaka, sendviča i grickalice	42
Zašto treba čitati deklaracije	43
Zašto je važno redovito biti tjelesno aktivan	45
Utjecaj tjelesne aktivnosti na tijelo	47
Vodič za samostalno vježbanje	48
Vježbe snage	49

Literatura

52



1

Osnovne postavke pravilne prehrane

Tijekom djetinjstva i adolescencije, u doba kada tijelo prolazi kroz brojne tjelesne promjene te intenzivno raste i razvija se, pravilna prehrana, kao i odgovarajući unos hranjivih tvari, od osobite su važnosti. U ovom razdoblju potrebno je pažljivo planirati prehranu kako bi ona zadovoljila sve potrebe organizma u razvoju, ali i kako bi se pravilno oblikovale prehrambene navike. Prehrambene navike stečene u djetinjstvu ostaju za cijeli život i imaju velikog utjecaja na zdravlje i eventualni razvoj kroničnih (dugotrajnih) bolesti u odrasloj dobi.

Sedam bitnih smjernica za zdravi način života

1. Za doručak biram kvalitetne namirnice



Doručak je prvi i najvažniji dnevni obrok. Nakon cijele noći bez hrane, doručak je neophodan kako bi napunio tvoj "spremnik" i osigurao energiju za napore koji te očekuju u školi. Istraživanja su pokazala da djeca koja doručkuju imaju bolju koncentraciju u školi i postižu bolje rezultate. Dobar izbor za doručak su: žitarice sa voćem i djelomično obranim mlijekom, kruh od integralnih žitarica sa medom, jogurt s voćem, a za pripremu ovakvog doručka neće vam trebati više od tri minute.

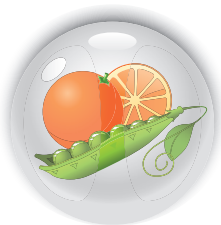
UOPĆE NIJE TEŠKO PRIPREMITI
HRANJIV I UKUSAN DORUČAK

- POLA ZDJELE
MIESLI ŽITARICA
SA SUHIM VOĆEM
- JEDNA BANANA
- 2 DL JOGURTA



2. Odabirem cjelovite žitarice

Važno je jesti žitarice jer one sadrže ugljikohidrate koji ti daju energiju, ali i brojne vitamine, minerale te dijetalna vlakna. Uz to su odličnog okusa! Potruđi se jesti kruh, tjesteninu i druge proizvode od žitarica cjelovitog zrna (o žitaricama cjelovitog zrna više ćeš saznati na 12. stranici ove knjižice).



3. Svaki dan jedem voće i povrće

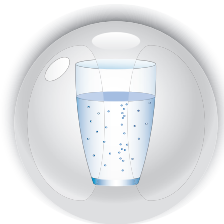
Dnevno treba unijeti barem 2 serviranja voća i 3 serviranja povrća. Jedan od načina da budeš u skladu s preporukama je da jedeš povrće u okviru svakog glavnog obroka (a ima ih 3), te da za svaki međuobrok jedeš voće. Jedno serviranje znači: 1 jabuka, 2 mandarine, čaša prirodnog voćnog soka, 1 rajčica, zdjelica zelene salate ili tanjur juhe od povrća.



4. Svaki dan se krećem barem 1h

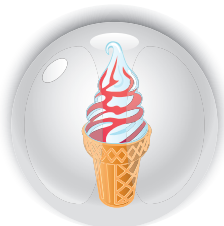
Imaj na umu da tjelesna aktivnost pomaže boljem radu srca, daje ti energiju i pomaže da se osjećaš i izgledaš bolje. Lako je uklopiti tjelesnu aktivnost u svakodnevnu rutinu. Hodaj, trči ili vozi bicikl s prijateljima. Kad učiš ili čitaš protegni se 10 min svakih sat vremena. Ograniči gledanje TV-a i rad na računalu na najviše 2 sata u toku dana. Uključi se u tjelesne aktivnosti u školi. Ne zaboravi na zagrijavanje prije sporta jer se na taj način umanjuje opasnost od ozljeda. Sport ima povoljan utjecaj na zdravlje, ali i na izgradnju naše osobnosti, na timski duh i razvoj prijateljstva. Zapamti, važno je sudjelovati!





5. Redovito pijem 8 čaša tekućine dnevno

Preporučljivo je unijeti u prosjeku 1,5 litru tekućine dnevno. U slučaju povišene vanjske temperature, pojačanog znojenja i tjelesne aktivnosti, nužno je popiti i više. Najbolji izvori tekućine su obična voda, čaj, mlijeko te prirodni sokovi od voća i povrća, bez dodanog šećera, a tekućinu unosimo i putem hrane.



6. Slatkiše jedem tek ponekad

Nije potrebno potpuno se odreći brze hrane i slatkiša kako biste se pravilno hranili. Potrebno je pripaziti na količine i učestalost konzumacije takvih namirnica. Tvoje zdravlje neće biti ugroženo ako se povremeno počastiš hamburgerom, čokoladom, voćnim kolačem ili sladoledom ako se ostatak vremena pridržavaš zdravih stavova.



7. Dobro se osjećam u vlastitom tijelu

Svaka osoba posebna je na svoj način. Kada bismo svi izgledali jednako, to ne bi nikome bilo zanimljivo. Odgovarajuća tjelesna masa ovisi o više čimbenika kao što su dob, spol, visina i naslijeđe. Upravo zbog toga nema potrebe uspoređivati se s drugima. Pravilna prehrana i redovita tjelesna aktivnost glavni su čimbenici za održavanje normalne tjelesne mase. Zdravi stil života osigurat će dobar izgled, tjelesnu formu, a time i povećati samopouzdanje!










Temeljne činjenice o sastavu hrane

Veliki broj čimbenika utječe na našu prehranu. Jedemo kako bismo zadovoljili osjećaj gladi, odnosno osnovne fiziološke potrebe. Istovremeno, hrana utječe i na naše raspoloženje stoga često jedemo zbog osjećaja ugone, veselja i sreće koji nam hrana koju jedemo pruža.

Koje hranjive tvari dobivamo hranom?

-  Proteine (bjelančevine)
-  Ugljikohidrate (šećere)
-  Masti
-  Vitamine
-  Minerale

Proteini ili bjelančevine su neophodni za izgradnju i obnovu svih stanica i tkiva u tijelu. Iako se djelomično nalaze u gotovo svim namirnicama, najvažniji izvori proteina su meso, riba, jaja, sir, jogurt, mlijeko te soja i ostale mahunarke.

Ugljikohidrati predstavljaju najznačajniji izvor energije među svim hranjivim tvarima koje svakodnevno unosimo u organizam. Dijele se na jednostavne i složene šećere. Kvalitetan izvor energije su složeni ugljikohidrati iz namirnica poput riže i drugih žitarica, krumpira, kruha te voća i povrća. Konzumaciju jednostavnih šećera, prisutnih najviše u slatkišima, gaziranim napicima i prerađenim proizvodima, preporučljivo je svesti na minimum.

Masti osiguravaju energiju i sudjeluju u mnogim važnim procesima u organizmu, stoga ih ne smijemo zanemariti. Kvalitetni izvori masti uključuju biljna ulja (maslinovo, suncokretovo, repičino), orašaste plodove, plavu ribu (srdela, losos).

Vitamini i minerali su molekule koje nemaju energetske vrijednosti i potrebne su organizmu u malim količinama u odnosu na proteine, masti i ugljikohidrate, ali su neophodne za normalan rad metabolizma. Metabolizam su kemijske reakcije u našem tijelu koje nas održavaju na životu. Kako bismo osigurali unos svih vitamina i minerala, potrebna je raznovrsna prehrana.



VITAMINI

VITAMIN

GDJE GA NALAZIMO

ZA ŠTO JE VAŽAN

A

Mlijeko i mliječni proizvodi,
jetra, jaja, masna riba, špinat,
mrkva.

Za zdravlje očiju, kože i kose.

B1
(tiamin)

Cjelovite žitarice, meso.

Za oslobađanje energije iz
hrane.B2
(riboflavin)Mliječni proizvodi, meso,
jaja, cjelovite žitarice.Za zdravlje kože i očiju,
oslobađanje energije iz
hrane.B3
(niacin)Meso, riba, mahunarke,
jaja, mlijeko.Za rast i oslobađanje energije
iz hrane.

B12

Meso, riba, morski plodovi,
jaja, mlijeko.Za stvaranje živčanih stanica,
genetskog materijala (DNK)
i crvenih krvnih stanica.FOLNA
KISELINAZeleno lisnato povrće,
cjelovite žitarice, mahunarke,
orašasti plodovi.Za zdrav rast i razvoj,
stvaranje crvenih krvnih
stanica.

C

Citrusi i sokovi od citrusa,
prokulice, kupus, paprika,
bobičasto voće, krumpir,
peršin.Za zdravlje kože, kostiju i
desni, a također potpomaže
iskorištavanje željeza koje ne
potječe iz životinjskih izvora.

D

Masna riba, jaja, maslac,
margarin, sir.Za zdravlje kostiju, zubi,
pospješuje iskorištavanje
kalcija.

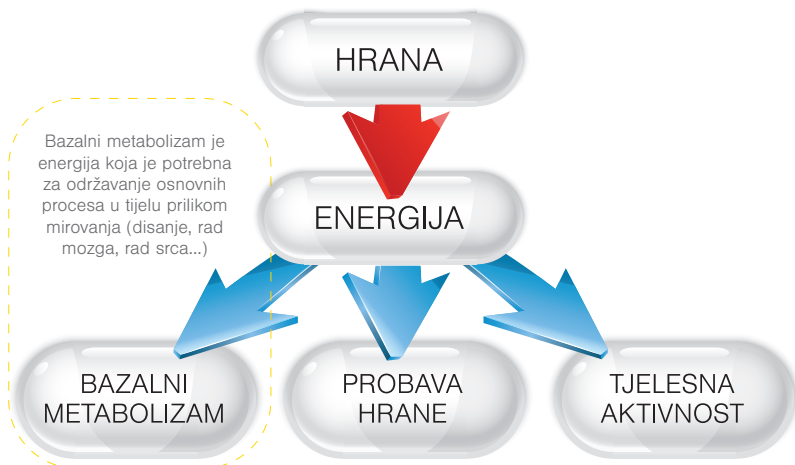
E

Pšenične klice, biljna ulja,
orašasti plodovi, sjemenke,
ulje orašastih plodova i
sjemenki.Za razvoj i održavanje tjelesnih
stanica – osobito krvi i živčanog
sustava, a posjeduje i antioksidativnu
aktivnost (sprečava oštećenje zdravih
stanica štetnim tvarima).



Potrošnja energije

Sva hrana koju pojedemo razgradi se u našem probavnom sustavu s ciljem dobivanja energije. Energija koja nastaje izražava se u kilokalorijama (kcal) ili kilodžulima (kJ), a potrebna je za odvijanje raznih metaboličkih procesa i obavljanje funkcija u organizmu te za tjelesnu aktivnost.





Prosječne dnevne energetske potrebe:

dečki (11–14 god) → 55 kcal/kg TM*

cure (11–14 god) → 47 kcal/kg TM*

*TM - tjelesna masa

Primjer:

Marko ima 13 godina i tjelesnu masu 48 kg.
Koliko je energije Marku potrebno svaki dan?
 Marko mora svaki dan hranom unijeti 2640 kilokalorija.

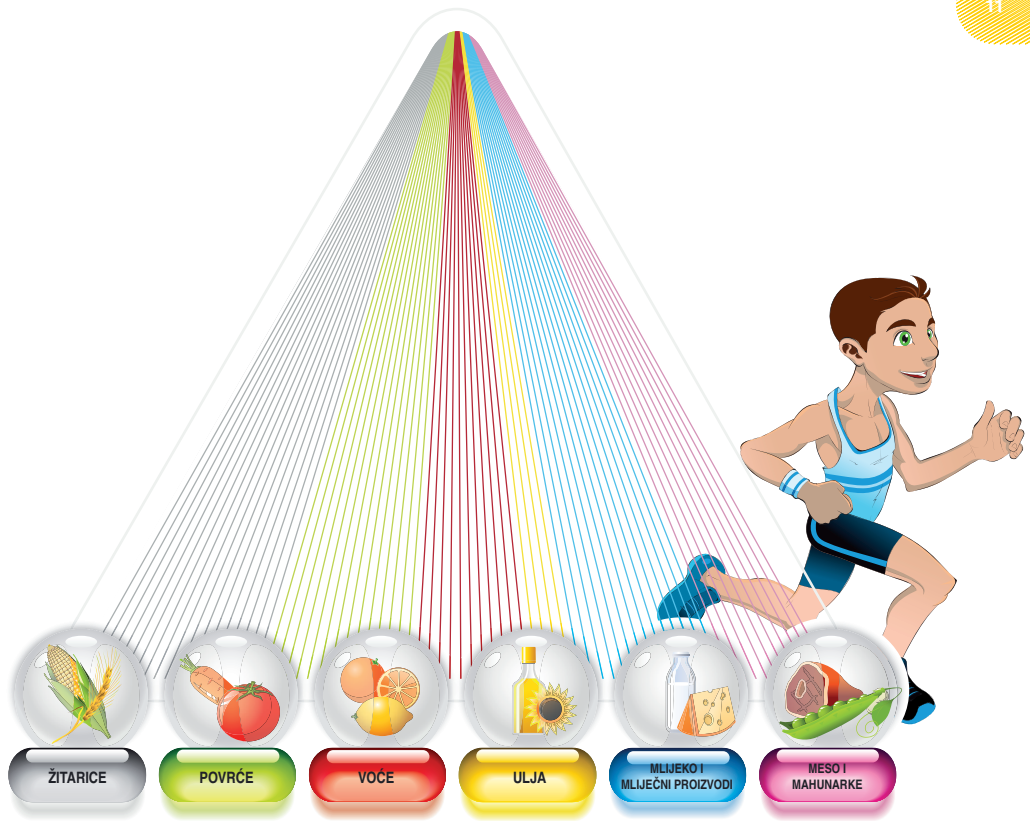
Pravilna i nepravilna prehrana

Sve namirnice mogu biti dio pravilne prehrane, ali važno je voditi računa o tome koliko često ih unosimo i u kojoj količini. Važno je da na kraju krajeva unos hranjivih tvari tijekom dana ili tjedna bude uravnotežen.

Principe pravilne prehrane - raznolikost, umjerenost i ravnotežu – prikazuje piramida pravilne prehrane.

Piramida razvrstava hranu u šest skupina, koje uz tjelesnu aktivnost, i dovoljan unos tekućine svakodnevno trebaju biti zastupljene u prehrani:

- Žitarice
- Povrće
- Voće
- Ulja
- Mlijeko i mliječni proizvodi
- Meso i mahunarke



Raznolikost

Raznolikost se postiže konzumacijom namirnica iz svih skupina, a važna je zato što je iskoristivost određenih namirnica bolja kada se uzimaju zajedno, primjerice: željezo iz brokule će se bolje iskoristiti uz vitamin C iz narančinog soka, likopen iz umaka od rajčice će se otopiti u maslinovu ulju, selen iz ribe i korisne tvari iz blitve združeno bolje štite od karcinoma nego svaka namirnica zasebno itd.

Umjerenost

Umjerenost se odnosi na unos energije, masti, jednostavnih šećera i soli. Umjeren unos energije održat će poželjnu tjelesnu masu. Gram masti daje dvostruko više energije od ugljikohidrata i proteina (9 kcal), zbog čega se povećanjem udjela masti u prehrani lako postiže neravnoteža unosa i potrošnje energije koja rezultira viškom kilograma.



Ravnoteža

Cilj ravnoteže u okviru pravilne prehrane je svakodnevni unos namirnica iz svih grupa kako bi se osigurale sve hranjive tvari u pravilnom omjeru. Na koji se način ravnoteža može provesti u djelo?

Bijela riža, koja je siromašna prehrambenim vlaknima, može se u sljedećem obroku ili narednog dana uravnotežiti kruhom od cjelovitog zrna; čokolada iz međuobroka koja je bogata mastima može se uravnotežiti voćem za užinu; ručak koji se sastoji od hamburgera i prženog krumpira može se uravnotežiti brokulom i piletinom s roštilja za večeru itd.

Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih skupina?

Žitarice i proizvodi od žitarica



- ➔ Riža, zob, ječam, kukuruz, tjestenina, kruh, peciva, keksi, žitarice za doručak
- ➔ Biraj proizvode od cjelovitog zrna – tamni kruh ili sa sjemenkama, integralna tjestenina i riža, keksi od cjelovitog brašna
- ➔ Izvor složenih ugljikohidrata, prehrambenih vlakana, vitamina E i B-skupine, minerala (bakar, cink, željezo, magnezij, fosfor)

Zrno se sastoji od klice, endosperma i ljuske. Klica je bogata vitaminima, mineralima, nezasićenim mastima i antioksidansima (tvari koje štite stanice od štetnih tvari). U endospermu se nalaze složeni ugljikohidrati (škrob), a ljuska sadrži prehrambena vlakna i vitamine.





Imaj na umu:

Sjemenka žitarice i zrno žitarice su dva različita naziva za isti dio žitarice koji se koristi u prehrani. Slično vrijedi i za sjemenu lupinu i ljusku. U praksi ćeš se češće susretati s izrazom cjelovito zrno pa upamti da je to isto kao i cjelovita sjemenka žitarice.

Zrna cjelovitih žitarica uključuju ljusku, klicu i endosperm zrna, dok su prerađenim žitaricama procesom prerade uklonjeni ljuska i klica, zbog čega ne sadrže vrijedne vitamine i minerale.



Povrće i voće

- ➔ Svježe, konzervirano, smrznuto povrće i voće, kuhano povrće, sušeno voće, kompoti od voća, prirodni voćni i povrtni sokovi
- ➔ Biraj što više svježeg povrća i voća, kuhanog povrća
- ➔ Izvor ugljikohidrata, prehrambenih vlakana, vitamina (C, K, A, E, B9), minerala (magnezij, željezo)



Mlijeko i mliječni proizvodi

- ➔ Mlijeko, fermentirani mliječni proizvodi (jogurt, probiotički napitci koji sadrže ljudskom tijelu korisne bakterije, kefir), svježi kravljivi sir, tvrdi sirevi, sirni namazi, vrhnje
- ➔ Biraj mlijeko i mliječne proizvode s manjim udjelom masti, svježi sir, probiotičke napitke
- ➔ Izvor masti, proteina, kalcija, vitamina B12



Meso i mahunarke

- ➔ Meso (piletina, puretina, teletina, svinjetina, junetina), riba, jaja, mahunarke (soja, grah, leća, bob, slanutak)
- ➔ Češće biraj meso peradi, ribu (srdela, losos, tuna), mahunarke lako se mahunarke svrstavaju u povrće, posjeduju visok udio proteina, što je karakteristično za namirnice ove skupine
- ➔ Izvor proteina, omega-3 masne kiseline koje tijelo ne može samo proizvesti, a imaju pozitivan učinak na ljudsko zdravlje (plava riba), željeza, vitamina B12





Masti i ulja

- ➔ Masnoće životinjskog podrijetla (maslac, svinjska mast) i biljnog podrijetla (maslinovo, suncokretovo, sojino ulje, margarin...)
- ➔ Češće konzumiraj maslinovo i druga biljna ulja, a izvor poželjnih nezasićenih masti su i orašasti plodovi (bademi, orasi, lješnjaci) te plava riba
- ➔ Izvor esencijalnih masnih kiselina i vitamina E. Esencijalne masne kiseline su vrlo važne za naš organizam, a tijelo ih ne može samo proizvesti pa ih je potrebno uzimati hranom.

Temeljne preporuke pravilne prehrane:

- ➔ Jestli što više raznovrsnih namirnica.
- ➔ Jestli češće u manjim obrocima.
- ➔ Ne pretjerivati u količini jela.
- ➔ Redovito doručkovati.
- ➔ Povećati unos voća, povrća, cjelovitih žitarica i ribe, a smanjiti unos crvenog mesa i prerađenih proizvoda (suhomesnati proizvodi, slane i slatke grickalice).

Prednosti pravilne prehrane



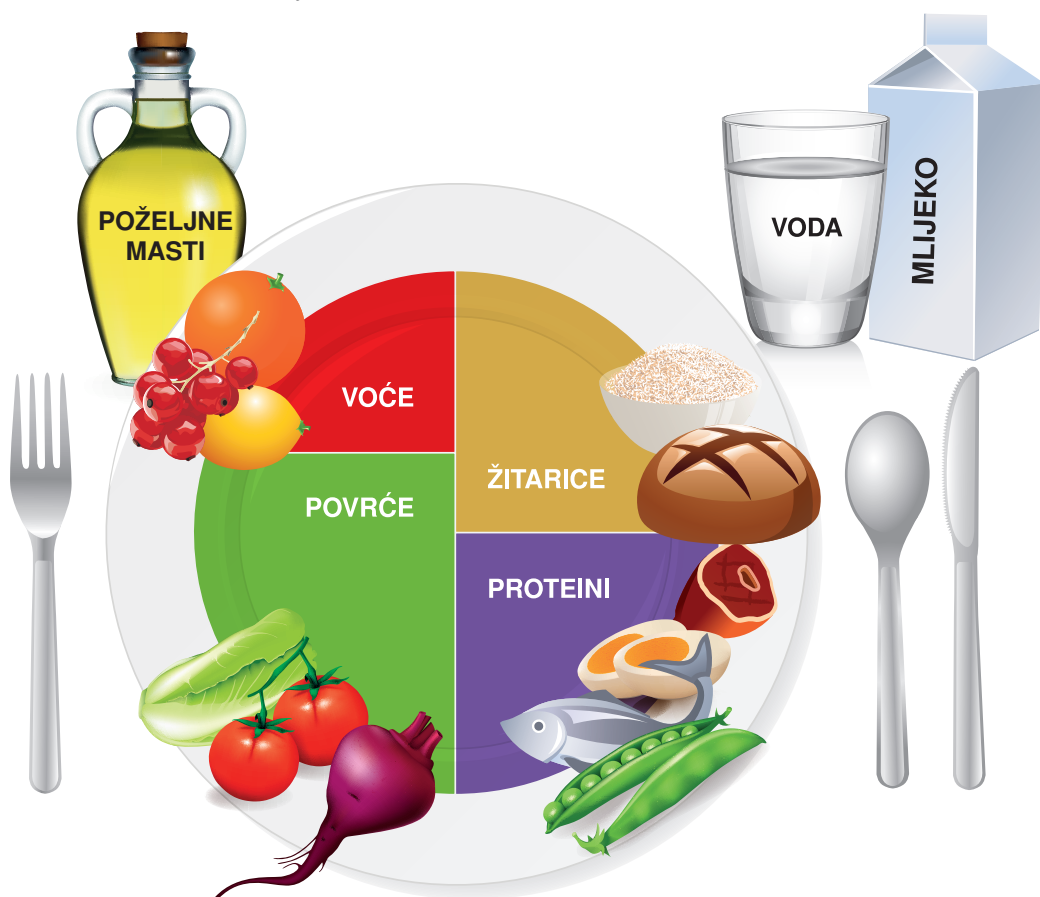
U svrhu očuvanja i poboljšanja zdravlja potrebno je uvažavati znanstveno potvrđena načela pravilne prehrane, s obzirom na to da su u današnje vrijeme tri vodeća uzroka smrti povezana s prehranom (bolesti srca, rak, moždani udar).

Koje zdravstvene prednosti pruža povećana konzumacija voća, povrća, cjelovitih žitarica i ribe?

- ➔ Pomaže u regulaciji tjelesne mase.
- ➔ Smanjuje rizik od pojave pretilosti.
- ➔ Smanjuje rizik od pojave kroničnih (dugotrajnih) bolesti



Za lako planiranje prehrane osmišljen je tzv. "tanjur pravilne prehrane" koji vizualno dočarava idealni obrok. Tanjur donosi preporuke o pravilnom odabiru namirnica te kontroli količine unesene hrane, a time i unesenih kalorija. "Tanjur pravilne prehrane" na jednostavan način daje odgovor na pitanje: "Što bih trebao/la jesti svaki dan?"



TANJUR PRAVILNE PREHRANE

Izvor: Copyright © 2011, Harvard University, prilagođeno potrebama publikacije.
Za više informacija o Tanjuru pravilne prehrane pogledajte The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard School of Public Health, www.thenutritionsource.org i Harvard Health Publications, health.harvard.edu.



Osnovne smjernice tanjura pravilne prehrane glase:

Polovicu tanjura neka ispune voće i povrće. Što se više vrsta, raznolikih boja voća i povrća nađe na tanjuru tim bolje. Poželjno je unijeti barem 5 porcija voća i povrća na dan. Krumpir se kod izrade jelovnika ne ubraja u povrće.

Četvrtinu tanjura neka čine žitarice. Pri odabiru prednost treba dati cjelovitim žitaricama poput smeđe riže, punog zrna ječma, heljde, zobi, prosa, integralne tjestenine i kruha, a poželjno je što više izbjegavati rafinirane žitarice poput bijelog kruha i bijele riže.

Savjet: U pekari izbjegavaj croissant-e, peciva od lisnatog tijesta, piroške, bureke i slance i biraj integralna peciva sa sjemenkama.

Preostalu četvrtinu tanjura neka čine proteini. Prednost uvijek treba dati ribi, mesu piletine i puretine, jajima, grahu i drugim mahunarkama jer uz kvalitetne proteine oni sadrže i druge vrijedne hranjive tvari. S druge strane, imaj na umu da pretjerani unos suhomesnatih proizvoda dugoročno šteti zdravlju stoga pripazi da ne unosiš više od 30g dnevno. Iako je crveno meso dobar izvor željeza, treba ga uzimati samo povremeno zato što ima visok sadržaj zasićenih masnih kiselina koje mogu dovesti do porasta razine kolesterola u krvi. Kolesterol je masnoća koja ima mnoge važne uloge u našem organizmu, ali povećana razina kolesterola u krvi može uzrokovati bolesti srca i krvnih žila.

I masti imaju svoje mjesto na tanjuru. U kuhanju, kod pripreme salata i kao dodatak jelima biraj biljna ulja poput maslinovog, bućinog ili suncokretovog ulja, dok za maslacem i margarinom treba posezati tek povremeno.

Žeđ gasiti vodom, a ne slatkim napicima. Gazirana bezalkoholna pića i kupovni voćni sokovi nerijetko obiluju šećerima koji štete zubima i mogu dovesti do debljanja, pa je žeđ najbolje gasiti vodom i, po želji, nezaslađenim biljnim čajevima.

Savjet: Ako te uhvati želja za sokovima, iscijedi naranču, grejp, ananas ili drugo voće po želji u sokovniku i uživaj u prirodnom voćnom napitku bez dodatka šećera

Ograničiti unos mlijeka i mliječnih proizvoda na 3-4 serviranja dnevno.

Prednost imaju djelomično obrano mlijeko i mliječni proizvodi sa smanjenim udjelom masti

Biti aktivan. Redovita tjelesna aktivnost i tjelovježba siguran su put do zdravlja i lakše kontrole tjelesne mase.

Uživati u hrani, ali smanjiti porcije i ne prejedati se. Unos prevelikih porcija doprinosi skupljanju viška kilograma. Pokušaj se pridržavati smjernica o veličini serviranja koje se nalaze u poglavlju "Jednostavna kontrola porcija".





Jednostavna kontrola porcija

Pri planiranju prehrane valja voditi računa o količini hrane koja se svakodnevno jede. Čak i pretjerivanje u najzdravijim namirnicama može dovesti do neravnoteže u organizmu i nakupljanja suvišnih kilograma.

Najprije je važno znati koliko serviranja iz koje kategorije hrane trebaš svakodnevno unositi:

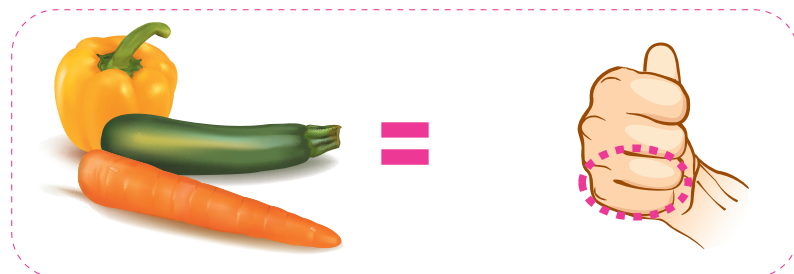
KATEGORIJA HRANE	BROJ SERVIRANJA
Žitarice i proizvodi od žitarica (kruh, pecivo, tjestenina, riža...)	6-11
Voće	2-3
Povrće	2-3
Mliječni proizvodi	3-4
Meso, riba, jaja, mahunarke	2
Poželjne masti	4

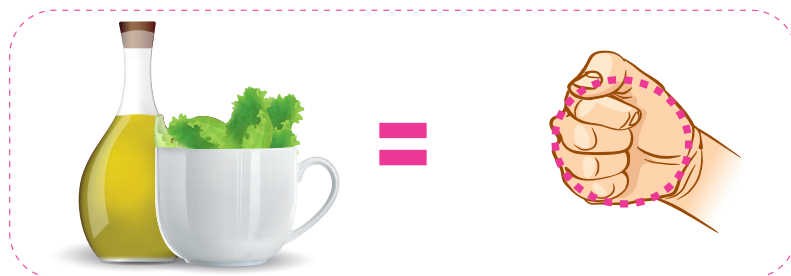
Kada se pri planiranju jelovnika spominje riječ serviranje, ona ima sasvim drukčije značenje od riječi serviranje koja je u svakodnevnoj uporabi. Primjerice, uobičajeni obrok špageta koji se dobije u restoranu sadržava 2-3 serviranja špageta.

Ponekad se čini komplicirano razmišljati o tome što je zapravo jedno serviranje, zbog toga smo ispod pripremili kratak vodič za raspoznavanje serviranja hrane. Prikaz je vrlo jednostavan i zanimljiv, pogledaj!

Povrće:

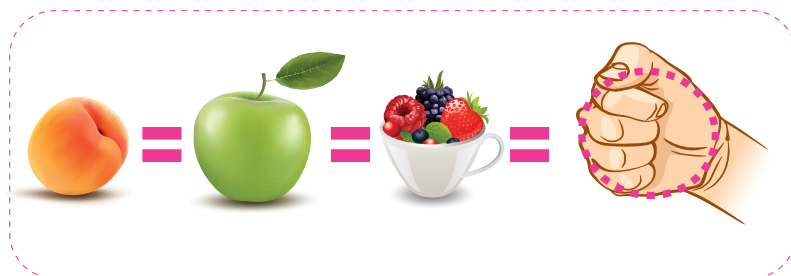
Preporučuje se jesti 2-3 serviranja iz grupe povrće. Jedno serviranje povrća je primjerice $\frac{1}{2}$ šalice svježeg ili kuhanog povrća što odgovara polovini veličine šake, odnosno 1 šalica zelenog lisnatog povrća što odgovara veličini cijele šake.





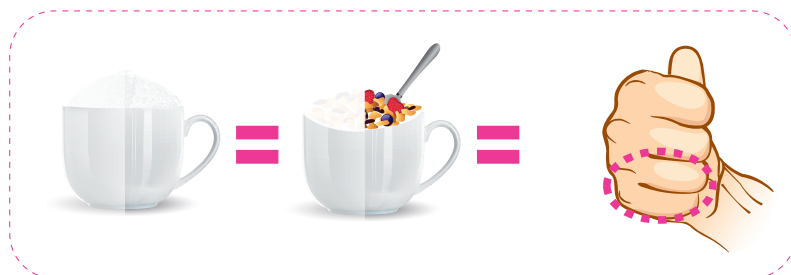
Voće:

Preporučuje se jesti 2-3 serviranja iz grupe voća. Jedno serviranje voća je primjerice 2 komada voća manje veličine poput šljiva ili marelica; 1 komad voća srednje veličine (npr. jabuka ili kruška); ili 1 šalica bobičastog voća što odgovara veličini jedne šake.



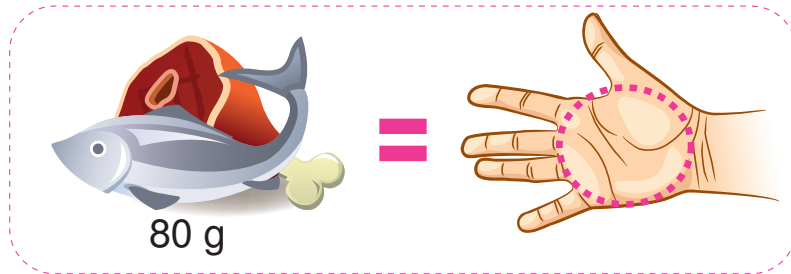
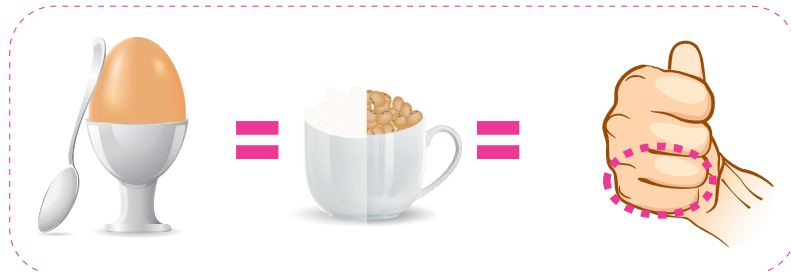
Žitarice

Preporučuje se jesti 6-11 serviranja iz grupe žitarica. 1 serviranje žitarica je primjerice 1 kriška kruha ; ½ šalice riže; ili ½ šalice žitarica za doručak što odgovara veličini polovine šake.



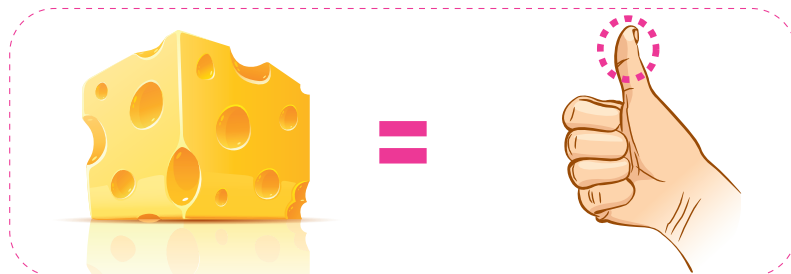
Proteini:

Preporučuje se jesti 2 serviranja iz grupe proteina (meso, riba, jaja, mahunarke). 1 serviranje proteina je otprilike 1 jaje; ½ šalice kuhanih mahunarki što odgovara veličini pola šake; ili 80 g mesa, piletine ili ribe, što odgovara veličini jednog dlana.



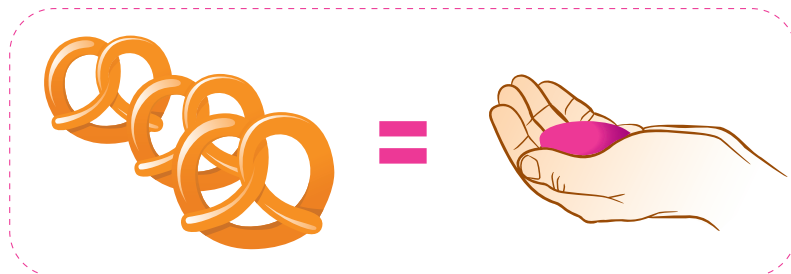
Mlijeko i mliječni proizvodi

Preporučuje se jesti 3-4 serviranja iz grupe mlijeko i mliječni proizvodi. 1 serviranje mlijeka i mliječnih proizvoda je primjerice 1 čaša mlijeka ili jogurta; ili primjerice 30 g sira što je jednako veličini palca.



Savjet

Ako posežeš za grickalicama tada osobito treba paziti na količinu koju jedeš. Savjetujemo da to ne bude više od količine koja ti stane u šaku.



Poželjne masti

Jedno serviranje je jedna čajna žličica.





Koliko je tvoja prehrana u skladu s tanjurom pravilne prehrane?

Riješi kviz, zbroji bodove i saznaj da li su tvoje prehrambene navike u skladu s preporukama.

1. Voće jedem:

- a) Rijetko.
- b) Jednom dnevno.
- c) Svaki dan pojedem 2 ili više serviranja voća.

2. Povrće jedem:

- a) Rijetko.
- b) Jednom dnevno.
- c) Uz gotovo svaki obrok.

3. Kada je u pitanju unos žitarica i proizvoda od žitarica (kruh, peciva, tjestenina...), češće jedem:

- a) Žitarice sa cjelovitim (punim) zrnom.
- b) Rafinirane žitarice.

4. Kao izvor proteina najčešće biram:

- a) Meso peradi (piletina i puretina).
- b) Crveno meso (svinjetina, govedina, teletina).
- c) Suhomesnate proizvode.
- d) Ribu.
- e) Mlijeko i mliječne proizvode.
- f) Jaja.
- g) Mahunarke.
- h) Orašaste plodove.

5. Koliko serviranja mlijeka i mliječnih proizvoda jedeš svaki dan? (1 serviranje = 1 čaša mlijeka ili jogurta ili 30 g sira)

- a) Ne konzumiram mlijeko i mliječne proizvode.
- b) 3-4 serviranja.
- c) 5 serviranja.

6. Jedeš li redovito zdrava biljna ulja poput maslinovog ulja?

- a) Da.
- b) Ne.



**7. Koliko često jedeš hamburger, čips, pržene krumpiriće ili pizzu?**

- a) Svaki dan.
- b) Dva do tri puta tjedno.
- c) Jednom tjedno ili rjeđe.

8. Koliko se često baviš sportskom aktivnošću (u trajanju od barem 60 minuta umjerenog intenziteta):

- a) Vrlo rijetko.
- b) 1-2 puta tjedno.
- c) Gotovo svaki dan.

9. Kojim napitkom najčešće gasiš žeđ?

- a) Vodom.
- b) Voćnim sokom.
- c) Gaziranim bezalkoholnim pićima.

10. Koliko često doručuješ:

- a) Svaki dan.
- b) 4-5 puta tjedno.
- c) 1-2 puta tjedno.
- d) Gotovo nikad.

Bodovanje:

- | | | | | | |
|--------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. odgovor: | a) = 0 | b) = 1 | c) = 2 | | |
| 2. odgovor: | a) = 0 | b) = 1 | c) = 2 | | |
| 3. odgovor: | a) = 2 | b) = 0 | | | |
| 4. odgovor: | a) = 2 | b) = 0 | c) = 0 | d) = 2 | e) = 2 |
| | f) = 1 | g) = 1 | h) = 1 | | |
| 5. odgovor: | a) = 0 | b) = 2 | c) = 0 | | |
| 6. odgovor: | a) = 2 | b) = 0 | | | |
| 7. odgovor: | a) = 0 | b) = 1 | c) = 2 | | |
| 8. odgovor: | a) = 0 | b) = 1 | c) = 2 | | |
| 9. odgovor: | a) = 2 | b) = 1 | c) = 0 | | |
| 10. odgovor: | a) = 2 | b) = 1 | c) = 0 | d) = 0 | |



Rezultati:

16 – 20 bodova

Bravo! Tvoja prehrana je u skladu s tanjurom pravilne prehrane, samo tako nastavi!

10 – 15 bodova

Tvoji rezultati nisu loši, ali nam govore kako tvoje navike nisu potpuno u skladu s preporukama o uravnoteženoj prehrani. Savjetujemo ti da prema uputama iz ove brošure pokušaš promijeniti svoje loše navike kako bi bio/la zdrav/a, sretan/na i imao/la još bolje ocjene u školi.

< 10 bodova

Nismo zadovoljni tvojim rezultatima. Tvoja prehrana nije u skladu s preporukama o uravnoteženoj prehrani. Počneš li se hraniti pravilno, bit ćeš zdrav/a, a u školi ćeš biti koncentriran/a i pažljiv/a. Preskakanjem obroka, nedovoljnim unosom voća i povrća, a prekomjernim unosom grickalica i slatkiša, štetiš svome zdravlju, uskraćuješ svome tijelu stvari koje su mu nužne za pravilan rast i razvoj i imaš povećan rizik od debljine.

Osvijestimo svoje prehrambene navike vođenjem dnevnika prehrane

Ponekad nismo svjesni količine hrane i vrste namirnica koju stvarno unesemo u jednom danu. Sustavnim bilježenjem konzumiranih jela i namirnica u Dnevnik prehrane možemo dobiti vrijedne informacije o našem životnom stilu. Taj se standardizirani obrazac naziva Dnevnik prehrane. *Dnevnik prehrane* je potrebno voditi minimalno tri dana, s time da jedan od ta tri dana mora biti dan vikenda (subota ili nedjelja). Važno je upisati vrijeme i količinu unesene hrane, kao i naziv i vrijeme tjelesne aktivnosti provedene u onom danu za koji se vode bilješke. Osim toga, kako bismo bili što više svjesni u kojoj mjeri slijedimo preporuke pravilne prehrane ili od njih odstupamo, bilo bi dobro upisivati i dnevno unesenu količinu hrane.



Tvoj dnevnik
prehrane



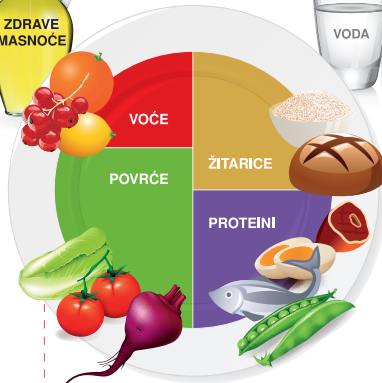
23

UNOS HRANE

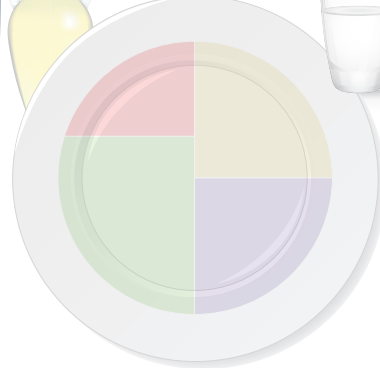
DAN	VRIJEME	OBROK	NAMIRNICA	KOLIČINA	
DATUM:		ZAJUTRAK			
		MEĐUOBROK			
		RUČAK			
		MEĐUOBROK			
		VEČERA			
	DAN U TIJEDNU:		OSTALO		



PREPORUČEN



STVARAN



TJELESNA AKTIVNOST

VRSTA AKTIVNOSTI	TRAJANJE
1	
2	
3	
4	
5	
6	



3

Moje tijelo i hrana



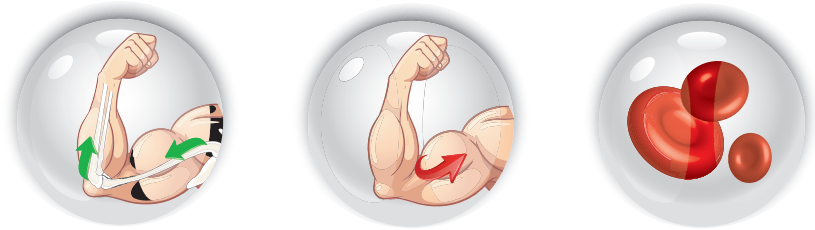
Hrana je izvor energije i vrijednih tvari koje nam omogućuju život. Količina i vrsta hrane koju jedemo istodobno može utjecati i na oblik i na zdravstveno stanje našega tijela. Pogrešan odabir namirnica, kao i prevelik ili nedovoljan unos energije tijekom duljeg vremenskog razdoblja može pridonijeti pojavi bolesti u adolescenciji ili u odrasloj dobi.

Kako se mijenja naše tijelo?

Od rođenja do duboke starosti naše tijelo prolazi kroz promjene sastava i oblika. Djetinjstvo i adolescenciju obilježavaju brz rast i razvoj te su stoga povećane potrebe za hranjivim tvarima i energijom iz hrane. Tijekom adolescencije, tijelo doživljava najbrži rast nakon razdoblja kad smo bili bebe. Na završetku tog, za neke burnog razdoblja, obično smo 20 % viši i 50 % teži, što je posve normalno i predstavlja transformaciju iz tijela djeteta u odraslu osobu. Mnogi u to vrijeme osjećaju "vučju" glad i to je sasvim uobičajeno jer je tijelu potrebno više energije nego prije. Sva ta hrana potrebna je za rast i razvoj tijela, osobito kostiju, mišića i crvenih krvnih stanica, ali i svih drugih tjelesnih struktura.



Gotovo polovica kostura odrasle osobe formira se za vrijeme adolescencije. Traperice i tenisice postaju prekratke i preuske – bokovi se šire, noge se izdužuju, stopala rastu. Sazrijevanje podrazumijeva i povećanje udjela masnog tkiva, osobito za djevojke. Mladići pak primjećuju kako im majice postaju premalene jer im se ramena šire. Kostu se izdužuju i istodobno postaju čvršće, a za to su bitne dovoljne količine kalcija, proteina i vitamina D – hranjivih tvari koje nalazimo u mlijeku i mliječnim proizvodima te u jajima, mesu i ribi. Osim toga, za pravilan razvoj kostiju bitna je i redovita tjelovježba.



Čemu služi masno tkivo?

Iako masno tkivo ima negativnu reputaciju kao nešto nepotrebno i štetno za zdravlje, što narušava idealne tjelesne proporcije, to je daleko od istine. Masno tkivo igra važnu ulogu u tijelu, a za optimalno zdravlje nije poželjno imati ni preveliku, ali ni premalu količinu. Masno tkivo u prvom redu predstavlja skladište energije tako da, kad se potroše zalihe glukoze pospremljene u jetri i mišićima, uključuje se potrošnja masnog tkiva. Bez masnog tkiva kao energetske rezerve, čovjek bi morao jesti svakih 15 minuta manje količine hrane tijekom cijelog dana i noći. Masno tkivo ima i ulogu "jastuka" koji štiti organe i kosti od oštećenja i bez njega, na primjer, bavljenje sportom ne bi bilo moguće. Osim toga, masno tkivo djeluje kao toplinska izolacija. Ono ne provodi toplinu učinkovito kao ostala tkiva, stoga se ljeti teže zagrijava, a zimi teže hladi i na taj način štiti od pregrijavanja ili smrzavanja. Masnoće čine gradivni element svake stanice i potrebne su za prijenos hranjivih tvari i različitih proizvoda metabolizma u stanicu, u kojoj su nužne za njezin rad. Tijelo koristi masnoće za proizvodnju mnogih ključnih elemenata primjerice hormona i stanica imunološkog sustava koje nas čuvaju od bolesti. Zbog toga djevojke koje imaju nisku količinu masnog tkiva u tijelu nemaju dovoljno hormona estrogena, tzv. hormona ljepote koji je ključan za normalan menstrualni ciklus.



Izgled tijela i samopouzdanje

Slika ili predodžba o tijelu je način na koji doživljavamo vlastiti tjelesni izgled. Značajan je aspekt psihološkog razvoja u adolescenciji, posebno za djevojke. Istraživanja pokazuju da je 40-70% adolescentica nezadovoljno nekim dijelovima tijela ili tijelom u cijelosti. Nezadovoljstvo se najčešće odnosi na struk, bokove, trbuh, stražnjicu ili bedra. Među hrvatskim srednjoškolicima 50,4% djevojaka i 24% mladića imalo je iskustva s provođenjem dijete. Pubertetski razvoj kod djevojaka popraćen je porastom tjelesne mase i nakupljanjem masnoga tkiva na bokovima, bedrima, stražnjici i struku. Ovaj posve normalan biološki proces često zabrinjava djevojke, najčešće u dobi od 12. do 15. godine. Za razliku od djevojaka, sazrijevanje mladića u većoj se mjeri kreće prema muškom idealu tijela jer podrazumijeva širenje ramena i rast u visinu.

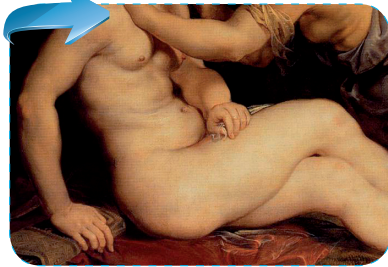
Ljepota određenog lica ili tijela ipak najviše ovisi o načinu na koji ga mi promatramo. Drugim riječima, moglo bi se reći da je **ljepota u očima promatrača**.

Ljepota doista dolazi iznutra, a izgledamo dobro onda kada se osjećamo dobro u svojoj koži, bez obzira na to koliko kilograma imamo i koristimo li sredstva za uljepšavanje ili ne. Ako se osjećamo zdravima i sretnima, naša koža sjaji i čini nas lijepima. Ne isplati se mučiti svoje tijelo gladovanjem kako bismo izgledali kao nedostižni i umjetni ideali ljepote napravljeni u *Photoshopu*. Pametnije je i zdravije dugoročno usvojiti pravilan način prehrane i bavljenja tjelesnom aktivnošću, jer ćemo tako biti zdraviji te ćemo se osjećati i izgledati bolje.





Poimanje i standardi ljepote mijenjali su se tijekom proteklih stoljeća



Nije vrijedno mučiti svoje tijelo kako bismo izgledali kao nedostižni i umjetni ideali ljepote napravljeni u *Photoshopu*. Pametnije i zdravije je dugoročno usvojiti zdrav način prehrane i tjelesne aktivnosti što osigurava lijep izgled i dobro zdravlje.

Emocije i hrana

Hranjenje nije tek utaživanje gladi i ne jedemo samo kako bismo ušutkali bučni želudac. Hrana je puno više od toga, ona predstavlja užitak i zadovoljstvo, razlog je za druženje s prijateljima i obitelji. Problem nastaje kada našim prehrambenim navikama ovladaju emocije pa zbog stresa ili navike jedemo u situacijama kada zapravo nismo gladni ili kada, s druge strane, kontroliramo unos hrane zbog želje za savršenim izgledom.

Zanimljivo istraživanje harvardskih znanstvenika potkrijepilo je teoriju o velikoj ulozi medija u stvaranju "idealne slike tijela". Cure na otočju Fiji promatrane su prije i poslije dolaska tipičnih zapadnjačkih TV serija poput "Friendsa" i "Melrose placea". Na početku studije samo je 3 % cura pokazivalo znakove poremećaja prehrane, a nakon tri godine učestalost poremećaja prehrane porasla je na 15%. Čak 74 % cura izjavilo je kako smatraju da su "prevelike ili predebele"!



Blic-kviz:

Kako prepoznati da imaš problem s hranom ili prihvaćanjem tijela?

Ako je odgovor na tri ili više pitanja DA, razgovaraj s nastavnikom, prijateljima, psihologom, školskim liječnikom i roditeljima i pokušaj usvojiti zdraviji pogled na prehranu i tjelesnu aktivnost!

- ➔ Ne jedeš tri glavna obroka na dan?
- ➔ Nikada ne doručuješ?
- ➔ Neki se obroci sastoje od proizvoda koji ne sadrže vrijedne hranjive tvari, poput čipsa i gaziranih pića?
- ➔ Izbjegavaš kuhane obroke u obiteljskom okruženju?
- ➔ U tvojem domu nema dovoljno dostupnih hranjivih namirnica poput svježeg voća, povrća i žitarica?
- ➔ Često jedeš pred televizorom ili računalom?
- ➔ Rijetko izlaziš van na igru ili sport?
- ➔ Izbjegavaš tjelesni u školi?
- ➔ Nakon obroka osjećaš krivnju?
- ➔ Sramiš se kako jedeš i kako izgledaš?
- ➔ Često se presvlačiš i gledaš u ogledalu prije nego što pronadeš odgovarajuću odjeću za taj dan?
- ➔ Ne osjećaš se ugodno kada jedeš pred drugima?
- ➔ Nikada ne napuštaš stol s osjećajem sitosti i zadovoljstva?



Ne znaš što bi sa sobom?
Uključi muziku i pleši!

Poremećaji prehrane

Poremećaji prehrane predstavljaju jedan od ozbiljnih zdravstvenih i psiholoških problema koji osobito pogađa adolescentice. Najčešće se navodi da 1-2 % adolescentica i mladih žena u razvijenim zemljama obolijeva od anoreksije ili bulimije nervoze. Ta je učestalost u stalnom porastu zbog dugogodišnjeg zagovaranja "kulta mršavosti" kao ideala ljepote.

Anoreksija nervoza je stanje kod kojeg osoba odbija održati minimalnu normalnu tjelesnu masu, ima pojačan strah od povećanja tjelesne mase i često pogrešno interpretira oblik svog tijela. Nije rijetko da žene koje pate od anoreksije imaju značajno manju tjelesnu masu od primjerene i još uvijek misle da su predebele. Osobe oboljele od ovog poremećaja najčešće su uporne u nastojanju da izgledaju što mršavije. Ovo uporno nastojanje vodi izglednivanju, a može uzrokovati i smrt.

Bulimija nervoza je poremećaj koji također započinje s nepravilnom prehranom. Osoba koja pati od ovog poremećaja ima povećan apetit s fazama prejedanja, a potom i izbacivanja hrane iz organizma.

Prejedaње se odnosi na jedenje velikih količina hrane u izrazito kratkom vremenskom razdoblju, primjerice 500 - 1500 kcal u razdobljima od 5 - 10 minuta. Izbacivanje hrane često slijedi nakon prejedanja, kada osoba smatra da se mora riješiti svih prekomjernih kalorija i unesene hrane. Izbacivanje hrane često se ostvaruje povraćanjem, laksativima (sredstvima koja potiču pražnjenje crijeva), diureticima (sredstvima koja potiču mokrenje) ili pretjeranom tjelovježbom.

Izvor: Jutarnji list, 13.siječnja 2011.

Opsesija hranom Liječenje je sve teže ako poremećaj nastupi s 18 godina

Svaki tjedan jedna mlada žena umre od anoreksije

Anoreksičarke su one djevojke koje strabuju od svakog zalogaša, a bulimičarke jedu i povraćaju

● ZAGREB
"Visoka sam 178 centimetara i imala sam 50 kila. I to mi nije bilo dovoljno. Znate ono, svaku večer pogledavanje u ogledalo da provjerim nisam li se možda slučajno udebljala od jedne mrkve i jabuke, koje sam taj dan pojedla; svaku večer manjikalno trčanje do iznemoglosti, laksativi ako sam, ne daj bože, doručkovala... Jasno, bilo je tu i samozjeđivanja.

Od jutra do večeri u mislima samo hrana i debljina, ku-

hanje, a da pritom ne okusim hranu koju kuham...

Obitelji je bilo jasno što ni je u redu i pokušavali su sve, ali ne možete magaraca natjerati da hodaju ako je odlučio stajati.

Opet jedem kokice

I onda se dogodilo čudo: upoznala sam osobu koja me učinila sretnom. I polako sam počela jesti. Trebalo mi je dvije godine da prihvatim svoje normalno tijelo, tijelo s obilnima. Napokon ne gledam hranu kao kalorije, usudim se jesti i bijeli kruh i maslac, ponovno jedem kokice u kinu. Cure, okružite se ljudima koje je volite i koji vas vole. Ne možete biti same."

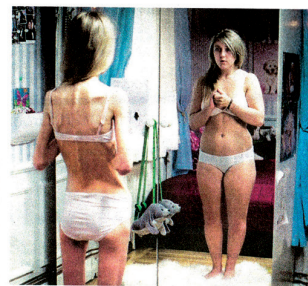
Ana i Mia
Oboljele djevojke od milja tako zovu anoreksiju i bulimiju

Napisala je to na forumu Ana i Mia, kako od milja zovu anoreksiju i bulimiju, djevojka koja se predstavila kao Gđica. Ta tema na forumu ima čak 258 stranica, a samo je jedna od brojnih koje se mogu naći na internetu. Anoreksija i bulimija ozbiljni su psihosomatski poremećaji prehrane, koji pogađaju sve više mladih ljudi, a osobito djevojke na početku

adolescencije, djevojke s manjkom samopouzdanja, one koje se osjećaju nevoljno i nesigurno, i koje se ne mogu nositi sa svojim novim tijelom koje se počinje razvijati i dobivati ženske obline.

'Ja sam debela krava'

Naše statistike govore da svaki tjedan jedna mlada djevojka umre od tih poremećaja, a Hrvoske Rendulić, predsjednik udruge Nada, procjenjuje da trenutno oko 100.000 mladih hitno treba pomoć zbog poremećaja prehrane. Anoreksija je težak gubitak apetita čiji su razlozi emocionalne prirode, a karakterizira je preplavljujući, iracionalni strah od debljanja,



zbog čega osoba potpuno odbija hranu čak i kad izgubi 60 posto tjelesne mase. "Ja sam nespo sobna, debela krava", piše o sebi jedna djevojka jer je taj dan pojedla tanjur juhe. Bulimija je također psihološkog porijekla. Dok se anoreksičarke izgledniju do smrti, bulimičarke se prejedaju, a zatim se povraćanjem, laksativima i neprimjerenom tjelesnom aktivnošću pokušavaju riješiti kalorija. Bulimija je trostruko češća od anoreksije, a najopasnija je kombinacija anoreksije i bulimije, koja nije rijetka: osobe tada ne jedu gotovo ništa, a ako nešto i pojedju, odmah izazivaju povra-

KAKO PREPOZNATI POREMEĆAJE PREHRANE?

SLJEDEĆI ZNAKOVI UKAZUJU
NA **ANOREKSIJU** NERVOZU

Gubitak 20 – 25 % tjelesne mase
Gubitak mjesečnice
Pretjerano vježbanje
Ritualistički odnos prema hrani
Depresivno ponašanje
Doživljaj sebe kao debele osobe

SLJEDEĆI ZNAKOVI UKAZUJU
NA **BULIMIJU** NERVOZU

Česta debljanja i mršavljenja
Obilna konzumacija visokokalorične hrane
Ponovljeni pokušaji gubitka tjelesne mase djetom ili gladovanjem
Svijest o tome da je takav način prehrane poremećen
Strah od nemogućnosti kontrole hranjenja
Depresivno ponašanje
Gubitak samopoštovanja

Bolesti koje nastaju zbog nepravilne prehrane

Bolesti koje su povezane s neuravnoteženom prehranom i prekomjernim unosom hrane danas su vodeći uzroci smrti u razvijenim zemljama svijeta. Među tim bolestima su bolesti srca i krvnih žila, rak, moždani udar, visoki krvni tlak, pretilost i dijabetes tip 2. Debljina je čimbenik koji je odgovoran za pojavu mnogih bolesti, uključujući povišeni krvni tlak i oblika šećerne bolesti koja se javlja u starijoj dobi koji se javlja u starijoj dobi. Način prehrane povezuje se i s osteoporozom, bolestima probavnog sustava, anemijom te pothranjenošću.



Štetnosti dijeta

Brige oko izgleda i tjelesne mase vrlo su česte u adolescenciji. Nerealistični ideal ljepote koji su stvorili mediji uzrokuje to da sve više adolescenata želi izgubiti nekoliko kilograma bez opravdanog razloga, a često na štetu svog zdravlja. Unatoč tome što su dijete u toj životnoj dobi zabranjene jer je tijelo još uvijek u fazi rasta i razvoja, popularno je, osobito među curama, preskakati obroke, koristiti laksative i različite pilule za mršavljenje i pridržavati se modernih dijeta. Iza popularnih dijeta leži milijunska zarada i zato se stalno pojavljuju nove dijete koje garantiraju uspjeh, međutim, taj uspjeh dugoročno gledano često izostaje, a ponekad može ostaviti opasne posljedice na zdravlje. Prestankom dijete kilogrami se jako brzo vrate, ponekad čak puno više kilograma od onih koji su izgubljeni dijetom. Ulazi se u začarani krug gladovanja i debljanja, što se često naziva jo-jo efektom dijete. Znanstveno je dokazano da takav začarani krug rezultira usporavanjem metabolizma. Osim toga, svaki takav ciklus uzrokuje povećanje udjela masnog tkiva na račun mišićne mase. Što je gubitak kilograma u tim popularnim dijetama drastičniji, to se organizam jače brani od takvog gubitka te počinje štedljivije trošiti energiju koju mu dajemo, stoga se mršavljenje usporava. Često se javljaju i neželjene pojave poput umora, psihičkih tegoba, loše kvalitete kose, kože i noktiju, a ponekad i anemije. U razdoblju razvoja, čak i neznatno smanjenje energetskog unosa može značajno usporiti rast. Poremećaji u prehrani i značajan gubitak kilograma dovode do nepravilnog menstrualnog ciklusa. Gladovanje i dijete dovode i do nedostatka nekih važnih tvari za normalno funkcioniranje našeg organizma, ponajviše kalcija i željeza. Ključ trajne vitkosti leži isključivo u zdravim prehranbenim navikama i redovitom bavljenju tjelesnom aktivnošću, a čarobna tableta ili dijeta za mršavljenje koja brzinski otklanja kilograme nisu još otkrivene.

Debljaju li ugljikohidrati?

Uvriježeno je mišljenje da namirnice bogate ugljikohidratima poput tjestenine i kruha debljaju. Zbog toga su među osobama koje nastoje izgubiti suviše kilograme vrlo popularne dijete s niskim udjelom ugljikohidrata. Međutim, istina je ta da te namirnice nemaju nekog posebnog utjecaja na debljanje, a njihovim izbacivanjem možemo naštetiti zdravlju. Primjerena količina ugljikohidrata u prehrani nužna je za pravilan rad mozga. Glukoza koja se dobiva razgradnjom ugljikohidrata najvažniji je izvor energije dostupan stanicama, a neophodna je za rad mozga, srži bubrega i crvenih krvnih stanica. Čovjekovom mozgu potrebno je oko 140 g glukoze na dan, a crvenim krvnim stanicama oko 40 g. Ako se unos ugljikohidrata smanji toliko da nisu zadovoljene ni minimalne potrebe organizma, može doći do smanjene sposobnosti odlučivanja i orijentacije. Zbog toga osobe koje prakticiraju takve dijete često osjećaju umor i slabost, imaju loš zadatak, grčeve u nogama, lošu koncentraciju, a mogu se pojaviti i problemi s bubrezima i poremećeni srčani ritam.



Opasne dijete s visokim udjelom proteina

Dijete s visokim udjelom proteina imaju nekoliko mana. Najčešće ih prati nedovoljan unos voća i povrća, a time se u organizmu javlja nedostatak važnih tvari poput vitamina i minerala. Ostali mogući rizici za zdravlje u slučaju dugotrajnog pridržavanja takvih dijeta su visoki kolesterol, bolesti srca, osteoporoza (krhke i lomljive kosti) i bolesti bubrega. Takve dijete obiluju zasićenim masnim kiselinama koje su štetne za zdravlje srca i krvnih žila, a nedostaje im prehranbenih vlakana koja pospješuju rad probavnog sustava i štite nas od debljine. Prekomjerna količina proteina u prehrani može uzrokovati izlučivanje kalcija putem bubrega, kroz mokraću iz organizma što posljedično šteti zdravlju kostiju i zuba.



Izbriši riječ "dijeta" iz rječnika. Preskakanje obroka ili čudne, nezdrave dijete mogu nepovoljno djelovati na rast i razvoj. Pokušaj gubitka kilograma dok se tvoje tijelo još razvija nije pametan! Pa što onda napraviti ako postanemo debeljuškasti? Za početak, sjetimo se da je naše tijelo programirano za rast, a ne modnu reviju. Neki dečki i cure prvo narastu u širinu, pa tek onda u visinu. Ako misliš da tvoja težina nije idealna, porazgovaraj s odraslom osobom kojoj vjeruješ. Obično se visina i težina s vremenom usklade, osobito ako se pridržavaš uravnotežene prehrane i redovito vježbaš.



Negativne posljedice cigareta, alkohola i opojnih sredstava

Uz lošu prehranu i nedovoljnu tjelesnu aktivnost, postoje dodatni štetni čimbenici koji mogu nepovoljno djelovati na tvoj organizam. U ovim osjetljivim godinama važno je da se upoznaš sa štetnim posljedicama cigareta, alkohola i droga. Možda se jednom dogodi da ti netko ponudi neko od spomenutih sredstava, zato u tom trenutku dobro razmisli o svim štetnim posljedicama i reci **NE!** Pravi prijatelji će te cijeniti, a ako ne cijene to znači da ti ionako nisu pravi prijatelji.



Cigarete - kada jednom počneš teško je prestati

Pušenjem cigareta u organizam se unosi nikotin koji je odgovoran za izazivanje ovisnosti te još nekoliko tisuća različitih kemijskih spojeva. Svakim udahom pušač unosi u tijelo štetne kemikalije, poput kadmija koji je sastavni dio akumulatora automobila, acetona koji skida boju, cijanida – poznatog smrtonosnog otrova i naftalena – sredstva protiv moljaca. Pušenje je povezano s 40 posto svih zloćudnih bolesti poput raka pluća, a glavni krivac je sadržaj katrana u cigaretama. Zbog pušenja zubi postaju žuti i dolazi do nastanka neugodnog zadaha iz usta, a koža postaje suha, žuta i sklonija borama. Dim cigareta oštećuje pluća zbog čega pušači teže dišu i puno kašlju. Pušenje šteti srcu te uzrokuje različite bolesti srca i srčani udar.



Opasnosti alkohola

Alkohol ostavlja na organizam kratkoročne i dugoročne štetne posljedice. Alkohol iz probavnog sustava ulazi u krvotok i tako dolazi u mozak gdje ometa njegov normalan rad. Mozak djece i tinejdžera još uvijek je u razvoju stoga je izrazito podložan štetnom utjecaju alkohola. Kratkoročno gledano alkohol dovodi do gubitka koordinacije, usporenih refleksa i gubitka pamćenja. Osim u mozak, alkohol krvotokom odlazi i u jetru koja se trudi izbaciti ga iz organizma. Što je više alkohola, jetra se više muči s izbacivanjem. Alkohol oslabljuje jetru i ona ne može jednakom učinkovitošću obavljati svoju funkciju čistača organizma od otrova i bakterija. Alkohol treba izbjegavati u širokom luku jer, osim što izaziva navikavanje, u slučaju da pretjeraš samo jednom, riskiraš svoj život.



Odupri se uzimanju droga

Bilo da se radi o gutanju, udisanju ili ubrizgavanju, opojna sredstva dolaze u mozak i često ga nepovratno promijene. Postoji nekoliko različitih vrsta droge. Neke droge ostavljaju lakše, a neke teže posljedice na tijelo međutim, valja imati na umu da ne postoje bezopasne droge. Uzimanje droge može trajno narušiti sposobnost razmišljanja i donošenja odluka, može izazvati tešku psihičku i fizičku ovisnost, oštećenja vitalnih organa te smrt.



Primjer iz stvarnog života



Josip Živković, plivač - svaki dan, osim nedjeljom, prije ili poslije škole dva sata trenira plivanje. Utorkom i četvrtkom ima dodatne treninge na suhom (trčanje, skokovi, vježbe za trbušne i leđne mišiće, sklekovi...). Od izvanškolskih aktivnosti pohađa engleski jezik dva puta tjedno.

Josipov dnevni jelovnik

6.30 doručak

- Zobene pahuljice s 2,5 dcl mlijeka

10.00 međuobrok

- 2 kriške kruha s mliječnim namazom + "muesli" (mješavina žitarica i voća: integralne zobene pahuljice, integralne ječmene pahuljice, integralne pšenične pahuljice, integralne ražene pahuljice, grožđice, lješnjaci, laneno sjeme...) sa šalicom probiotičkog jogurta

13.00 ručak

- Krem juha od gljiva, tjestenina s tunom i zdjelica salate od kupusa

14.00 međuobrok

- Energetska pločica i jedna banana

20.00 večera

- Sendvič s mliječnim namazom, šunkom i sirom, kakao, zdjelica pudinga od čokolade

Komentar nutricionista:

Josip vodi računa o prehrani koja je bitna za tjelesnu izdržljivost i sportsku izvedbu. Pohvalno je što jede redovite međuobroke.



Primjer iz stvarnog života



Tea Cvetan - plesačica - svaki radni dan u poslijepodnevnom satima trenira ples (suvremeni, standardni ili latino-američki) 3 sata, a vikendom ima nastupe ili dodatne treninge.

Tein dnevni jelovnik:

7: 15 zajuttrak:

- Šalica mlijeka

9:50 međuobrok:

- Šalica jogurta s probioticima
- Graham pecivo, žličica maslaca i tvrdi sir
- Jabuka

12:30 ručak:

- Tanjur pileće juhe s tjesteninom
- Pečena piletina i miješano pareno povrće s maslinovim uljem
- Zdjelica zelene salate
- Kriška integralnog kruha sa sjemenkama

15:00 međuobrok

- Mliječni sladoled

20:00 večera

- Sendvič od integralnog peciva sa sirmim namazom, purećom šunkom i svježom paprikom
- Čaša prirodnog voćnog soka

Napomena:

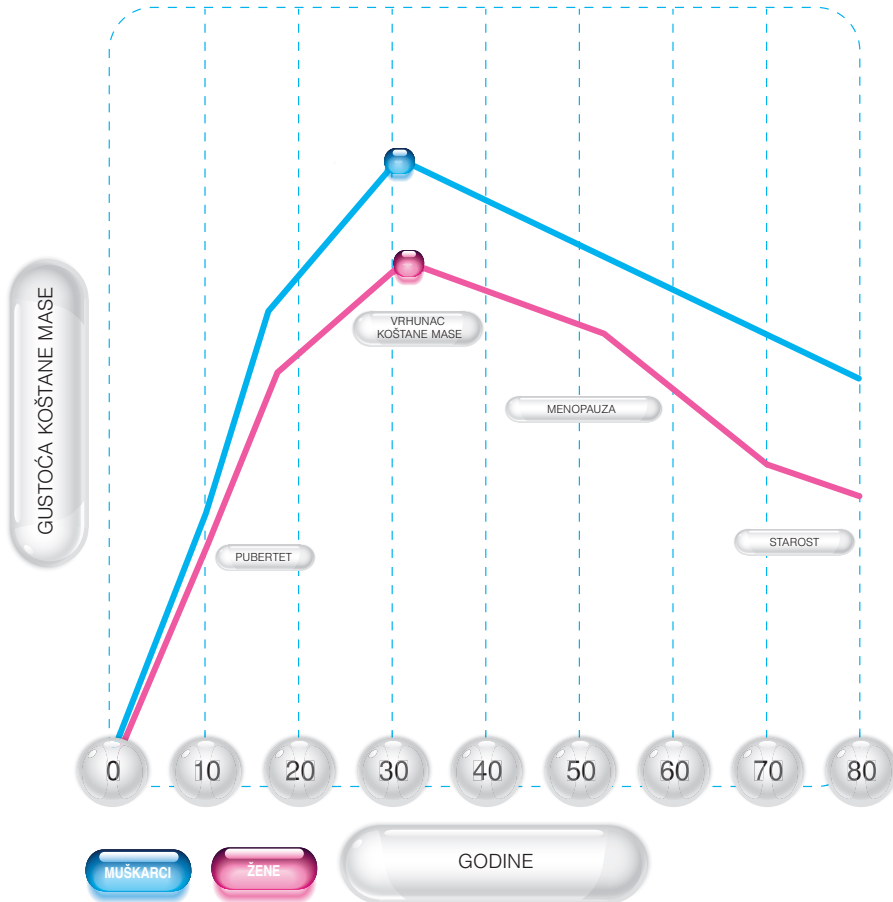
Tea tijekom treninga pije vodu, a nikad ne pije gazirana bezalkoholna pića.

Komentar nutricionista:

Tea ima ispunjen dnevni raspored pa je iznimno bitno da se hrani redovito i raznoliko kako bi izdržala naporan dnevni ritam. U Teinoj prehrani su zastupljene namirnice iz svih skupina čime svom tijelu osigurava sve važne hranjive tvari. S obzirom na intenzitet aktivnosti i vrijeme međuobroka bilo bi poželjno da doručak bude obilniji i, osim mlijeka, uključuje i cjelovite žitarice i voće ili voćni sok.

Pohvalno je što žed gasi vodom, a ne gaziranim bezalkoholnim napitcima.





Iako je unos kalcija važan tijekom cijeloga životnog vijeka, razdoblje djetinstva i adolescencije je doba kada je taj unos najvažniji. Tijekom djetinstva i adolescencije rast koštiju je mnogo brži nego gubitak koštane mase. Ako se u djetinstvu i adolescenciji unese dovoljno kalcija, organizam će se poslije puno lakše nositi s gubitkom koštane mase koji je od 35. godine, pa nadalje, brži nego njezin rast.



Zanimljivi podaci ... za one koji žele znati više

O prehrambenim navikama učenika i učenica koji su sudjelovali u projektu

- Svaki dan doručkuje njih 74%
- 5,5% nikada ne doručkuje
- Samo 35% ima 5 obroka na dan
- 7,6% uopće ne jede dok su u školi

O tjelesnoj aktivnosti učenika koji su sudjelovali u projektu

- 16,5% učenika bilo je aktivno najmanje 1 sat svaki dan u tjednu prije provođenja ankete
- 5,7% učenika nije uopće bilo aktivno najmanje 1 sat dnevno u tjednu prije provođenja ankete

O prosječnom vremenu provedenom ispred ekrana (TV, VIDEO, DVD...) učenika koji su sudjelovali u projektu

- oko 41,6% učenika provodi više od preporučenih 2 sata dnevno ispred ekrana, a 17,3% je oko 4 sata dnevno

Evaluacija projekta "Vrtim zdravi film" u školskoj godini 2018/2019 otkriva zanimljive podatke
Izvor: mr. sc. Dijana Mayer, dr. med.; Anja Belavić, dr. med.; Mario Hemen, ing.; Evaluacija projekta
"Vrtim zdravi film". Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 06/2019 (n=5230)





Kako poboljšati prehrambene navike

Najčešći prehrambeni propusti

Moderan tempo života ne ostavlja traga samo na odraslima. Zbog škole i brojnih izvanškolskih aktivnosti i djeca se susreću s manjkom vremena, a time i brojnim prehrambenim propustima. Jedna od najčešćih posljedica brojnih obaveza je preskakanje obroka. Štoviše, mnoga djeca čak odabiru ništa ne pojesti dok su u školi što je veliki šok za organizam.

Drugi prehrambeni prijestup koji brojni školarci čine zbog praktičnosti i privlačnosti okusa je posezanje za slatkišima i slanim grickalicama. No ono što se čini praktičnim i privlačnim, nije dobro rješenje za tvoje tijelo. Slatkiši i slane grickalice ne pružaju tvari potrebne tvom organizmu za optimalan rast i razvoj, već brojne sastojke koji štete tvom zdravlju "upakirane" u mnoštvo kalorija. Zubi, kosti i tvoj izgled samo su neke od "fronti" koje stradavaju zbog čestog posezanja za slatkišima i grickalicama. Stoga pamet u glavu i u torbi uvijek nosi suho voće, orašaste plodove ili žitne pločice za brz i hranjiv međuobrok za vrijeme malog ili velikog odmora.

Listu prehrambenih propusta kod školaraca zaokružuje često gašenje žeđi gaziranim bezalkoholnim napicima.

Srećom, sve ove prehrambene propuste moguće je, uz malo edukacije i organizacije, pretvoriti u pozitivne navike. Vrijedi naučiti što je dobro, a što loše za tvoje tijelo, pa to primijeniti u praksi i planirati svoje sljedeće obroke u školi.

Reci ne gaziranim sokovima






Gazirana bezalkoholna pića vrlo su popularna, osobito među djecom i mladima. Nažalost, upravo su ove vrste sokova najneprikladnije za zdravlje, a naročito su neprikladni za djecu. Sadrže znatne količine šećera pa učestala konzumacija predstavlja rizik od karijesa, ali i suvišnih kilograma. Osim brojnih konzervansa, spomenuti napici često sadrže i ortofosfornu kiselinu, sastojak koji potiče izvlačenje kalcija iz kosti. Budući da su djeca i adolescenti u kritičnoj dobi za mineralizaciju kostiju, saznanje o negativnom učinku ovih napitaka na gustoću kostiju treba uzeti ozbiljno. No ispijanjem gaziranih napitaka ne trpi samo stanje kalcija – česta je pojava i nedostatak vitamina, jer se takvi napici piju umjesto kvalitetnijih "gasitelja žeđi": vode, mlijeka i prirodnih voćnih sokova.





Gazirani bezalkoholni napici sadrže još jednu tvar neprimjerenu za djecu: kofein. Prekomjerna količina kofeina može uzrokovati ubrzani rad srca, nesanicu i nemir.

Evo i glavnih razloga zašto bi definitivno trebao/la reći zbogom gaziranim napicima:

-  Sadrže previše šećera
-  Mogu oštetiti zube i uzrokovati karijes
-  Dovode do nedostatka kalcija i nekih vitamina
-  Mogu sadržavati kofein
-  Ne gase žeđ

To ne znači da nikad više ne smiješ posegnuti za bezalkoholnim gaziranim napitkom, nego da povremeno (npr. jednom tjedno) možeš popiti takav napitak, a u ostalim slučajevima žeđ gasi vodom, prirodnim voćnim sokovima i mlijekom.

Vodič kroz slane grickalice

Tržište je preplavljeno grickalicama raznih oblika i aroma. Međutim najčešće je riječ o grickalicama male ili nikakve hranjive vrijednosti, koje su zato bogate kalorijama, mastima, zasićenim mastima, solju – sve redom sastojcima koji štete tvom tijelu.

Samo kao primjer, vrećica običnog čipsa od 100 g ima oko 550 kalorija, od čega gotovo 60 % čine masti. Sadržaj natrija je također visok i u prosjeku iznosi oko pola grama. Budući da dnevni unos natrija ne bi trebao prelaziti 2,4 g, a nalazi se skriven u mnogim namirnicama, njegov unos treba kontrolirati i ograničiti.

U pravilu slane grickalice koje treba izbjegavati su čips, prženi slani kikiriki i razne druge slane grickalice s aromama. Ukoliko te pak "uhvati" želja za slanim grickalicama, s prijateljima možeš povremeno podijeliti vrećicu štapića, grisini štapića ili pereca. Dobra je ideja pripremiti kod kuće, uz malu pomoć odraslih, kokice koje ste tek malo posolili.





Zašto preskakanje obroka nije dobra ideja

Mozak treba stalni dotok energije za koncentraciju i učenje, a preskočeni obrok otežava taj zadatak. Preskakanje obroka može također dovesti do nekontrolirane gladi, koja često za posljedicu ima prejedanje. To dovodi do probavnih tegoba i boli u trbuhu. Još jedna od posljedica preskakanja obroka je usporavanje metabolizma, a time i lako nakupljanje suvišnih kilograma, osobito u odrasloj dobi.

Kako bi kontrolirao/la glad pametno je pojesti međuobrok, ali pripazi da tada ne pojedeš toliko da zamijeniš pravi obrok. Dobar izbor za međuobrok su npr. nekoliko integralnih krepera, voće, jogurt, žitne pločice.

Nema izgovora ni za preskakanje glavnog obroka. Sendvič ili salatu možeš uvijek lako pripremiti kod kuće i ponijeti sa sobom. Ujutro prije nego što kreneš u školu pripremi npr. sendvič od tamnog peciva, sira ili tune i svježeg krastavca ili paprike. Zamoli ukućane za pomoć i skuhaj integralnu tjesteninu koju možeš pomiješati s kockicama sira, kukuruzom i nasjeckanim povrćem po želji - i ukusan i hranjiv ručak je spreman. Još jedna ideja, možeš jednostavno "spojiti" dvopek, sirni namaz i papriku za "najbrži" ručak. Bitno je samo unaprijed razmišljati o sljedećem obroku zamoliti ukućane za pomoć i redovito jesti bez obzira na brojne obaveze.





Pet ključeva za zdravstveno ispravnu hranu



Održavajte čistoću

- ✓ Perite ruke prije rukovanja hranom i često za vrijeme pripreme hrane.
- ✓ Perite ruke nakon obavljanja nužde.
- ✓ Perite i održavajte higijenu svih površina, pribora i posuđa kojim se koristite prilikom pripreme hrane.
- ✓ Zaštitite kuhinju i hranu od kukaca, nametnika i drugih životinja.

Zašto?

Iako većina mikroorganizama ne uzrokuje bolesti, opasni mikroorganizmi često se mogu naći u tlu, vodi, životinjama i ljudima. Ovi mikroorganizmi mogu se naći na rukama, krpama za brisanje i kuhinjskom priboru, posebno na daskama za rezanje namirnica i mogu se prenijeti na hranu čak i najmanjim dodirnom, te uzrokovati bolesti koje se prenose hranom.



Odvojite sirove namirnice od kuhane hrane

- ✓ Odvojite sirovo meso, perad, ribu i plodove mora od ostale hrane.
- ✓ Prilikom obrade sirovih namirnica upotrebljavajte posebnu opremu i pribor poput noževa i daski za rezanje.
- ✓ Čuvajte hranu u posebnim posudama kako bi izbjegli međusobni dodir sirove i pripremljene hrane.

Zašto?

Sirove namirnice, a posebno meso, perad, riba i morski plodovi, kao i njihovi sokovi, mogu sadržavati opasne mikroorganizme koji se mogu prenijeti na druge namirnice tijekom pripreme i čuvanja hrane.

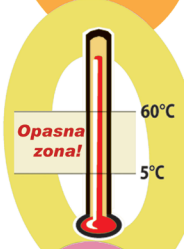


Potpuno termički obradite hranu

- ✓ Hranu temeljito skuhaite ili ispecite, a posebno meso, perad, jaja te ribu i plodove mora.
- ✓ Hrana poput juhe ili variva treba provrijeti kako bi dostigla temperaturu od 70 °C.
- ✓ Za meso i perad, provjerite je li njihov sok bistar, a ne ružičaste boje. Najbolje bi bilo upotrijebiti termometar.
- ✓ Temeljito podgrijte već kuhanu hranu.

Zašto?

Temeljito kuhanje i pečenje ubija gotovo sve opasne mikroorganizme. Istraživanja su pokazala da termička obrada namirnica pri 70 °C može pomoći da hrana bude sigurna za konzumaciju. Posebna pažnja potrebna je kod pojedinih namirnica poput mijevenog mesa, kosanog i rolanog pečenja, velikih komada mesa i cijele peradi.



Čuvajte hranu pri sigurnim temperaturama

- ✓ Ne ostavljajte kuhanu ili pečenu hranu na sobnoj temperaturi duže od 2 sata.
- ✓ Nakon konzumiranja spremite u hladnjak svu skuhanu i lako pokvarljivu hranu (po mogućnosti ispod 5 °C).
- ✓ Kuhanu ili pečenu hranu prije posluživanja zagrijte tako da se vidi isparavanje (iznad 60 °C).
- ✓ Ne pohranjujte hranu predugo, čak ni u hladnjaku.
- ✓ Ne odmrzavajte smrznutu hranu na sobnoj temperaturi.

Zašto?

Mikroorganizmi se mogu brzo umnožavati ukoliko se hrana drži na sobnoj temperaturi. Držanjem hrane na temperaturi ispod 5 °C ili iznad 60 °C, usporava se ili zaustavlja rast mikroorganizama. Neki opasni mikroorganizmi mogu se razvijati i ispod 5 °C.



Upotrebljavajte zdravstveno ispravnu vodu i sirove namirnice

- ✓ Upotrebljavajte zdravstveno ispravnu vodu ili ju prokuhajte kako bi je učinili zdravstveno ispravnom.
- ✓ Odaberite svježije i zdravstveno ispravne namirnice.
- ✓ Odaberite namirnice koje su termički obrađene, kao što je pasterizirano mlijeko.
- ✓ Perite voće i povrće, osobito ako se jede sirovo.
- ✓ Ne upotrebljavajte hranu kojoj je istekao rok trajanja.

Zašto?

Sirova hrana, uključujući vodu i led, može biti zagađena opasnim mikroorganizmima i kemikalijama. U pijesnoj i oštećenoj hrani mogu se razviti toksične tvari. Pažljiv odabir sirovih namirnica i jednostavne mjere poput pranja i guljenja mogu smanjiti rizik.



Znanje = Prevencija



Tiskano uz dozvolu "Five keys for safer food",
World Health Organization - WHO
(Svjetska zdravstvena organizacija)
Idejno rješenje postera: World Health Organization - WHO

Izvor: Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Tiskano uz dozvolu "Five keys for safer food", World Health Organization - WHO (Svjetska zdravstvena organizacija).
Idejno rješenje postera: World Health Organization - WHO



Vodič kroz odabir
međubroka,
napitaka, sendviča
i grickalica

MEĐUBROCI

DA

Integralna peciva, cjelovite žitarice
s mlijekom
Integralni krekeri, žitne pločice, orašasti
plodovi
Svježe i sušeno voće
Jogurt

NE

Pekarski proizvodi od bijelog brašna,
lisnato tijesto, lisnata peciva, burek
Čips i slane grickalice
Čokolade, bomboni
Slatki deserti

SENDVIČI

DA

Sendviči od integralnog peciva sa
sjemenkama
Sendviči s piletinom, puretinom, tunom
Sendviči sa sirom i povrćem

NE

Sendviči od bijelog peciva
Sendviči sa suhomesnatim proizvođa-
ma, paštetama i hrenovkama
Sendviči sa masnim umacima npr.
majoneza

Sendvič napravljen kod kuće ima trostruku prednost nad sendvičem kupljenim u pekari – ne trošiš džeparac, možeš ga napraviti s omiljenim sastojcima i izbjegavaš čekanje u redu u pekari za vrijeme odmora. Za dobar sendvič potrebno ti je tamno pecivo, neki cool namaz npr. od slanutka, svježeg sira ili ribe umjesto dosadnih pašteta i majoneza, malo svježeg povrća koje će mu dati hrskavost (na primjer krastavci), neki fini sir, a ubaciš li i naribanu mrkvu tvoj će sendvič izgledati savršeno, a i pucati od zdravlja.

NAPITCI

DA

Svježe cijedeni voćni sokovi
Voda

NE

Gazirana pića
Sokovi s visokim sadržajem šećera

Prije nego što popiješ sok provjeri na deklaraciji koliko sadrži šećera. Upamti da jedna čajna žličica sadrži 5 grama šećera, pa ako piše da 100 ml soka sadrži 10 g šećera, onda se u jednoj čaši nalazi 25 grama šećera ili 5 čajnih žličica.

GRICKALICE

DA

Čips od jabuke
Kokice s malo soli
Štapići, grisini štapići, pereci

NE

Čips, tortilla čips, flips, kokice s
dodatkom aroma
Prženi slani kikiriki



Zašto treba čitati deklaracije?

Dok kupujemo, mnoge stvari utječu na naš odabir, ali najbolji način da budemo sigurni da biramo hranjiv proizvod je da čitamo deklaracije.

Deklaracija nam otkriva porijeklo, namjenu i sastav namirnice, ali nam istovremeno služi kao pokazatelj onoga što unosimo u svoj organizam. Na deklaraciji razlikujemo popis sastojaka i hranjivu vrijednost namirnice. U popisu sastojaka navode se sve tvari koje se nalaze u namirnici i to redom od onih s najvećom količinom pa do onih koje su najmanje prisutne.

Sastojci: djelomično obrano mlijeko s 1,7% mliječne masti (termički obrađeno, fermentirano) 89%, rižina krupica 4,5%, šećer, biljna ulja, prirodna aroma vanilije, škrob, sirutka, minerali: magnezijev citrat, cinkov sulfat, zgušnjivač: guar guma, antioksidant: mješavina tokoferola obogaćena, regulator kiselosti: kalijev hidroksid. **Sadrži mlijeko. Ne sadrži gluten.**



Hranjiva vrijednost nam govori koliko je hranjivih tvari sadržano u 100 g, 100 ml ili po jedinici serviranja namirnice. Ti podaci najčešće su navedeni tablično, a sadrže istaknute podatke o energetske vrijednosti namirnice te o količini bjelancevina, ugljikohidrata i masti. Osim ovih podataka, deklaracija može sadržavati i podatke o količini jednostavnih šećera, zasićenih masnih kiselina, vlakana i natrija. Ukoliko proizvod predstavlja izvor vitamina ili minerala ili je pak bogat nekim vitaminom ili mineralom, tada je važno naznačiti njihov sadržaj u tablici hranjivih vrijednosti. Pored navedene količine vitamina, naznačena je i RDA (Recommended Daily Allowance) vrijednost koja iznosi podatak o postotku unesenih vitamina ili minerala u odnosu na preporučene vrijednosti.

Ponekad u tablici možete pronaći i GDA vrijednosti (Guideline Daily Amount) koje nam pokazuju koliki postotak prosječnog preporučenog dnevnog unosa pojedine hranjive tvari zadovoljava jedno serviranje proizvoda.



Prosječna hranjiva vrijednost / Prosečna hranjiva vrednost / Хранителна информација / Просечна нутритивна вредност / Vlera ushqimore	30g žitarica + 125ml djelomično obranog mlijeka	Na 100g Ha 100 g № 100g
Energetska vrijednost / Energetska vrednost / Енергија / Енергетска вредност / Energji	658 kJ 155 kcal	1578 kJ 372 kcal
Bjelančevine / Proteini / Белтъчини / Белковини / Proteina	6.9 g	8.4 g
Ugljikohidrati / Ugljeni hidrati / Въглехидрати / Јаглеродни хидрати / Karbohidrate	29.9 g	78.4 g
Od toga: šećeri / от които: захари / Од кои: шеќери / nga të cilat: sheqerëra	11.3 g	17.2 g
Masti / Мазнини / Мласти / Yndyma	0.5 g	1.4 g
Od toga: zasićene masne kiseline / от които: наситени / Од кои: заситени масни киселини / nga të cilat: të ngorura	0.2 g	0.4 g
Vlakna / Хранителни влакнини / Влакна / Fibra	1.8 g	5.9 g
Natrij / Натријум / Натрий / Натриум / Natrium	0.2 g	0.5 g

PROTEINI, UGLJIKOHIDRATI
I MASTI SU HRANJIVE TVARI
KOJE NAM DAJU ENERGIJU










Zašto je važno redovito biti tjelesno aktivan

Kretanje spada u osnovne biološke potrebe. Ono je sastavni dio svakodnevnog života bez kojeg se ne bi mogao ujutro ustati iz kreveta, obući se, jesti, piti, otići s prijateljima u šetnju ili igrati igrice.

Današnji sjedalački način života (sjedimo u školi 6-7 sati, sjedimo ispred televizora ili računala) u kojem se premalo krećemo može naštetiti našem zdravlju pa čak i ugroziti naš život.

Jedna od bitnih odrednica zdravog načina života je svakodnevno kretanje. Baviti se tjelesnom aktivnošću je važno zato što tjelesna aktivnost utječe na sljedeće:

-  **Razvoj sustava organa za kretanje** - Jačanjem mišića, kostiju i zglobova sprječavaju se različite deformacije i loša držanja, kao i povrede.
-  **Zdravlje srčano-žilnog i dišnog sustava** - Vježbanjem se jačaju srce i pluća.
-  **Jačanje imuniteta** - Vježbanjem se povećava otpornost organizma prema infekcijama i prehladama.
-  **Prevenciju pretilosti** - Vježbanjem se troše kalorije koje unosimo u organizam.
-  **Dobro raspoloženje** - Kada vježbamo u tijelu se oslobađa "hormon sreće" koji je zadužen za dobro raspoloženje stoga su oni koji vježbaju sretniji i zadovoljniji. Osim toga, kroz pobjede i poraze razvija se osobnost, jača se samopouzdanje, smanjuje se strah...

Zapamti, preporuka je baviti se svaki dan 60 minuta umjerenom tjelesnom aktivnošću.

Kako biste se držali preporuka i na taj način održali zdravlje organizma, važno je:

Redovito vježbati na satovima tjelesne i zdravstvene kulture (2x45 minuta tjedno)

Tijelo se ulaskom u pubertet počinje mijenjati: dolazi do ubrzanog rasta, pojačanog znojenja, rasta dlačica ispod pazuha i po nogama, pojave mjesečnice, povećanja tjelesne mase... Zbog svih ovih razloga učenici, pogotovo djevojčice, počinju izbjegavati nastavu tjelesne i zdravstvene kulture. Time se problem ne rješava, nego se samo pogoršava. Zbog pojačanog apetita učenici unose veći broj kalorija u organizam. S obzirom na to da su manje aktivni, te se kalorije ne troše već se slažu u potkožno masno tkivo. Time se još više povećava tjelesna masa i to postaje začarani krug.





46

Međutim, vježbanje na satu tjelesne i zdravstvene kulture nije važno samo da bismo potrošili suvišne kalorije. To je programirana aktivnost kojom utječemo na one motoričke sposobnosti na koje u određenom periodu života možemo najviše djelovati. Tako u periodu puberteta najviše možemo djelovati na brzinu, snagu, koordinaciju i gibljivost. Dakle, drugim riječima, vježbajući "zvijezdu" nije cilj naučiti izvesti je savršeno, nego pomoću "zvijezde" djelovati na poboljšanje koordinacije, gibljivosti, snage..., svih onih sposobnosti koje će nam u daljnjem životu trebati.



Uključiti se u izvannastavne sportske aktivnosti u školi (2x45 minuta tjedno)

Jedna od velikih zabluda je da se u slobodne sportske aktivnosti u školi trebaju uključiti samo oni učenici koji su "talentirani" za određeni sport. Naprotiv, izvannastavne aktivnosti su zamišljene tako da se u njih mogu uključiti svi koji se žele baviti nekim sportom. Nije važan rezultat, važan je dobar osjećaj kada znamo da smo učinili nešto dobro za sebe, za svoje tijelo i usput se družili sa svojim prijateljima.



Uključiti se u izvanškolske sportske aktivnosti u mjestu stanovanja (sportske klubove) (2-3x 60 minuta tjedno)

A ako si "talentiran" za određeni sport, uključi se u rad sportskog kluba koji djeluje u tvojoj okolini.

Međutim nemaju svi mogućnosti ni volje uključiti se u organizirane oblike sportskih aktivnosti (sportska dvorana mi je predaleko, ne volim momčadske sportove, u mom gradu nema sporta kojim bih se bavio, ne volim se natjecati, imam tremu pred drugima...). To nije izgovor da odustaneš. Sportom se možeš baviti i samostalno. Kod samostalnog vježbanja moraš biti posebno oprezan jer krije mnoge zamke tako da ako izabereš krive aktivnosti možeš imati više štete nego koristi.





Utjecaj tjelesne aktivnosti na tijelo

Svakodnevna ili povremena tjelesna aktivnost blagotvorno djeluju na naše tijelo. Osim što pomažu izgradnji čvrstih kostiju i mišića, održavaju zdravim naše srce i krvne žile.

Jeste li znali?

- Tjelesna aktivnost pomaže nam u održavanju poželjne tjelesne mase i učvršćuje mišiće
- Kada vježbamo, oslobađaju se posebne molekule važne za dobro raspoloženje
- Kada smo aktivni i u dobroj formi imamo više energije

Stoga sljedeći put kada provedete više sati ispred televizora ili kompjutera, razmislite o tome, navucite tenisice i "razbistrite" glavu i tijelo nekom tjelesnom aktivnošću.

Blic-test: vježbaš li dobro?










Evo jednostavnog načina kako ćeš provjeriti ima li tvoje tijelo pravu korist od vježbanja. Ako tijekom tjelesne aktivnosti možeš govoriti, vjerojatno držiš tempo koji ti odgovara. Ako gubiš dah i ne možeš govoriti, uspori. Ako možeš pjevati dok vježbaš, vjerojatno ti je tjelesna aktivnost preslaba, stoga pojačaj tempo!



Vodič za samostalno vježbanje

Prije nego što počneš sa samostalnim vježbanjem potreban ti je plan treninga. Bilo bi dobro da se o tome posavjetuješ sa svojim profesorom tjelesne i zdravstvene kulture i s liječnikom, posebno ako imaš nekih zdravstvenih poteškoća.

Ovdje ćemo ti predložiti jedan jednostavan plan treninga za početnike s vježbicama koje nije teško usvojiti. Jako je važno da poštuješ neka osnovna pravila:

-  U program vježbanja uđi postupno kako ne bi došlo do neželjenih posljedica vježbanja.
Izaberi odgovarajuću odjeću (lagana pamučna odjeća) i obuću za vježbanje (lagane, mekane i savitljive tenisice).
-  Ne zaboravi sa sobom ponijeti tekućinu (vodu, nezaslađene voćne sokove). Tekućinu treba piti prije, za vrijeme i nakon aktivnosti, i to u manjim gutljajima, kako bi se nadoknadila tekućina izgubljena znojenjem.
-  Po mogućnosti vježbaj u prirodi zbog čistog zraka i mekše podloge za trčanje. Izbjegavaj prometnice zbog štetnih ispušnih plinova i tvrde asfaltirane površine.
-  Ne vježbaj natašte. Prije aktivnosti jedi laganu hranu bogatu ugljikohidratima i to najmanje jedan sat prije vježbanja.
-  Ako imaš prekomjernu tjelesnu masu izaberi one aktivnosti kojima nećeš dodatno opteretiti zglobove (u početku umjesto trčanja izaberi vožnju bicikla, plivanje, veslanje).
-  Pokušaj biti dosljedan i ostvariti zadani plan treninga. Ako i preskočiš koji trening, "oprosti si" i sljedeći dan nastavi tamo gdje si stao.
-  Osluškuj svoje tijelo. Ako ti je neka vježba prenaporna, izaberi neku lakšu koja će, u malo dužem vremenskom razdoblju, polučiti iste rezultate. Nakon vježbanja se moraš osjećati umorno, ali i ugodno, a ne iscrpljeno.
-  Učinci tjelesne aktivnosti se zbrajaju. Bez obzira vježbaš li 60 minuta u kontinuitetu ili vježbaš 2x30 minuta ili 3x20 minuta, učinak će biti isti.
-  Bez obzira na to koji je cilj vježbanja u trening obavezno moraš "ubaciti" i vježbe istezanja. Njihova uloga je višestruka: smanjuju rizik od ozljeda, povećavaju opseg kretnji, poboljšavaju cirkulaciju, opuštaju mišićnu napetost, poboljšavaju koordinaciju, a osim toga vrlo ugodno djeluju na tijelo nakon dugotrajnog sjedenja.



Vježbe snage

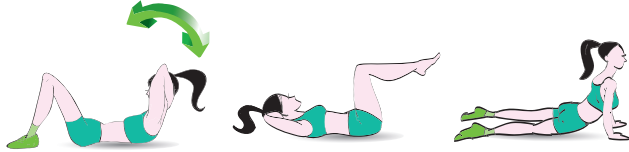
DJELOVANJE

LAKŠA VARIJANTA

TEŽA VARIJANTA

VJEŽBA ISTEZANJA

Jačanje
gornjih
trbušnih
mišića



OPIS VJEŽBE

Ležanje na leđima, sa zgrčenim nogama, stopala na tlu. Ruke spojene iza glave, laktovi rašireni. Podizanje gornjeg dijela trupa.

Izvođenje vježbe na isti način samo što su zgrčene noge podignute u zrak.

Ležanje na trupu. Podignuti gornji dio trupa do ispruženih ruku.

Jačanje
donjih
trbušnih
mišića



OPIS VJEŽBE

Sjedenje s rukama iza tijela. "Vožnja bicikla" nogama ispred tijela.

Sjedenje s rukama iza tijela. "Škarice" nogama ispred tijela.

Ležanje na trupu. Podignuti gornji dio trupa do ispruženih ruku.

Jačanje
bočnih
trbušnih
mišića



OPIS VJEŽBE

Ležanje na leđima, sa zgrčenim nogama, stopala na tlu. Ruke spojene iza glave, laktovi rašireni. Podizanje gornjeg dijela trupa i grčenje jedne noge. Suprotnim laktom dodirnuti suprotno koljeno.

Isto, samo su noge cijelo vrijeme podignute iznad tla.

Ležanje na leđima sa zgrčenim nogama. Obje ruke i glavu položiti na jednu stranu, a koljena na drugu stranu.

Jačanje
gornjih
leđnih
mišića



OPIS VJEŽBE

Ležanje na trupu, ruke spojene iza glave. Podizanje gornjeg dijela tijela. Glava ravno.

Isto, samo s ispruženim rukama.

Sjedenje na petama, ruke su položene na tlo ispred tijela. Potiskivanje ramena prema tlu.



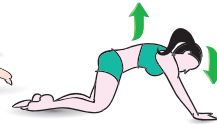
DJELOVANJE

LAKŠA VARIJANTA

TEŽA VARIJANTA

VJEŽBA ISTEZANJA

Jačanje
donjih
leđnih
mišića



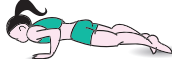
OPIS VJEŽBE

Ležanje na trbuhu, ruke savijene ispod brade. Podizanje jedne pa druge noge.

Isto, samo podizati obje noge istovremeno.

Klečanje, ruke su položene na tlo ispred tijela. Podizanje kralježnice i spuštanje glave.

Jačanje
ruku i
ramenog
pojasa



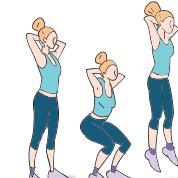
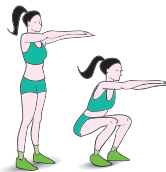
OPIS VJEŽBE

Sklekovi iz klečećeg položaja.

Sklekovi osloncem na dlanove i stopala.

Potiskivanje lakti prema prsima. Potiskivanje lakti iza glave prema dolje

Jačanje
mišića
nogu
(natkoljenice)



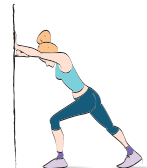
OPIS VJEŽBE

Čučnjevi iz uspravnog stava. Petama na tlu.

Čučanj-skok.

Povlačenje potkoljenice iza leđa prema gore u uspravnom stavu. Koljene su spojena.

Jačanje
mišića nogu
potkoljenice
(listova)



OPIS VJEŽBE

Podizanje na prste u uspravnom stavu. Povlačenje potkoljenice iza leđa prema gore i potiskivanje kukova prema naprijed. Koljena su spojena.

Podizanje na prste na povišenju.

Iskorak jednom nogom naprijed, druga noga je ispružena, peta je na tlu.



 **I na kraju zapamti.**

Ne moramo svi biti natjecatelji ili pobjednici.
Ako u svoju svakodnevnu rutinu uvedeš
umjerenu tjelesnu aktivnost bit ćeš zdraviji,
spretniji i sretniji.
Stoga kreni!

VrtimZdraviFilm

1

ZA **DORUČAK** BIRAM KVALITETNE NAMIRNICE.

2

NE **PRESKAČEM** OBROKE.

3

BOJIM SVAKI DAN S 5 PORCIJA **VOĆA I POVRĆA**.

4

OSLOBAĐAM SVOJU SNAGU. **REDOVITO SAM AKTIVAN!**

5

PIJEM 8 ČAŠA TEKUĆINE DNEVNO.

6

PAZIM NA UNOS **SLATKIŠA I GRICKALICA**.

7

VOLIM SVOJE TIJELO!



Literatura:

1. Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy, Mahan LK, Escott- Stump S., ured., 10 izd. Saunders Company, Philadelphia; 2000.
2. Harvard School of Public Health. Guide to Eating a Healthy Meal Based on Latest Science.2011.
3. U.S. Department of Agriculture, U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC.
4. Harvard University Dining Services. Food Pyramids: What Should You Really Eat? Harvard's School of Public Health Department of Nutrition.
5. Evaluacija anketa, Izvor: Pavić Šimetin I, Šekoranja M. Evaluacija projekta "Vrtim zdravi film". Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2013.
6. <http://www.nourishinteractive.com/>
7. <http://gda.ciaa.eu>
8. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders. 4th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association; 2000.
9. Alessandra Pokrajac-Bulian, Lavinia Stubbs Različiti aspekti slike tijela i navike hranjenja u adolescencij. Psihologijske teme 2004; 13: 91-104.
10. Field AE, Cheung L, Wolf AM, Herzog DB, Gortmaker SL, Colditz GA. Exposure to the mass media and weight concerns among girls. Pediatrics 1999; 103(3):E36.
11. Kirby M, Danner E. Nutritional deficiencies in children on restricted diets. Pediatr Clin North Am 2009;56(5):1085–103.
12. Essentials of human nutrition, Oxford University Press, New York; 2002.
13. Lagiou P, Sandin S, Lof M, Trichopoulos D, Adami HO, Weiderpass E. Low carbohydrate-high protein diet and incidence of cardiovascular diseases in Swedish women: prospective cohort study. BMJ. 2012; 344:e4026.
14. Bergman EA, Gordon RW . Position of the American Dietetic Association: local support for nutrition integrity in schools. J Am Diet Assoc 2010;110(8):1244-54.