



Nestlé
VrtimZdraviFilm



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)

Stručna redakтура:

Aleksandra Malešević, dipl. ing. (Nestlé Adriatic)

Nakladnik:

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

Grafičko oblikovanje:

Bestias, Horvačanska cesta 39, 10 000 Zagreb

Ilustracije:

Dea Jagić

Fotografije:

Saša Imprić
Martina Cvek

Partner u provedbi projekta:

Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Hrvatski školski športski savez

Projekt podržali:

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
Ministarstvo zdravlja
Agencija za odgoj i obrazovanje

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 812091

ISBN: ISBN 978-953-56552-1-3

Sadržaj

Osnovne postavke pravilne prehrane

4

Sedam bitnih odrednica zdravog načina života	4
1. Doručak	4
2. Žitarice	5
3. Voće i povrće	5
4. Kretanje	5
5. Dovoljan unos vode	6
6. Ograničena konzumacija slastica	6
7. Dobro se osjećati u vlastitu tijelu	6
Temeljne činjenice o sastavu hrane	6
Potrošnja energije	9
Pravilna i nepravilna prehrana	10
Načela pravilne prehrane	10
Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih skupina?	12
Prednosti pravilne prehrane	14

Planiranje prehrane

15

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

Deklaracija: osobna iskaznica prehrambenog proizvoda

24

Deklaracija	24
Čitanje deklaracija	27
1. korak – odredite kilokalorije i serviranje	27
2. korak – pogledajte što je u hrani dobro za vas	27
3. korak – ocijeni je li proizvod dobar za tebe	30

Moje tijelo i hrana

32

Kako se mijenja naše tijelo?	32
Hrana ... za snažne kosti	33
Hrana ... za snažne mišiće	33
Hrana ... za crvena krvna zrnca	33
Izgled tijela i samopouzdanje	34
Utjecaj medija	35
Emocije i hrana	35
Poremećaji prehrane	37
Utjecaj tjelesne aktivnosti na tijelo	38
Bolesti koje nastaju zbog nepravilne prehrane	39
Štetnosti dijeta	42
Vodič kroz odabir međuobroka, napitaka i sendviča	43
Primjer iz stvarnog života	45
Zanimljivi podaci ... za one koji žele znati više	47
O navikama doručkovanja u hrvatske djece i mladih	47
O navikama gledanja TV-a u hrvatske djece i mladih	47
O navikama sjedenja za računalom u hrvatske djece i mladih	47

1

Osnovne postavke pravilne prehrane

Tijekom djetinjstva i adolescencije, u doba kada tijelo prolazi različite tjelesne promjene te intenzivno raste i razvija se, pravilna prehrana i adekvatan unos nutrijenata posebno su važni. U tom razdoblju prehranu valja pažljivo planirati kako bi 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 velik utjecaj na zdravlje i eventualni razvoj kroničnih bolesti u odrasloj dobi.

Sedam bitnih odrednica zdravog načina života

1. Doručak



Doručak je prvi i najvažniji dnevni obrok. Nakon spavane noći, doručak puni tvoj "spremnik" i osigurava ti energiju za napore koji te očekuju u školi. Dobar izbor za doručak su: žitarice s voćem i djelomično obranim mlijekom, kruh od integralnih žitarica s medom, jogurt s voćem, a za pripremu ovakvog doručka neće ti trebati više od tri minute.

UOPĆE NJE TEŠKO PRIPREMITI
HRANJIV I UKUSAN DORUČAK

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



2. Žitarice

Jedi dovoljno žitarica jer one osiguravaju ugljikohidrate koji ti daju energiju, ali i vitamine, minerale te dijetalna vlakna. Uz to, odlična su okusa! Potruđi se jesti kruh i druge proizvode od žitarica cjelovitog zrna.



3. Voće i povrće

Dnevno treba unijeti barem pet serviranja voća i povrća. Jedi voće i povrće za svaki međuobrok i kao sastavni dio doručka. Jedno serviranje znači: 1 jabuka, 2 mandarine, čaša prirodnog voćnog soka, 1 rajčica, zdjelica zelene salate ili tanjur juhe od povrća.



4. Kretanje

U svakodnevnu rutinu lako možeš uključiti tjelesnu aktivnost. Hodaj, trči ili vozi bicikl s prijateljima. Kad učiš ili gledaš TV protegni se 10 minuta svakih jedan sat. Pridruži se tjelesnim aktivnostima u školi. Imaj na umu da intenzivna tjelesna aktivnost pomaže boljem radu srca, daje ti energiju i osigurava da se osjećaš i izgledaš bolje. Ne zaboravi na zagrijavanje prije sporta jer se na taj način umanjuje opasnost od ozljeda.



5. Dovoljan unos vode

Preporučljivo je dnevno popiti barem litru i pol tekućine. U slučaju povišene vanjske temperature, pojačanog znojenja i tjelesne aktivnosti, nužno je popiti i više. Najbolji izvori tekućine su obična voda, čaj, mlijeko te sokovi od voća i povrća, ali bez dodanog šećera.



6. Ograničena konzumacija slastica

Kako biste se pravilno hranili, ne morate se potpuno odreći brze hrane i slastica. Potrebno je pripaziti na količine i učestalost konzumacije takvih namirnica. Tvoje zdravlje neće biti ugroženo ako se povremeno počastiš hamburgerom ili čokoladom, dok se ostatak vremena pridržavaš zdravih stavova.



7. Dobro se osjećati u vlastitu tijelu

Pravilna prehrana i redovita tjelesna aktivnost glavni su čimbenici za održavanje normalne tjelesne mase. Odgovarajuća tjelesna masa ovisi o više čimbenika kao što su: dob, spol, visina i naslijeđe. Zbog toga je svaka osoba jedinstvena i posebna i nema potrebe uspoređivati se s drugima. Pravilna prehrana osigurat će dobar izgled, tjelesnu formu, a time i povećati samopouzdanje!

Temeljne činjenice o sastavu hrane

Velik broj čimbenika utječe na našu prehranu. Jedemo kako bismo zadovoljili osjećaj gladi, odnosno osnovne tjelesne i fiziološke potrebe. Međutim, hrana je i snažno emocionalno sredstvo, pa stoga često jedemo zbog osjećaja ugone, veselja i sreće što nam ga hrana koju jedemo pruža.

Koje hranjive tvari dobivamo hranom?



Proteine



Ugljikohidrate



Masti



Vitamine

Minerale

Proteini ili bjelančevine Proteini ili bjelančevine su prijeko potrebni za izgradnju i obnovu svih stanica i tkiva u tijelu te pravilno funkcioniranje organizma, a građeni su od podjedinica aminokiselina. Iako se djelomično nalaze u gotovo svim namirnicama, najvažniji izvori proteina su: meso, riba, jaja, sir, jogurt, mlijeko, soja, grah i druge mahunarke.

Ugljikohidrati su najvažniji izvor energije od svih prehrambenih tvari koje svakodnevno unosimo u organizam. Dijele se na jednostavne i složene. Kvalitetan izvor energije su složeni ugljikohidrati iz namirnica poput riže i drugih žitarica, krumpira, kruha te voća i povrća. Konzumaciju jednostavnih ugljikohidrata - šećera prisutnih najvećim dijelom u slasticama, gaziranim napitcima i procesiranim 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), orašaste plodove, plavu ribu (srdela, losos).

Vitamini i minerali su molekule koje su organizmu potrebne u malim količinama, u odnosu na proteine, masti i ugljikohidrate, ali su prijeko potrebne za normalno funkcioniranje metabolizma. Kako bismo osigurali unos svih vitamina i minerala, potrebna je raznolika prehrana. Vitamini i minerali nemaju energetske vrijednosti.

VITAMINI

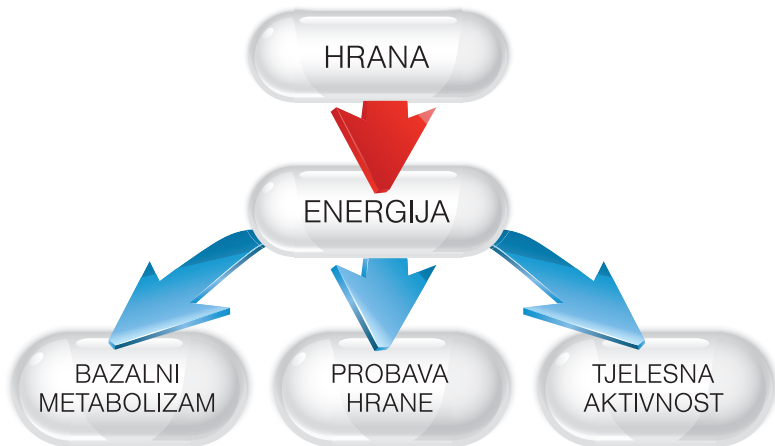
VITAMIN	GDJE GA NALAZIMO	ZA ŠTO JE VAŽAN
A	mlijeko i mliječni proizvodi, jetra, jaja, masna riba	Zdravlje očiju, kože i kose.
B1 (tiamin)	cjelovite žitarice, meso	Oslobađanje energije iz hrane.
B2 (riboflavin)	mliječni proizvodi, meso, jaja, cjelovite žitarice	Zdravlje kože i očiju, oslobađanje energije iz hrane.
B3 (niacin)	meso, riba, mahunarke, jaja, mlijeko,	Rast i oslobađanje energije iz hrane.
B12	meso, riba, morski plodovi, jaja, mlijeko	Stvaranje živčanih stanica, genetskog materijala (DNK) i crvenih krvnih zrnaca.
FOLNA KISELINA	zeleno lisnato povrće, cjelovite žitarice, mahunarke, orašasti plodovi	Zdrav rast i razvoj, stvaranje crvenih krvnih zrnaca.
C	citrusi i sokovi od citrusa, prokuljice, kupus, paprika, bobičasto voće, krumpir, peršin,	Zdravlje kože, kostiju i desni, potpomaže apsorpciju željeza koje ne potječe iz životinjskih izvora.
D	masna riba, jaja, maslac, margarin, sir	Zdravlje kostiju, zubi, pospješuje apsorpciju kalcija.
E	pšenične klice, biljna ulja, orašasti plodovi, sjemenke, ulje orašastih plodova i sjemenki	Razvoj i održavanje tjelesnih stanica – posebice krvi i živčanog sustava, posjeduje antioksidativnu aktivnost.

MINERALI

MINERAL	GDJE GA NALAZIMO	ZA ŠTO JE VAŽAN
ŽELJEZO	meso, riba, jaja, mahunarke, zeleno lisnato povrće, sušeno voće	Transport kisika u tkiva, te druge važne procese u tijelu.
KALCIJ	mliječni proizvodi, sitna riba (srdelice, inćuni), zeleno lisnato povrće, sušeno voće	Zdravlje kostiju, zubi.
FLUORID	fluorirana voda, riba	Jačanje zubi i smanjenje rizika od nastanka zubnog karijesa.
CINK	meso, plodovi mora, mlijeko, mahunarke, orašasti plodovi	Zdrav rast i jačanje imuniteta, cijeljenje rana.

Potrošnja energije

Sva hrana koju pojedemo razgradi se u našem probavnom sustavu radi dobivanja energije. Energija koja nastaje izražava se u kilokalorijama (kcal) ili kilodžulima (kJ), a potrebna je za razne metaboličke procese i funkcije u organizmu te za tjelesnu aktivnost.



AKTIVNOST 	POTROŠNJA 
Nogomet	215
Odbojka	139
Klizanje	184
Košarka	240
Trčanje (16 km/h)	359
Tenis	168
Plivanje	128
Ples	111



Prosječne dnevne energetske potrebe: Primjer:

dečki (11–14 god) → 55 kcal/kg TM*

cure (11–14 god) → 47 kcal/kg TM*

*TM - tjelesna masa

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

Pravilna i nepravilna prehrana

Ne postoji dobra i loša hrana, nego samo pravilna i nepravilna prehrana. Svaka hrana može biti uključena u pravilnu prehranu, ali ključno je koliko često i u kojoj količini. Važno je da u konačnici unos hranjivih tvari tijekom dana ili tjedna bude uravnotežen.

Načela pravilne prehrane

→ **raznolikost, umjerenost i ravnoteža** – 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

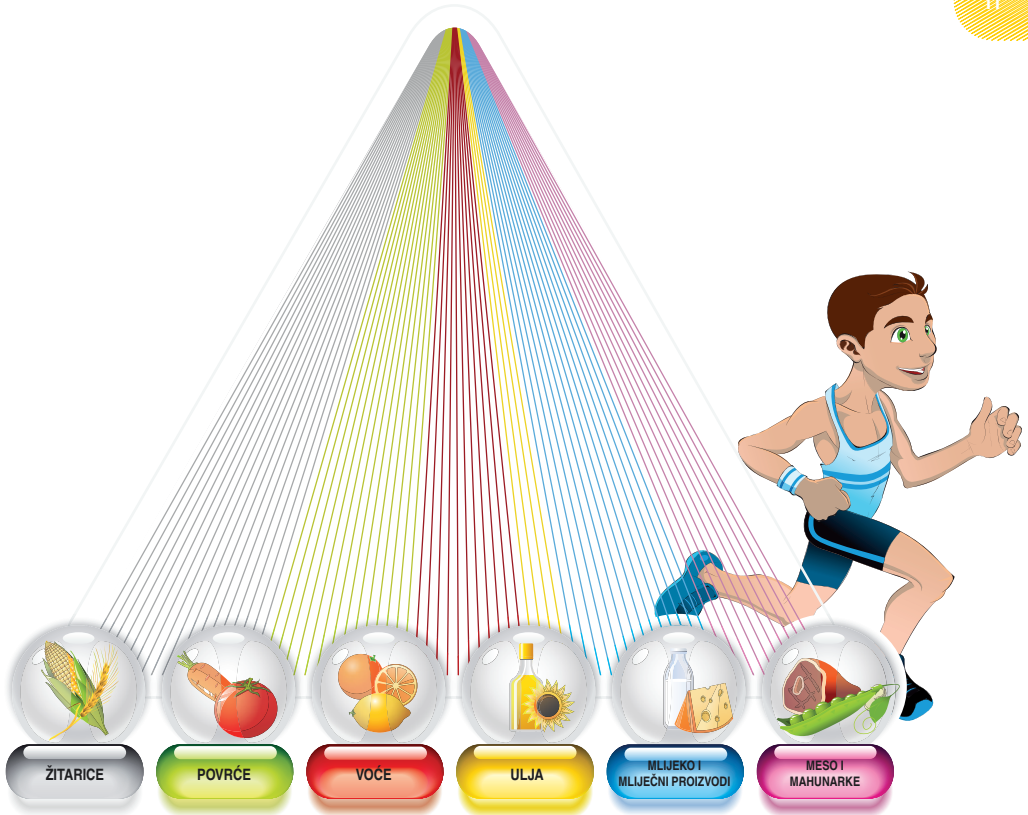
→ Povrće

→ Voće

→ Ulja

→ Mlijeko i mliječni proizvodi

→ Meso i mahunarke



Raznolikost

Postiže se konzumacijom namirnica iz svih skupina, a rezultira pozitivnim interakcijama sastojaka hrane: željezo iz brokule bolje će se iskoristiti uz vitamin C iz narančina soka, likopen iz umaka od rajčice otopit će se u maslinovu ulju, selen iz ribe i fitokemikalije 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

Na koji se način ravnoteža može provesti u djelo? Bijela riža koja je siromašna prehranbenim vlaknima može se u sljedećem obroku ili narednog dana uravnotežiti kruhom od punog zrna; čokolada iz međuobroka koja je bogata mastima može se uravnotežiti voćkom za užinu; ručak koji se sastoji od hamburgera i prženog krumpira se može uravnotežiti brokulom i piletinom s roštilja za večeru itd.

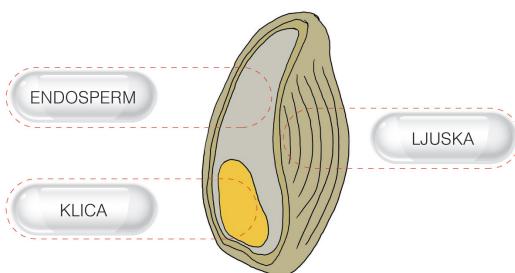
Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih skupina?

Žitarice i proizvodi



- ➔ 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, prehranbenih 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. U endospermu se nalaze složeni ugljikohidrati (škrob), a ljuska sadrži prehranbena vlakna i vitamine.



LJUŠTENO ZRNO ŽITARICA



✓ UGLJIKOHIDRATI

NELJUŠTENO ZRNO ŽITARICA



- ✓ VITAMINI
- ✓ MINERALI
- ✓ VLAKNA
- ✓ UGLJIKOHIDRATI
- ✓ MASNE KISELINE
- ✓ ANTIOKSIDANSI

Imaj na umu:

Siemenka 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, folna kiselina), minerala (magnezij, željezo)

Mlijeko i mliječni proizvodi

- ➔ Mlijeko, fermentirani mliječni proizvodi (jogurt, probiotički napitci, kefir), svježi kravlji 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 masnih kiselina (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

Temeljne preporuke pravilne prehrane:

- ➔ Jedi što više raznovrsnih namirnica
- ➔ Jedi češće u manjim obrocima
- ➔ Ne pretjeruj u količini jela
- ➔ Redovito doručkuj
- ➔ Jedi više voća, povrća, cjelovitih žitarica i ribe, a manje crvenog mesa i procesiranih proizvoda (suhomesnati proizvodi, slane i slatke grickalice)

Prednosti pravilne prehrane



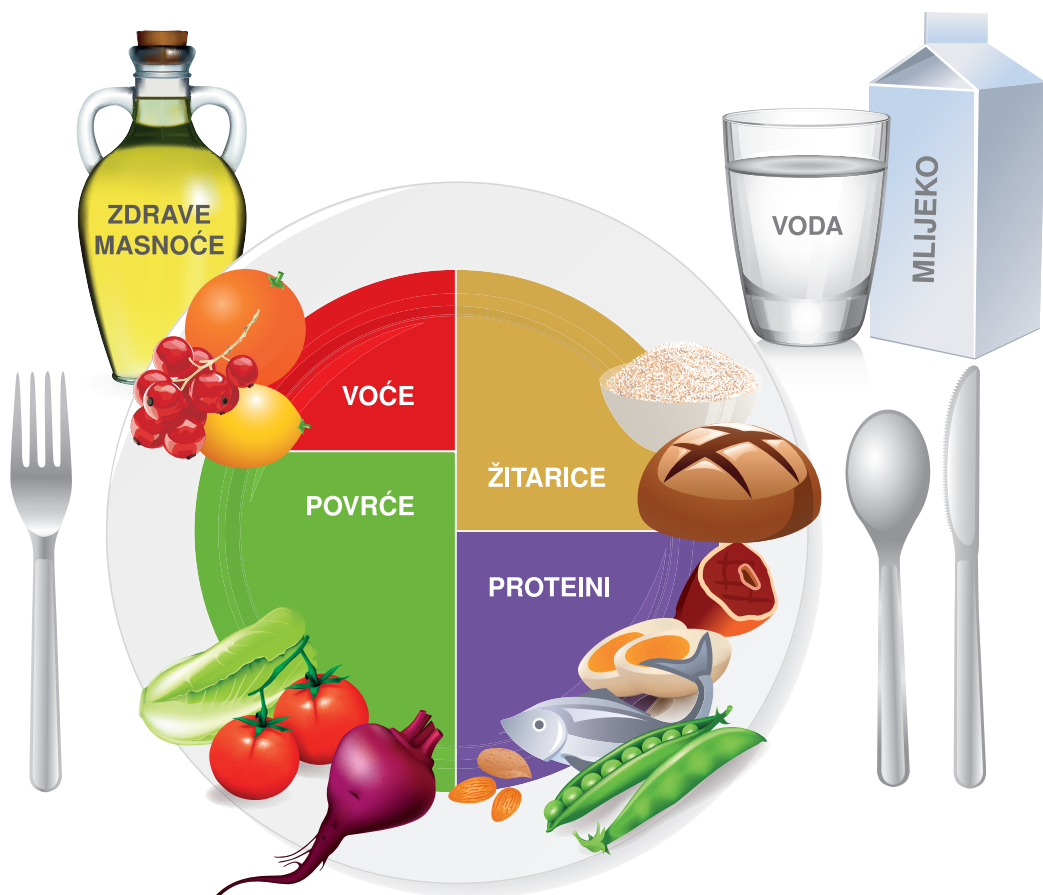
U cilju očuvanja i poboljšanja zdravlja potrebno je poštovati znanstveno potvrđena načela pravilne prehrane, s obzirom na to da su u današnje vrijeme tri vodeća uzroka smrti povezana s prehranom (bolesti srca, karcinom, moždani udar).

Koje su zdravstvene prednosti povećane konzumacije voća, povrća, cjelovitih žitarica i ribe?

- ➔ pomaže u regulaciji tjelesne mase
- ➔ umanjuje rizik od pojave pretilosti
- ➔ umanjuje rizik od pojave kroničnih bolesti

Planiranje prehrane

Za lako planirane prehrane, osmišljen je tzv. "tanjur pravilne prehrane" koji vizualno dočarava idealni obrok. Tanjur donosi preporuke o pravilnom odabiru namirnica te kontroli količine pojedene hrane, a time i unosa 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:

Neka polovicu tanjura ispuni voće i povrće. Što više vrsta, raznolikih boja voća i povrća se nađe na tanjuru to bolje. 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 primjerice bijelog kruha i bijele riže.

Savjet: U pekari izbjegavaj croissante, krafne, peciva od lisnatog tijesta, piroške, bureke i slance te odabiri 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 sadrže i druge vrijedne nutrijente. S druge strane, pretjerani unos crvenog mesa i suhomesnatih proizvoda dugoročno štete zdravlju i treba ograničiti njihov unos.

Koristiti masnoće. U kuhanju, pripremi salata i kao dodatak jelima valja odabirati biljna ulja poput maslinovog, bučinog, repičinog, suncokretovog ulja, uz umjeren unos maslaca i margarina.

Žeđ gasiti vodom, a ne slatkim napitcima. Gazirana bezalkoholna pića i zaslađeni 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

Preporučuje se unos 3-4 serviranja mlijeka i mliječnih proizvoda dnevno. Prednost imaju djelomično obrano mlijeko i mliječni proizvodi sa smanjenim udjelom masnoća

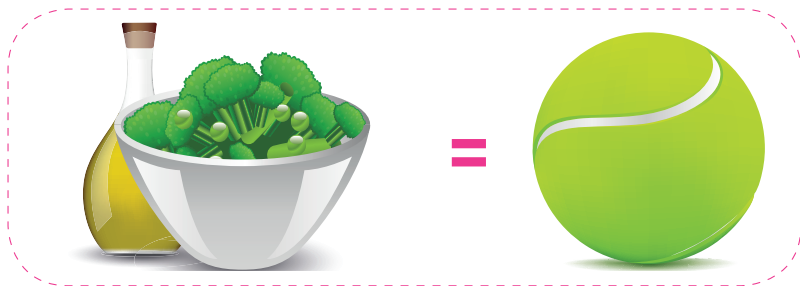
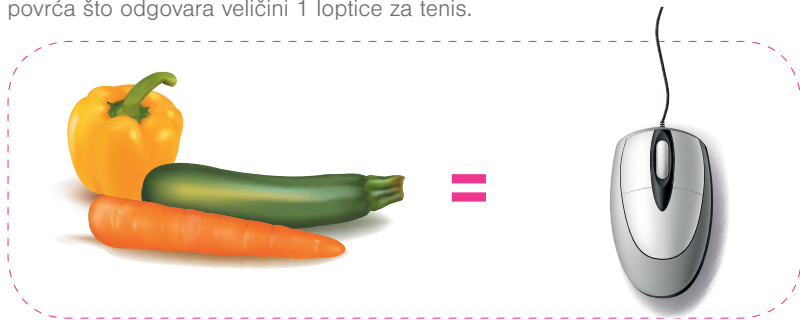
Biti aktivan. Redovita tjelesna aktivnost i tjelovježba siguran je put do zdravlja i lakše kontrole tjelesne mase.

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".

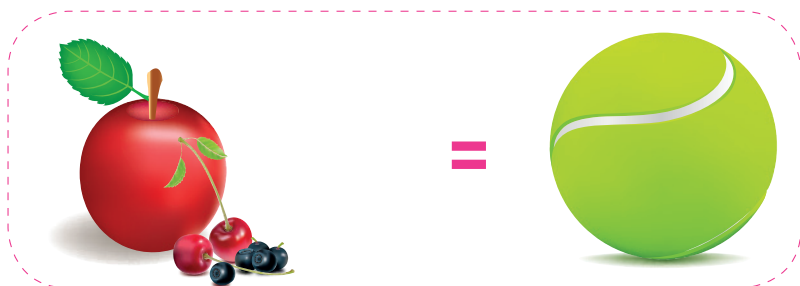
Jednostavna kontrola porcija

Pri planiranju prehrane valja voditi računa o količini hrane koja se svakodnevno jede. Pretjerivanje i u čak najzdravijim namirnicama može dovesti do neravnoteže u organizmu i nakupljanja suvišnih kilograma. Stoga se pri unosu hrane savjetuje kontrolirati veličinu porcije upotrebom sustava serviranja koji dočaravaju količinu hrane jednostavnom usporedbom namirnice s predmetima iz svakodnevne upotrebe. Kada se pri planiranju jelovnika spominje riječ serviranje, ona ima sasvim drugačije značenje od riječi serviranje koja se koristi u svakodnevnoj uporabi. Primjerice, uobičajeni obrok špageta koji se dobije u restoranu sadržava 2-3 serviranja špageta.

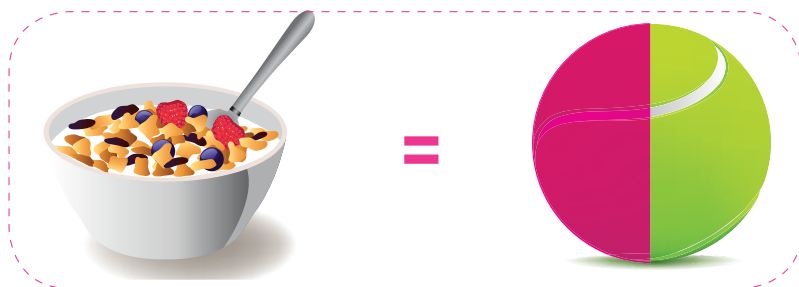
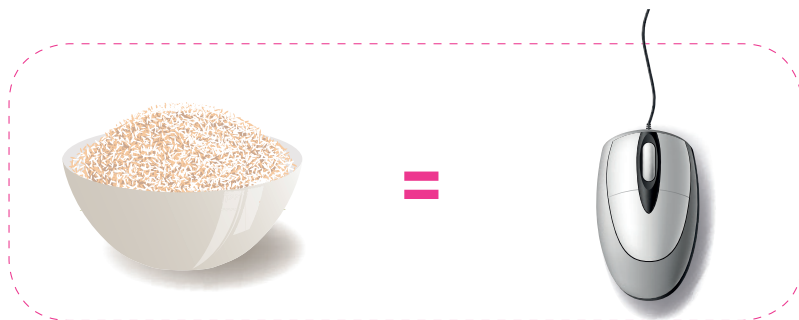
Jedno serviranje **povrća** je primjerice $\frac{1}{2}$ šalice svježeg ili kuhanog povrća što odgovara veličini kompjutorskog miša odnosno 1 šalica zelenog lisnatog povrća što odgovara veličini 1 loptice za tenis.



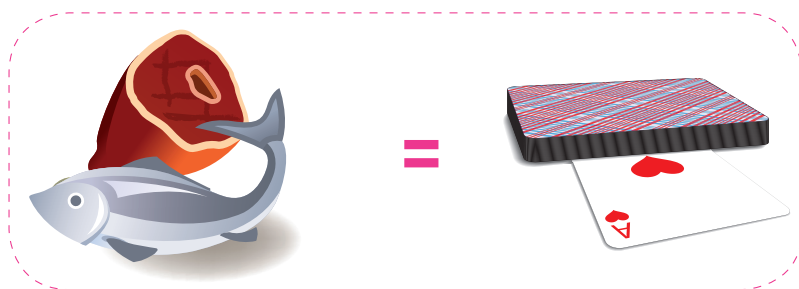
Jedno serviranje **voća** je primjerice 1 šalica bobičastog voća odnosno 1 komad voća srednje veličine što odgovara veličini 1 teniske loptice.



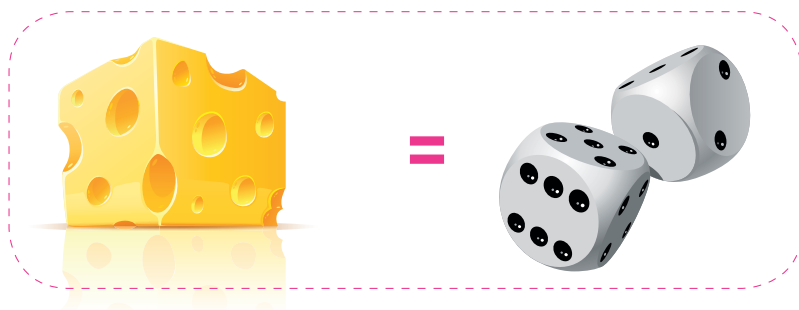
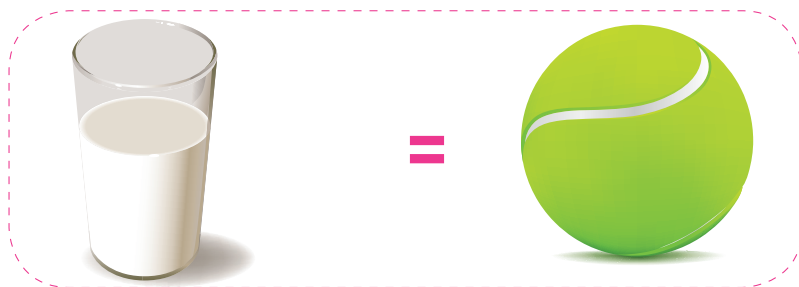
1 serviranje **žitarica** je primjerice ½ zdjelice riže što odgovara veličini kompjutorskog miša ili ½ zdjelice žitarica za doručak što odgovara ½ teniske loptice.



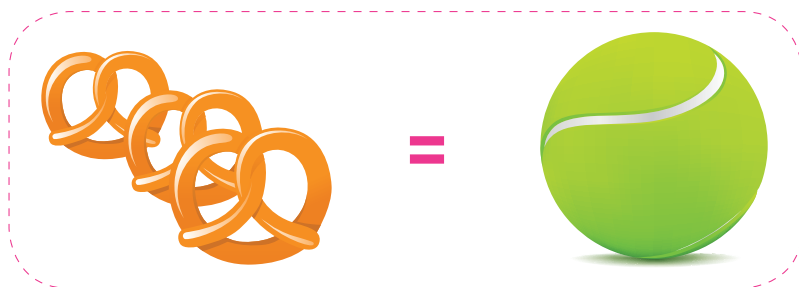
1 serviranje **proteina** je otprilike 80 g mesa, piletine ili ribe što odgovara veličini špila karata.



1 serviranje **mlijeka i mliječnih proizvoda** je primjerice 1 čaša mlijeka što odgovara veličini 1 loptice za stolni tenis ili 30 g sira što je jednako veličini dviju kockica za igru.



Savjet: Ako posežeš za grickalicama tada osobito treba paziti na količinu koju unosiš. Savjetujemo da to ne bude više od 30 g što na jednostavnom primjeru slanih pereca odgovara veličini teniske loptice.



Koliko je tvoja prehrana u skladu sa 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) Cjelovite žitarice
- 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 jedem mliječne proizvode i mlijeko
- 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 pojedеш hamburger, čips, pržene krumpiriće ili pizzu?

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

8. Koliko često se baviš tjelesnom aktivnošću (u trajanju barem 60 minuta umjerenog inteziteta):

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

9. Kojim napitkom najčešće gasiš žed?

- 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 sa 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 sa tvojim rezultatima. Tvoja prehrana nije u skladu sa 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 tvari 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 pojedjenih jela i namirnica u određenom vremenskom razdoblju, a prema standardiziranom obrascu, 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 danu za koji se vode bilješke. Također, kako bi se što bolje spoznalo u kojoj mjeri slijedimo preporuke pravilne prehrane, ili od njih odstupamo, bilo bi dobro upisivati i dnevno unesenu količinu hrane.

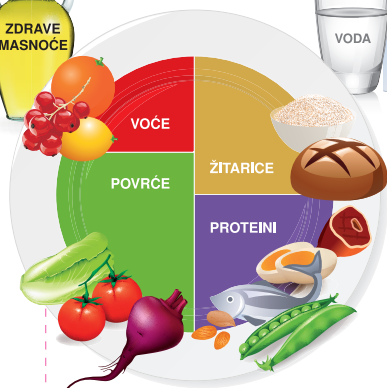
Tvoj dnevnik prehrane

UNOS HRANE

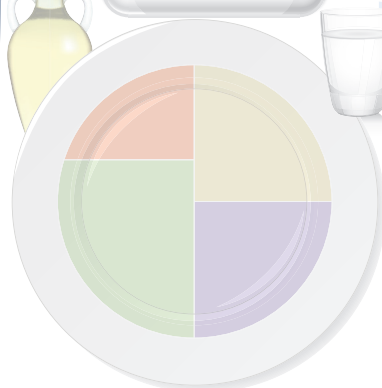
DAN	VRJEME	OBROK	NAMIRNICA	KOLIČINA
DATUM:	 7:30	ZAJUTRAK		
	 10:00	MEĐUOBROK		
	 14:00	RUČAK		
	 17:00	MEĐUOBROK		
	 20:00	VEČERA		
	DAN U TJEDNU:		OSTALO	



PREPORUČEN



STVARAN



TJELESNA AKTIVNOST

VRSTA AKTIVNOSTI	TRAJANJE
1	
2	
3	
4	
5	
6	

3

Deklaracija: osobna iskaznica prehrambenog proizvoda

Jesti zdravo znači birati različite vrste namirnica kako bismo našem tijelu osigurali sve potrebne hranjive tvari. No, kako u mnoštvu šarenih i primamljivih ambalaža u trgovini izabrati zdrav proizvod? Jedini način za pravilan odabir namirnice jest čitanje deklaracije. U tim sitno ispisanim slovima krije se odgovor na pitanje “koji je proizvod najbolji za tebe?”.

Deklaracija

Deklaracija nam otkriva podrijetlo, namjenu i sastav namirnice, ali nam isto-odobno služi i kao pokazatelj onoga što unosimo u 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 najveće količine pa do one koja je najmanje prisutna.

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 pruža nam informacije o energetskej vrijednosti te o količini bjelančevina, ugljikohidrata i masti u određenoj količini namirnice. Uz ove informacije, deklaracija može sadržavati i podatke o količini jednostavnih šećera, zasićenih masnih kiselina, kolesterola, trans masti, vlakana, natrija, vitamina i minerala.

Prosječna hranjiva vrijednost / Prosečna hranljiva vrednost / Хранителна информација / Просечна нутритивна вредност / Vlera ushqimore	30g žitarica + 125ml djelomično obranog mlijeka	Na 100g Na 100 g Ne 100g
Energetska vrijednost / Energetska vrednost / Енергија / Energetska vrednost / Energi	658 kJ 155 kcal	1578 kJ 372 kcal
Vjelančevine / 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 / Мاستи / 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



U novije vrijeme, na proizvodima se nalaze i smjernice GDA koje nam mogu olakšati pregled hrane i pomoći u pravilnoj odluci.

Po serviranju 30g / Порција 30g

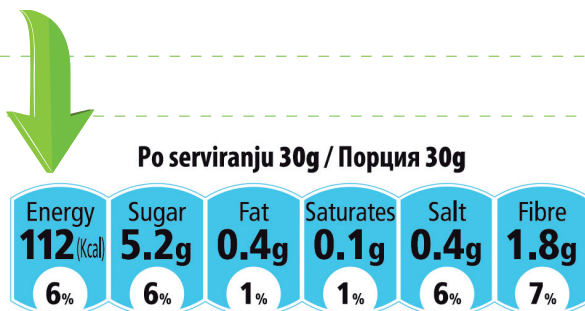
Energy 112 (Kcal) 6%	Sugar 5.2g 6%	Fat 0.4g 1%	Saturates 0.1g 1%	Salt 0.4g 6%	Fibre 1.8g 7%
-----------------------------------	----------------------------	--------------------------	--------------------------------	---------------------------	----------------------------

GDA za odrasle / GDA за възрастни



Smjernice GDA (Guideline Daily Amounts) daju informacije o energiji, šećerima, ukupnim mastima, zasićenim mastima i soli u jednom serviranju. Uvijek se navode istim redom, a nalaze se na prednjoj strani proizvoda. Posebno su zgodne jer ističu energiju i četiri ključna nutrijenta na koja trebamo posebno pripaziti pri biranju "zdravijeg" izbora.

Prvi red brojeva na semaforu GDA pokazuje količinu energije i hranjivih tvari u jednom obroku.



GDA za odrasle / GDA за възрастни

Drugi red brojeva označava koliki je to % preporučenog dnevnog unosa za pojedini nutrijent. Sve GDA vrijednosti računaju se na osnovi 2000 kcal jer je to preporučeni dnevni unos za odraslu zdravu osobu prosječne tjelesne mase koja održava prosječan nivo tjelesne aktivnosti, a to je ujedno prosječna količina energije koju dnevno trebaju unijeti adolescenti. Jedno serviranje sadrži 120 kcal što je 6% od 2000 kcal odnosno 6% GDA za kalorije. Isti izračuni napravljeni su i za šećere, masti, zasićene masti i sol.

Nemamo svi iste energetske potrebe, npr. neki adolescenti, koji rastu brzo ili su sportaši, trebat će više od 2000 kcal na dan. Također, mnogi će trebati manje, zato neka Vam GDA % budu samo smjernice.

Čitanje deklaracija

U nekoliko jednostavnih koraka naučit ćete kako čitati deklaracije i kako odabrati kvalitetan proizvod. Pa počnimo!

1. korak – odredite kilokalorije i serviranje

Kada odabirete ili uspoređujete namirnice, pogledajte na deklaraciji što je to jedno serviranje i koliko ima kilokalorija (kcal). Energiju koju dobivamo iz hrane mjerimo u kilokalorijama (kcal) ili kilodžulima (kJ).



Prosječna hranjiva vrijednost	Na 100 g	Po serviranju (25g):
Energetska vrijednost	2278 kJ 545 kcal	569 kJ 136 kcal
Bjelančevine	6,4 g	1,6 g
Ugljikohidrati	58,3 g	14,6 g
Masti	31,7 g	7,9 g

Serviranje može biti šalica, komad ili količina u gramima. Mnoga pakiranja sadržavaju više od jednog serviranja, pa je vrlo lako pojesti više nego što ste svjesni. Zapitajte se:



KOLIKO SERVIRANJA
NAMJERAVAM POJESTI?
KOLIKO TO IZNOSI kcal?

Ne zaboravite, ako pojedete dva serviranja, morate udvostručiti i kcal.

2. korak – pogledajte što je u hrani dobro za vas

Kad odredite količinu hrane i energije, proučite sastav namirnice. Ako se usredotočite samo na kalorije, nećete dobiti cjelokupnu sliku o namirnici, npr. koliko ima masti, koliko šećera...



Prosječna hranjiva vrijednost / Prosečna hranjiva vrednost / Хранителна информација / Просечна нутритивна вредност / Viera ushqimore	30g žitarica + 125ml djelomično obranog mlijeka	Na 100g Na 100 g Në 100g
Energetska vrijednost / Energetska vrednost / Енергија / Енергетска вредност / Energji	658 kJ 155 kcal	1578 kJ 372 kcal
Bjelančevine / Proteini / Белтчини / Белковини / Proteina	6.9 g	8.4 g
Ugljikohidrati / Ugljeni hidrati / Въглеhidрати / 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 / Мاستи / 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

1 GRAM PROTEINA
DAJE 4 kcal

Proteini

Proteini ili bjelančevine su vrlo važni jer su osnovne jedinice svih naših stanica. Građeni su od različitih aminokiselina koje se poput karika povezuju u lance. Previše proteina u našoj prehrani opterećuje bubrege i uzrokuje gubitak kalcija iz kostiju. Za pravilnu prehranu, proteini trebaju zauzimati 10 –15 % ukupnih dnevnih kalorija.

1 GRAM
UGLJIKOHIDRATA
DAJE 4 kcal

Ugljikohidrati

Za naš organizam ugljikohidrati su isto što i gorivo za vozila odnosno oni su naš glavni izvor energije. U našoj prehrani ugljikohidrati trebaju iznositi 55 -60% ukupnog kalorijskog unosa, a pri tome se misli na složene ugljikohidrate koji se nalaze u voću, povrću, cjelovitim žitaricama i njihovim proizvodima.


STOLNI ŠEĆER DAJE
ENERGIJU, STVARA MASNE
NASLAGE, A NE UNOSI U
ORGANIZAM NI VITAMINE NI
MINERALE!

Šećeri

Šećeri pripadaju skupini jednostavnih ugljikohidrata i izdvojeni su ispod ukupnih ugljikohidrata. Šećeri mogu biti prirodni sastojak namirnice ili mogu biti dodani tijekom proizvodnje hrane. Sokovi, torte, kreme i druge slastice sadržavaju veliku količinu dodanih šećera pa samo kratko proučavanje deklaracije može biti pravo prosvjetljenje. Obično, puno je više šećera u namirnici nego što očekuješ. Šećeri ne bi smjeli prelaziti 10% našeg ukupnog energetskog unosa.

Biljna vlakna

Biljna vlakna pripadaju složenim ugljikohidratima. Naše tijelo ne može probaviti vlakna, ali ona su vrlo važna jer reguliraju našu probavu. Voće, povrće i proizvodi od cjelovitih žitarica dobar su izvor biljnih vlakana pa ih jedite svaki dan.



1 GRAM
MASTI
DAJE 9 kcal

Masti

Masti na deklaraciji označavaju ukupnu količinu “dobrih” i “loših” masti. Iako konzumiranje previše masti može dovesti do zdravstvenih problema, naše tijelo treba neke masti svaki dan. “Dobre” masti su nezasićene masti koje se nalaze u biljnim uljima, orašastim plodovima i ribi, a štite nas od bolesti srca i krvnih žila. Dnevno trebamo najviše 30 % energije uzimati iz masti, ne više.

Zasićene masti

Zasićene masti koje nalazimo u kremastim kolačima i keksima, tvrdim sirevima, kobasicama, maslacu te drugoj prerađenoj hrani, nazivamo “lošim mastima” jer podižu razinu kolesterola i povećavaju šanse za razvoj bolesti srca i krvnih žila. Njihov unos treba ograničiti i paziti da ne bude veći od 10 % ukupnog kalorijskog unosa, stoga je vrlo važno čitati deklaracije i birati hranu s manjim sadržajem zasićenih masti.

Kolesterol

Postoje dvije vrste kolesterola: LDL kolesterol naziva se “lošim” kolesterolom jer se taloži na stijenkama arterija i povećava rizik bolesti srca i krvnih žila. HDL kolesterol naziva se “dobrim” kolesterolom jer uklanja višak “lošeg” kolesterola iz krvi. Hrana bogata kolesterolom je hrana životinjskog podrijetla dok ga u hrani biljnog podrijetla nema.

Trans masti

Trans masti su “dvostruka nevolja”. Poput zasićenih masti, podižu razinu «lošeg» LDL kolesterola, ali i snižavaju razinu «dobrog» HDL kolesterola. Mogu se naći u raznim proizvodima: u krekerima, čipsu, kolačima, keksima, sladoledu, prženoj i pečenoj hrani, mliječnim proizvodima. Kako su štetnije od zasićenih masti, njihov unos je potrebno svesti na minimum pa se preporuča < 1% ukupne energije iz trans masti.

PAZI DA NE UZIMAŠ
VIŠE OD 6 GRAMA
SOLI U DANU

Natrij

Natrij je sastavni dio soli. Gotovo sva hrana sadržava natrij jer se dodaje kao začin i konzervans kako bi se spriječilo kvarenje hrane. Da bismo dobili količinu soli, količinu natrija pomnožimo sa 2,5. Previše soli u našoj prehrani povezano je s visokim krvnim tlakom, bolestima srca, bubrežnim bolestima, osteoporozom i rakom želuca.

Vitamini i minerali

Vitamini i minerali su hranjive tvari koje ne daju energiju, ali su bitni za očuvanje našeg zdravlja.

RDA (Recommended Daily Allowances) vrijednosti nam pokazuju koliki je % preporučene količine pojedinih minerala i vitamina u našoj namirnici. RDA se također računa za 2000 kcal.

Vitamini i minerali / Витамини и минерали / Vitamina dhe minerale	30g žitarica + 125ml djelomično obranog mlijeka	% RDA* % РСХП* % PDU* %ПДВ* % DPD*	Na 100g Na 100 g Ne 100g	% RDA* % РСХП* % PDU* %ПДВ* % DPD*
Vitamin C / Витамин С	24.0 mg	30 %	80 mg	100 %
Tiamin (B1) / Тиамин (B1)	0.33 mg	30 %	1.1 mg	100 %
Riboflavin (B2) / Рибофлавин (B2)	0.6 mg	43 %	1.4 mg	100 %
Niacin / Нијасин / Ниацин	4.9 mg	31 %	16 mg	100 %
Vitamin B6 / Витамин B6	0.42 mg	30 %	1.4 mg	100 %
Folna kiselina (folacin) / Фолиева киселина (Фолацин) / Фолна киселина (Фолацин) / Acid Folik (Folacin)	66.0 µg	33 %	200 µg	100 %
Vitamin B12 / Витамин B12	1.04 µg	42 %	2.5 µg	100 %
Pantotenska kiselina / Пантотенова киселина / Пантотенска киселина / Acid Pantotenik	2.2 mg	37 %	6.0 mg	100 %
Željezo / Gvožđe / Железо / Железо / Hekur	4.2 mg	30 %	14.0 mg	100 %



Kalcij / Калцијум / Калциј /
Калцијум / Calcium

315 mg

39 %

530 mg

66 %

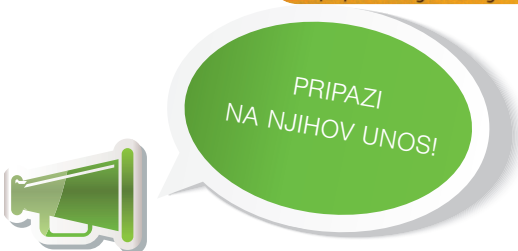
*RDA - preporučena dnevna količina. / *PDU - Preporučeni dnevni nos (vrednosti u EU). / *PCXP - Референтни Стојности за Хранителен Прием / *ПДВ - Препорачан дневен внес / *DPD - Dozë e proroguar ditore.

Aditivi

Aditivi su tvari koje se dodaju hrani kako bi bila ukusnija, imala duži rok trajanja, privlačniju boju, miris, konzistenciju te za niz drugih namjena. Većina aditiva označena je tzv. E-brojem. Neki aditivi su prirodnog podrijetla, a drugi sintetizirani kemijski spojevi točno poznatog sastava. Iako aditivi u kontroliranim koncentracijama ne predstavljaju prijetnju zdravlju, uvijek je bolje dati prednost svježoj, neprerađenoj hrani.

3. korak – ocijeni je li proizvod dobar za tebe

Ako primjenjujete ove nove vještine čitanja deklaracija, možete birati hranu koja će pozitivno utjecati na vaše zdravlje. Pri tome, veliku pomoć pružaju GDA vrijednosti koje se nalaze na prednjoj strani, lako ih je uočiti i ističu one sastojke koje trebamo ograničiti. Zapamtite, GDA su preporučene količine, ne naš cilj, pa je dobro da ukupno u danu budemo blizu GDA za kalorije. GDA prikazane za šećere, masti, zasićene masti i sol su maksimalni preporučeni unosi, pa bi trebali birati hranu sa što manjom količinom ili % u serviranju.



4

Moje tijelo i hrana



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

Kako se mijenja naše tijelo?

Od rođenja do duboke starosti naše se tijelo mijenja i po sastavu i po obliku. Djetinjstvo i adolescenciju obilježava brz rast i razvoj te su stoga povećane potrebe za hranjivim tvarima i energijom iz hrane. Tijekom adolescencije tijelo doživljava najbrži rast još od vremena kada smo bili bebe. Na završetku tog, za neke burnog razdoblja, obično smo 20 % viši i 50 % teži, što je posve normalno i znači transformaciju iz djeteta u odraslu osobu.

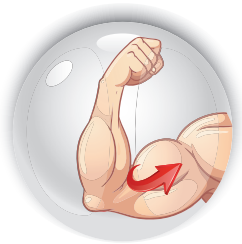
Mnogi u to vrijeme osjećaju "vučju" glad i to je posve normalno jer je tijelu potrebno više energije nego prije. Sva ta hrana potrebna je za rast i razvoj tijela, posebice kosti, mišića i crvenih krvnih zrnaca, ali i svih drugih tjelesnih struktura.

Hrana ... za snažne kosti



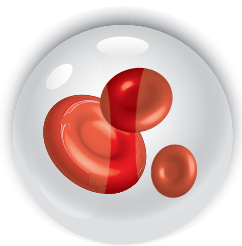
Gotovo polovica skeleta odrasle osobe formira se za vrijeme adolescencije. Trapezi i tenisice postaju prekratke i preuske – bokovi se šire, noge se izdužuju, stopala rastu. Sazrijevanje podrazumijeva i povećanje udjela masnog tkiva, posebice kod cura. Dečki pak primjećuju kako im majice postaju premale jer im se ramena šire. Kostji se izdužuju i ujedno postaju čvršće, a za to su bitne dovoljne količine kalcija, proteina i vitamina D – hranjivih tvari koje nalazimo u mlijeku i mliječnim proizvodima te jajima, mesu i ribi. Također, za pravilan razvoj kostiju bitna je i redovita tjelovježba.

Hrana ... za snažne mišiće



Tjelesna aktivnost osim kostiju izgrađuje i mišiće. Mišići su bitni ne samo za lijep izgled nego i za snagu i izdržljivost. Ne možeš ni trepnuti, a da ne uposliš mišiće! Stoga valja osigurati dovoljno hranjivih tvari kako bi ti svemoćni "strojevi" dobro radili. Za izgradnju mišića potrebna je raznovrsna i uravnotežena prehrana, a ne tek puno proteina.

Hrana ... za crvena krvna zrnca



Kosti rastu, mišići rastu, i cijelo tijelo raste, a krvotokom kola sve više crvenih krvnih zrnaca. Kako bismo bili u dobroj formi, našim je krvnim stanicama potrebno željezo iz hrane. Kada ga imamo dovoljno, tijelo pravilno iskorištava kisik pri proizvodnji energije. Najbogatiji izvor lako iskoristivog željeza za tijelo je meso, riba i jaja, a pomoći će i željezo iz biljnih izvora – mahunarki, žitarica, povrća i voća. Željezo je posebno važno curama jer ga pojačano gube menstruacijom. Stoga, pripremite da dobro hranite svoja krvna zrnca! Tijelo će vam biti zahvalno.

Izgled tijela i samopouzdanje

Slika ili predodžba o tijelu je način na koji mi sami doživljavamo svoj tjelesni izgled. Važan je aspekt psihološkog razvoja u adolescenciji, posebno za cure. Istraživanja pokazuju da je 40 – 70 % cura nezadovoljno nekim dijelovima tijela ili cijelim tijelom. Nezadovoljstvo se najčešće odnosi na struk, bokove, trbuh, stražnjicu ili bedra. U mnogim razvijenim zemljama 50 – 80 % cura želi biti mršavije, a na dijeti ih je 20 – 60 %. Među hrvatskim srednjoškolcima, 50,4 % cura i 24 % dečki imalo je iskustva s dijetom. Pubertetski razvoj kod cura praćen je porastom tjelesne težine i nakupljanjem masnoga tkiva na bokovima, bedrima, stražnjici i struku. Ovaj normalni biološki proces često zabrinjava cure, najčešće u dobi od 12. do 15. godine. Za razliku od njih, dječaci u većoj mjeri sazrijevaju prema muškom idealu tijela, tj. šire im se ramena i rastu u visinu. Razvoj cura u ranoj adolescenciji povezan je s porastom tjelesne mase, negativnom slikom tijela, željom za mršavošću te povećanom potrebom za provođenjem dijeta.

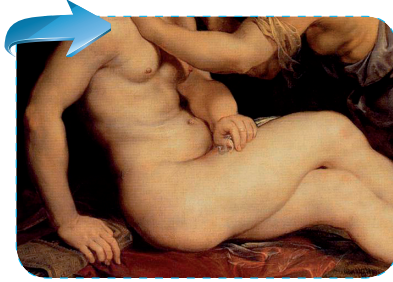
Činjenica je da se ljepota nikada ne može stvoriti samo izvana. Ona mora većim dijelom zračiti iz nas. Međutim, povijesno se estetski koncept ljepote često mijenjao, a standardi ljepote modificirali. Na to je utjecao bezbroj čimbenika, međutim, činjenica je da kultura ima vitalnu ulogu u oblikovanju i utjecaju na ljudsku ljepotu. Primjerice, kod Arapa oblik i boja očiju važan je čimbenik u procjeni ljepote žene. Za druge nacije to su visina i težina, a u Africi to je veličina grudi.

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

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.

Ljepota doista dolazi iznutra, a izgledati dobro znači osjećati se dobro u svojoj koži. Ako se osjećamo zdravo i sretno, naša koža sjaji i čini nas lijepima. To je ujedno holistički pogled na ljepotu, jer bez obzira na to koliko kilograma imali i koliko sredstava za uljepšavanje upotrebljavali, najbolje izgledamo kada se najbolje osjećamo.

Poimanje i standardi ljepote mijenjali su se tijekom proteklih stoljeća



Utjecaj medija

Moderne medije uvelike možemo okriviti za probleme samoprihvatanja i stvaranja vlastite slike o svojem tijelu. Mediji su vjerojatno najmoćniji prijenosnici nametnute slike "savršenog tijela" pa stoga imaju veliku ulogu u nastanku poremećaja hranjenja. U ranoj adolescenciji cure koje prihvaćaju novinske članke i reklame kao važne izvore informacija o dijetama i održavanju savršenoga tijela, uvelike su nezadovoljnije svojim izgledom. Uspoređujući se s vitkim i slavnim ženama iz medija pojačavaju negativne emocije prema vlastitoj težini i obliku tijela, posebno ako je njihova slika o vlastitom tijelu već i prije bila negativna.

No nisu samo cure bombardirane nametnutim nerealnim standardima ljepote. I dečki također osjećaju pritisak da moraju "izgledati savršeno".

Emocije i hrana

Hranjenje nije tek utaživanje gladi i ne jedemo tek da bismo ušutkali bučni želudac. Ritual hranjenja povezan je i s našim apetitom, emocijama i tradicijom. Problem nastaje kada našim prehrambenim navikama ovladaju emocije pa jedemo i kada zapravo nismo gladni ili 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 te pokušaj usvojiti zdraviji pogled na prehranu i tjelesnu aktivnost!

- ➔ Ne jedeš tri glavna obroka dnevno?
- ➔ Nikada ne doručuješ?
- ➔ Neki se obroci sastoje od proizvoda koji ne sadržavaju vrijedne hranjive tvari, npr. od čipsa i gaziranih pića?
- ➔ Izbjegavaš kuhane obroke u obiteljskom okruženju?
- ➔ U tvom domu nema dovoljno dostupnih hranjivih namirnica poput svježeg voća, povrća i žitarica?
- ➔ Često jedeš pred televizorom ili računalom?
- ➔ Rijetko izlaziš 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 pronađeš 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 jedan su od ozbiljnih zdravstvenih i psiholoških problema koji osobito pogađaju adolescentice. Najčešće se navodi da 1 – 2 % adolescentica i mladih žena u razvijenim zemljama oboljeva 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 svojeg tijela. Nije rijetko da žene koje pate od anoreksije imaju znatno manju tjelesnu masu od adekvatne i još uvijek misle da su predebele. Osobe oboljele od ovog poremećaja najčešće su uporne u nastojanju da izgledaju što mršavije. Takvo uporno nastojanje vodi izgladnjivanju, što može uzrokovati i smrt.

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

Prejedanje se odnosi na jedenje velikih količina hrane u izrazito kratkom razdoblju, primjerice 500 – 1500 kcal u razdobljima od 5 do 10 minuta. Izbacivanje hrane često slijedi nakon prejedanja, kada osoba smatra da se mora riješiti svih prekomjernih kalorija i unesene hrane, najčešće povraćanjem, laksativima, diureticima 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

Anoreksičanke su one djevojke koje strahuju od svakog zalogaša, a bulimičarke jedu i povraćaju

● ZAGREB

"Visoka sam 178 centimetara i imala sam 50 kila. I to mi nije bilo dovoljno. Znao sam, svaku večer pogledavanje u ogledalo da provjerim nisam li se možda slučajno udebljala od jedne mrkve i jabuke, koje sam taj dan pojele; svaku večer manjičkalno trčanje do iznemogućosti, laksativi ako sam, ne baš dože, doručkovala... Jasnno, bilo je tu i samozljeđivanja.

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 mi nije u redu i pokušavali su sve, ali ne možete magarca natjerati da hod a ko je odlučio stajati.

Opet jedem kokice

I onda se dogodilo čudo: upozнала sam osobu koja me učini 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 volite i koji vas vole. Ne možete biti same."

**Ana i Mia
Oboljele djevojke
od miša tako zovu
anoreksiju i
bulimiju**

Napisala je to na forumu Ana i Mia, kako od miša zovu anoreksiju i bulimiju, djevojka koja se predstavila kao Gdica. Ta tema na forumu ima čak 258 stranica, a samo je jedna od brojnih koje se mogu naći na internetu.

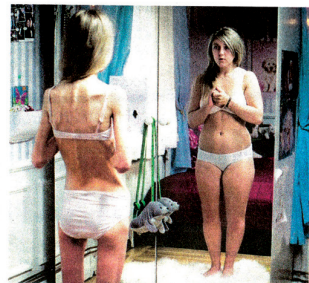
Anoreksija i bulimija ozbiljni su psihosomatski poremećaji prehrane, koji pogađaju sve više mladih ljudi, a osobito djevojke na početku

adolescentije, djevojke s manjkom samopouzdanja, one koje se osjećaju nevoljne 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 Hrvoje 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, inacionalni strah od debljanja,



zbog čega osoba potpuno odbija hranu čak i kad izgubi 60 posto tjelesne mase. "Ja sam nespošobna, debela krava", piše o sebi jedna djevojka jer je taj dan pojele tanjur juhe. Bulimija je također psihološki poremećaj. Dok se anoreksičarica izgladnjuje 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 pojedu, odmah izazivaju povra-

KAKO PREPOZNATI POREMEĆAJE PREHRANE?

NA ANOREKSIJU NERVOZU UPUĆUJU:

Gubitak 20 – 25 % tjelesne mase

Gubitak mjesečnice

Opsesivno vježbanje

Ritualistički odnos prema hrani

Depresivno ponašanje

Percepcija sebe kao debele osobe

NA BULIMIJU NERVOZU UPUĆUJU:

Česta debljanja i mršavljenja

Napadi nekontroliranog prejedanja nakon kojeg osoba namjerno izaziva povraćanje, uzima laksative ili diuretike

Ponovljeni pokušaji gubitka tjelesne mase dijetom ili gladovanjem

Svijest o tome da je takav način prehrane poremećen

Strah od nemogućnosti kontrole hranjenja

Depresivno ponašanje

Gubitak samopoštovanja

Utjecaj tjelesne aktivnosti na tijelo

Svakodnevna ili povremena tjelesna aktivnost povoljno djeluje na naše tijelo. Osim što pomaže izgradnji čvrstih kostiju i mišića, naše srce i krvne žile održava zdravim.

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 provedeš više sati ispred televizora ili računala, razmisli o tome, navuci tenisice i "razbistri" 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!

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 hipertenziju i dijabetes mellitus tip II koji se pojavljuje u starijoj dobi. Način prehrane povezuje se i s osteoporozom, bolestima probavnog sustava, anemijom, te pothranjenošću.

Karijes je često prva bolest nastala zbog nepravilne prehrane s kojom se suočava dijete u najranijoj dobi. To je jedna od najčešćih kroničnih dječjih bolesti, a pogađa gotovo polovicu djece u dobi između 5 i 17 godina. Dobro je poznato da slastice i šećer pridonose nastanku karijesa. Međutim, ako se slatke namirnice i pića jedu u sklopu obroka, a ne kao zaseban obrok, manje su štetni. Razlog tomu je veća produkcija sline tijekom većeg obroka, a slina neutralizira kiseline i ispire komadiće hrane s površine zuba. Ipak, unos slastica uvijek treba biti umjeren i kontroliran.

Debljina je posljedica neravnoteže unosa i potrošnje energije. Ako tu ravnotežu promijenimo tako da smanjimo unos ili povećamo potrošnju za samo 100 kcal/dan (npr. nekoliko zalogaja manje pri svakom obroku ili 15 minuta dodatnog hodanja), gledano dugoročno, ovakva promjena donosi uspjeh. Ključ za uspjeh su postupne promjene koje postaju trajnim navikama, a ne

drastične i kratkoročne mjere. Problem debljine nije tek estetski jer je ovaj poremećaj i okidač za razvoj bolesti koje su najveći zdravstveni problem današnjice, poput dijabetesa tipa 2, bolesti srca, mozga i krvnih žila, bolesti zglobova, endokrinih poremećaja, tumora, psiholoških problema itd.

Bolesti srca i krvnih žila

najčešće su bolesti današnjice. Vrlo se često povezuju s nepravilnom prehranom bogatom masnoćama, soli i šećerom, a uključuju koronarnu bolest srca, aterosklerozu i visoki krvni tlak. Promjene životnih, posebice prehrambenih navika često su prva terapija koja se savjetuje osobama koje imaju poremećene razine masnoća i/ili šećera u krvi. Tek nakon što se prehranom ne uspije normalizirati razina masnoća u krvi, liječenje se nastavlja primjenom lijekova. No i tada, kako bi liječenje bilo uspješno, prehrana mora biti prilagođena. Optimalna tjelesna aktivnost jednako je bitna kao zdrav pristup i promjene u prehrani te se preporuča umjerena tjelesna aktivnost u trajanju od barem 60 minuta svaki dan.

Dijabetes

Postoje dvije osnovne vrste dijabetesa. Dijabetes tip 1 je autoimuna bolest kod koje gušterača proizvodi premalo inzulina ili ga uopće ne proizvodi, što znači da šećer iz krvi uopće ne može ući u stanice. Od te vrste dijabetesa obolijeva manji broj osoba, najviše do 10 %. S druge strane, znatno je češći dijabetes tip 2, koji je uglavnom je povezan s načinom života, odnosno s debljinom i premalo tjelesne aktivnosti te pušenjem. Iako kod takvih bolesnika gušterača proizvodi inzulin, stanice su na njega neosjetljive, pa, slično kao kod i dijabetesa tipa 1 šećer ostaje u krvi umjesto da uđe u stanice.

Osteoporoza

je bolest kostiju, a očituje se gubitkom koštane mase. Rizik od prijeloma tada je vrlo visok jer oslabljene kosti ne mogu podnijeti uobičajena mehanička opterećenja. Osteoporoza je češća među ženama nego među muškarcima, a s obzirom na dob, puno češće obolijevaju starije osobe. Zdrave kosti važne su za pravilno držanje, snagu i ravnotežu. Kvaliteta skeleta direktno utječe na naš izgled, vitalnost i razinu energije. Što bolje i ispravnije stojimo, hodamo i krećemo se, ljepše izgledamo i osjećamo se bolje.

Jedna od najvažniji hranjivih tvari bitnih za zdravlje kostiju je kalcij. Kalcij ima ključnu ulogu u postizanju velike gustoće koštane mase u djetinstvu i adolescenciji, čini kosti snažnima i čvrstima. Snaga i čvrstoća kostiju osim o adekvatnoj prehrani, ovisi i o učestalosti tjelesne aktivnosti osobe. Kao i mišići, i ko-

sti su živo tkivo koje se konstantno obnavlja, raste, jača ili gubi snagu ovisno o tome koliko često se koristi. Zbog nedostatka tjelovježbe, kosti gube na gustoći i postaju slabije. Tjelovježba pomaže i ugradnju kalcija u kosti, a dva najbolja oblika tjelovježbe su vježbe opterećenja (jogging, šetnja, penjanje uz stube, ples, nogomet i sl.) te vježbe izdržljivosti (dizanje utega, vježbe na raznim spravama i sl.). Također, važno je i redovito izlaganje sunčevoj svjetlosti jer tada u koži nastaje vitamin D koji je bitan za zdravlje kostiju. Ipak, važno je ne izlagati se suncu u vrijeme kada je ono najjače, jer štetno veliko UV zračenje može izazvati rak kože.

Rak

je opasna i potencijalno smrtonosna bolest koja se može razviti i zbog loših životnih navika – nepravilne prehrane, pušenja i tjelesne neaktivnosti. Iako točan uzrok nastanka ove opasne bolesti još uvijek nije potpuno rasvijetljen, pametno je živjeti i hraniti se zdravo kako bismo smanjili rizik od brojnih bolesti današnjice.



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, posebice ako se pridržavaš uravnotežene prehrane i redovito vježbaš.

Štetnosti dijeta

Brige oko izgleda i tjelesne mase su vrlo česte u adolescenciji. Nerealistični ideal ljepote stvoren od strane medija dovodi do toga da sve više adolescenata želi izgubiti nekoliko kilograma bez opravdanog razloga često nauštrb svog zdravlja. Unatoč tome što su dijete u toj životnoj dobi zabranjene, jer je tijelo još uvijek u fazi rasta i razvoja, osobito među curama popularno je preskakati obroke, koristiti laksative i različite pilule za mršavljenje i pridržavati se dijeta koje su u trendu. Iza popularnih dijeta leži milijunska zarada i zato se stalno pojavljuju nove dijete koje garantiraju uspjeh međutim taj uspjeh dugoročno gledajući često izostaje, a ponekad može ostaviti opasne posljedice za zdravlje. U razdoblju razvoja, čak i mala redukcija energetskog unosa može značajno usporiti rast. Poremećaji u prehrani i značajan gubitak kilograma dovodi do nepravilnog menstrualnog ciklusa. Gladovanje i dijete dovode i do nutritivnih deficita, poglavito kalcija i željeza. Ključ trajne vitkosti leži isključivo u zdravim prehrambenim navikama i redovitom bavljenju tjelesnom aktivnošću, a čarobna tableta ili dijeta za mršavljenje koja brzinski otklanja kilograme još nije otkrivena.

Debljaju li ugljikohidrati?

Uvriježeno je mišljenje da namirnice bogate ugljikohidratima poput tjestenine i kruha debljaju. Zbog toga su dijete s niskim udjelom ugljikohidrata među osobama koje nastoje izgubiti suvišne kilograme vrlo popularne. Međutim, istina je da te namirnice nemaju neke posebne sposobnosti debljanja, a njihovim izbacivanjem možemo si naštetiti zdravlju. Adekvatna količina ugljikohidrata u prehrani nužna je za pravilan rad mozga. Glukoza koja se dobiva razgradnjom ugljikohidrata je najvažniji izvor energije dostupan stanicama, a mozgu, srži bubrega i crvenim krvnim stanicama je esencijalna za funkcioniranje. Mozak čovjeka zahtjeva oko 140 g glukoze na dan, a crvene krvne stanice oko 40 g. Ako se unos ugljikohidrata smanji u tolikoj mjeri da se ne zadovoljavaju ni minimalne potrebe organizma, organizam počinje proizvoditi ketonska tijela. Ovo stanje (ketoza) nije poželjno jer može umanjiti sposobnost odlučivanja i orijentacije. Zbog toga osobe koje prakticiraju takve dijete često osjećaju umor i slabost, imaju loš zadah, grčeve u nogama, lošu koncentraciju, a mogu se javiti i problemi s bubrežima 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, minerala i fitokemikalija. Ostali potencijalni rizici za zdravlje u slučaju dugotrajnog pridržavanja takvih dijeta su visoki kolesterol, bolesti srca, osteoporoza i bolesti bubrega. Takve dijete obiluju zasićenim masnim kiselinama koje su štetne za zdravlje srca i krvnih žila, a nedostaje im dovoljno prehrambenih vlakana koji pospješuju funkciju probavnog sustava i čuvaju nas od debljine. Prekomjerna količina proteina u prehrani može uzrokovati izlučivanje kalcija putem bubrega mokraćom iz organizma što šteti zdravlju kostiju i zubiju.

MEĐUOBROCI

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

Mudro je nositi i suho voće npr. grožđice, suhe smokve i suhe marelice ili orašaste plodove npr. bademe uz koje nikad nećeš biti gladan, ne zauzimaju puno mjesta u tvojoj školskoj torbi, a i ne moraš ih pojesti odmah isti dan, nego ih možeš nositi kao rezervu.

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 dugotrajno čekanje u redu u pekari koje često potroši svo vrijeme odmora. Za dobar sendvič potrebno ti je tamno pecivo, neki cool namaz npr. od slanutka, svježeg sira ili tune umjesto dosadnih pašteta, malo svježeg povrća koje će mu dati hrskavost primjerice krastavci, neki fini sir, a ubaciš li i naribanu mrkvu tvoj će sendvič izgledati savršeno, a i pucati od zdravlja.

NAPITCI

DA



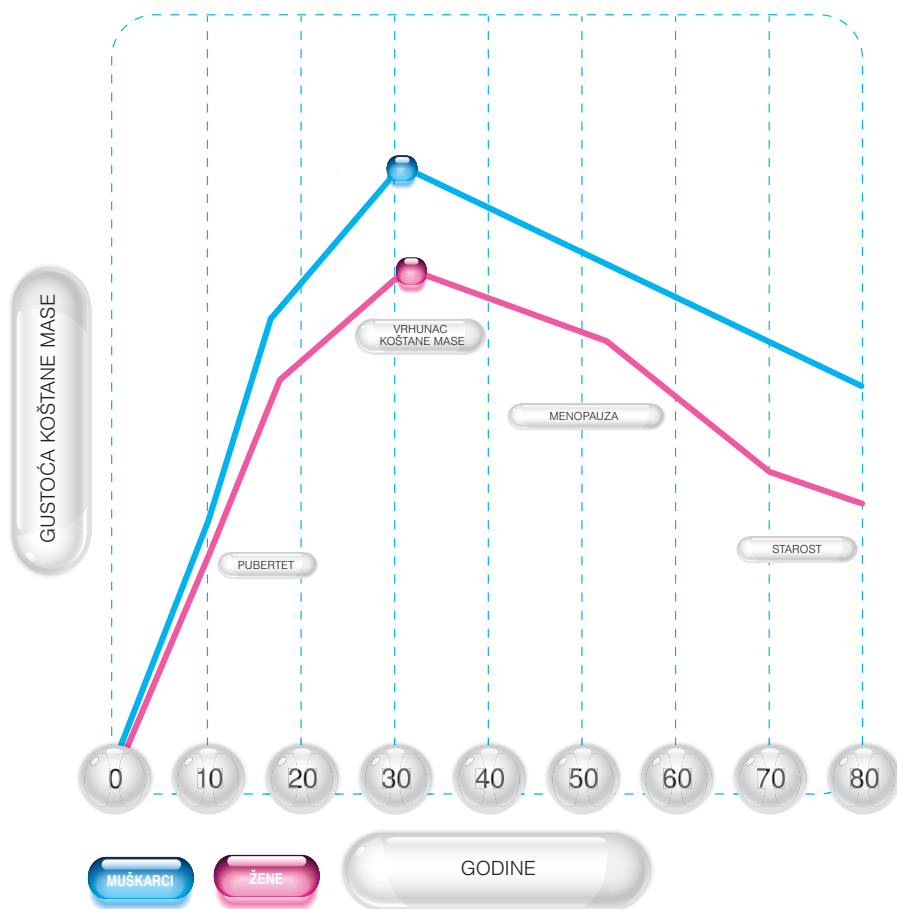
Svježe cijeđeni voćni sokovi
Voda

NE



Gazirana pića
Sokovi s visokim sadržajem šećera

Prije nego što popiješ sok provjeri na deklaraciji koliko šećera sadrži. 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 od 250 ml nalazi 25 grama šećera ili čak 5 čajnih žličica!



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 kostiju 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.

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, groždice, 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 ima 12 godina i ide u 6. razred OŠ Gustava Krkleca. Tea ujedno pohađa i 4. razred Škole suvremenog plesa Ane Maletić te plesni klub Optimus. Svaki radni dan u poslijepodnevnom satima Tea trenira ples (suvremeni, standardni ili latino-američki) 3 sata, a vikendom ima nastupe ili dodatne treninge.

Tein dnevni jelovnik:

7: 15 zajutak:

- 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 paronopovrće 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.

Zanimljivi podaci ... za one koji žele znati više

O navikama doručkovanja u hrvatske djece i mladih

U dobi 13-15 godina 15% djece nikad ne doručkuje radnim danom, a 6% to ne čini niti vikendom.

Pet dana u tjednu doručkuje 59% dječaka i 54% djevojčica.

O navikama gledanja TV-a u hrvatske djece i mladih

27% dječaka i 25% djevojčica provodi 4 i više sati tijekom radnih dana u tjednu gledajući TV.

42% dječaka i 41% djevojčica provodi 4 i više sati vikendom gledajući TV.

O navikama sjedenja za računalom u hrvatske djece i mladih

29% dječaka i 12% djevojčica provodi 3 i više sati tijekom radnih dana u tjednu za kompjutorom.

46% dječaka i 22% djevojčica provodi 3 i više sati vikendom za kompjutorom.

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. Kuzman M, Pavić Šimetin I, Pejnović Franelić I. PONAŠANJE U VEZI SA ZDRAVLJEM U DJECE ŠKOLSKE DOBI – 2009/2010, Hrvatski zavod za javno zdravstvo i HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) International Coordinating Centre, Zagreb, 2012.
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.