

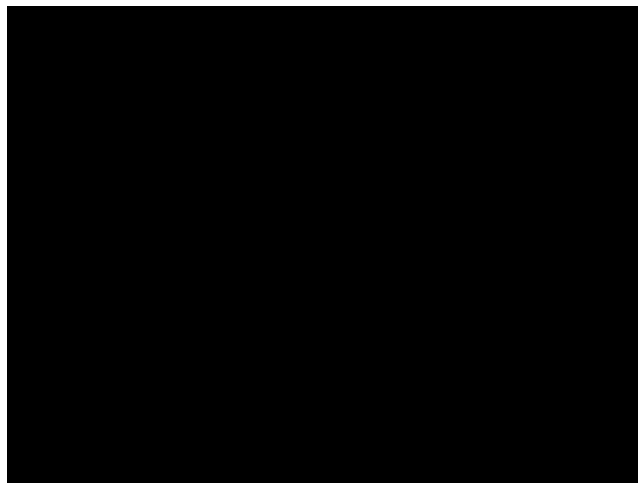
HEALTHIER KIDS ®

VrtimZdraviFilm



HEALTHIER KIDS ®

VrtimZdraviFilm



<https://youtu.be/RtTbR6dVRNA>

# Četiri osnovne cjeline

1. Osnovne postavke pravilne prehrane
2. Planiranje prehrane
3. Moje tijelo i hrana
4. Kako poboljšati prehrambene navike



# 1. Osnovne postavke pravilne prehrane



# Zašto je važno pravilno se hraniti?

- tijekom djetinjstva i adolescencije **tijelo intenzivno raste i razvija se**
- prehranu valja pažljivo planirati kako bi zadovoljila sve **potrebe organizma** u razvoju
- prehrambene navike stečene u djetinjstvu ostaju za cijeli život i imaju **velik utjecaj na zdravlje** i eventualni razvoj kroničnih (dugotrajnih) bolesti u odrasloj dobi



# Sedam bitnih odrednica zdravog načina života

1. Doručak
2. Redoviti obroci
3. Voće i povrće
4. Kretanje
5. Dovoljan unos vode
6. Ograničena konzumacija slastica
7. Dobro se osjećati u vlastitu tijelu



**SPAVANJE = dovoljno sna (9 – 11 sati za dob)**

# Komunikacija – 7 zdravih stavova

## VrtimZdraviFilm

1

ZA DORUČAK BIRAM KVALITETNE NAMIRNICE.

2

NE PRESKAČEM OBROKE.

3

BOJIM SVAKI DAN S 5 PORCIJA VOĆA I POVRĆA.

4

OSLOBADAM SVOJU SNAGU. REDOVITO SAM AKTIVAN!

5

PIJEM 8 ČAŠA TEKUĆINE DNEVNO.

6

PAZIM NA UNOS SLATKIŠA.

7

VOLIM SVOJE TIJELO!

# 1. Doručak

- prvi i najvažniji dnevni obrok
  - doručak puni tvoj „spremnik“ i osigurava ti energiju za napori koji te očekuju u školi
- 
- žitarice s voćem i djelom obranim mlijekom,
  - kruh od integralnih žitarica medom,
  - jogurt s voćem





## 2. Žitarice

Jedi dovoljno žitarica jer one osiguravaju:

- ✓ ugljikohidrate koji ti daju energiju
- ✓ vitamine i minerale
- ✓ dijetalna vlakna

→ prednost proizvodima od žitarica punog zrna



# 3. Voće i povrće

- svaki dan pojedi barem pet serviranja voća i povrća
- jedi ih kao međuobrok, a voće kao sastavni dio svakog doručka

## •1 serviranje:

- 1 jabuka,
- 2 mandarine,
- čaša prirodnog voćnog soka,
- 1 rajčica,
- zdjelica zelene salate ili tanjur juhe od povrća



# 4. Kretanje



- uključi tjelesnu aktivnost u svakodnevnu rutinu - hodaj, trči ili vozi bicikl s prijateljima
- kad učiš ili gledaš TV protegni se 10 minuta svaki sat
- prednosti intenzivne tjelesne aktivnosti:
  - pomaže boljem radu srca,
  - daje ti energiju
  - 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

- dnevno popiti barem litru i pol tekućine
- u slučaju povišene vanjske temperature, pojačanog znojenja i tjelesne aktivnosti, nužno je popiti i više
  - obična voda
  - čaj
  - mlijeko
  - sokovi od voća i povrća, ali bez dodanog šećera
  - juhe



# SIMPTOMI ŽEDNOG ORGANIZMA

- UMOR I POSPANOST
  - DEKONCENTRACIJA
  - GLAVOBOLJA
  - NEMIR, NERVOZA I RAZDRAŽLJIVOST
  - MUČNINA
- 
- VIŠI RAZREDI OSNOVNE // SREDNJA ŠKOLA – GDJE PIJU VODU?
  - IDEJA – OSIGURATI NEKOLIKO PUNKTOVA S VODOM



- <http://www.youtube.com/watch?v=cDoyn3RXcao>

## 6. Ograničena konzumacija slastica

- potrebno je pripaziti na količine i učestalost jedenja brze hrane i slastica
- tvoje zdravlje neće biti ugroženo ako se jednom tjedno počastiš hamburgerom ili čokoladom, a ostatak vremena se pridržavaš pravilne prehrane

UMJERENO!



# 7. Dobro se osjećati u vlastitu tijelu

- svaka osoba jedinstvena je i posebna → nema potrebe uspoređivati se s drugima
- odgovarajuća tjelesna masa ovisi o više čimbenika kao što su: dob, spol, visina i naslijeđe
- pravilna prehrana i redovita tjelesna aktivnost osigurat će dobar izgled i tjelesnu formu → **SAMOPOUZDANJE!**





# Temeljne činjenice o sastavu hrane



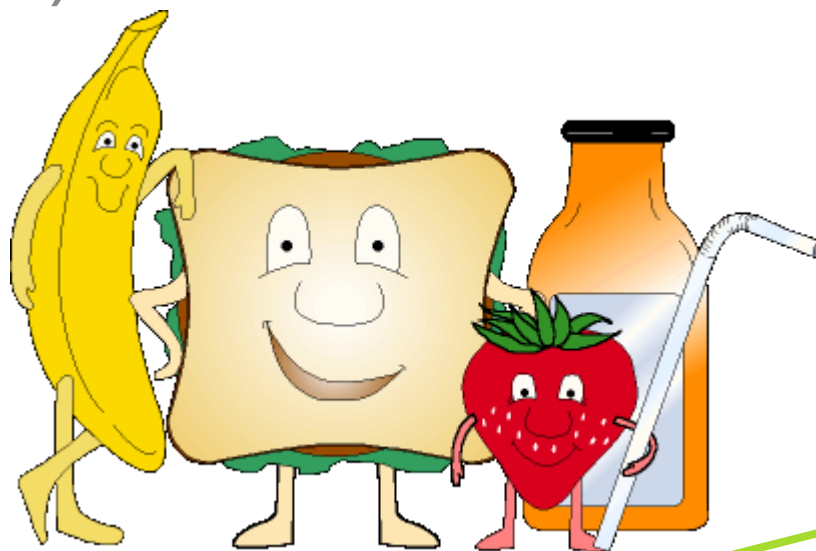
# Zašto jedemo?

- da bismo zadovoljili osjećaj gladi
- da bi zadovoljili osnovne fiziološke potrebe
- zbog osjećaja ugone, veselja i sreće



# Koje HRANJIVE TVARI dobivamo hranom?

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



# Proteini (bjelančevine)

- potrebni za izgradnju i obnovu svih stanica i tkiva u tijelu te pravilno funkcioniranje organizma

## VAŽNI IZVORI

Meso  
Riba  
Jaja  
Sir  
Jogurt  
Mlijeko  
Soja  
Grah  
Druge mahunarke

# Masti

- osiguravaju energiju i sudjeluju u mnogim važnim procesima u organizmu
- iako su često negativno prikazivane, masti su potrebne našem tijelu, stoga ih ne smijemo zanemariti



## VAŽNI IZVORI

Biljna ulja  
(maslinovo)  
Orašasti plodovi  
(bademi, lješnjaci ..)  
Plava riba  
(losos, srdela)

# Ugljikohidrati

- najvažniji izvor energije
- kvalitetan izvor energije su **SLOŽENI** ugljikohidrati iz žitarica, voća i povrća
- konzumaciju **JEDNOSTAVNIH** šećera iz slastica i gaziranih napitaka svesti na minimum



## VAŽNI IZVORI

Žitarice  
Povrće  
Voće

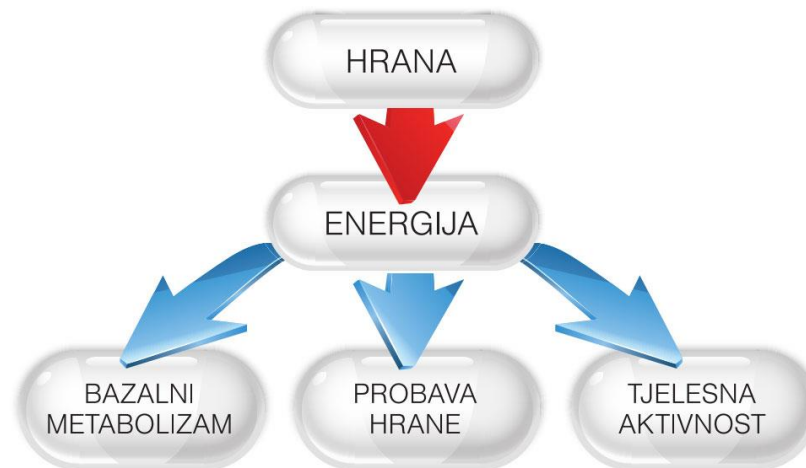
# Vitamini i minerali

- molekule koje unosimo u organizam u malim količinama
- prijeako potrebne za normalno funkcioniranje metabolizma
- da bi osigurali unos svih vitamina i minerala, potrebna je **RAZNOLIKA PREHRANA**



# Potrošnja energije

- Sva hrana koju pojedemo razgradi se u našem probavnom sustavu, radi dobivanja energije (kcal)



- potrebna je za razne metaboličke procese (kemijske reakcije koje nam omogućuju život) i funkcije u organizmu te za tjelesnu aktivnost

Čista matematika !!!



# Potrošnja energije

KOLIKO ENERGIJE nam je potrebno svaki dan ?

Prosječne dnevne energetske potrebe:

➤ dečki (11 – 14 god) ⇒ 55 kcal / kg TM

➤ cure (11 – 14 god) ⇒ 47 kcal / kg TM

Primjer:

Marko ima 13 godina i tjelesnu masu 48 kg.

**Koliko je energije Marku potrebno svaki dan?**

Marko mora svaki dan hranom unijeti oko 2640 kilokalorija.

# Potrošnja energije

Koliko ENERGIJE trošimo na TJELESNU AKTIVNOST?

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



# Pravilna i nepravilna prehrana



# Načela pravilne prehrane

**RAZNOLIKOST** ⇒ konzumacija namirnica iz svih skupina

**UMJERENOST** ⇒ umjeren unos energije, masti, jednostavnih šećera, soli i alkohola



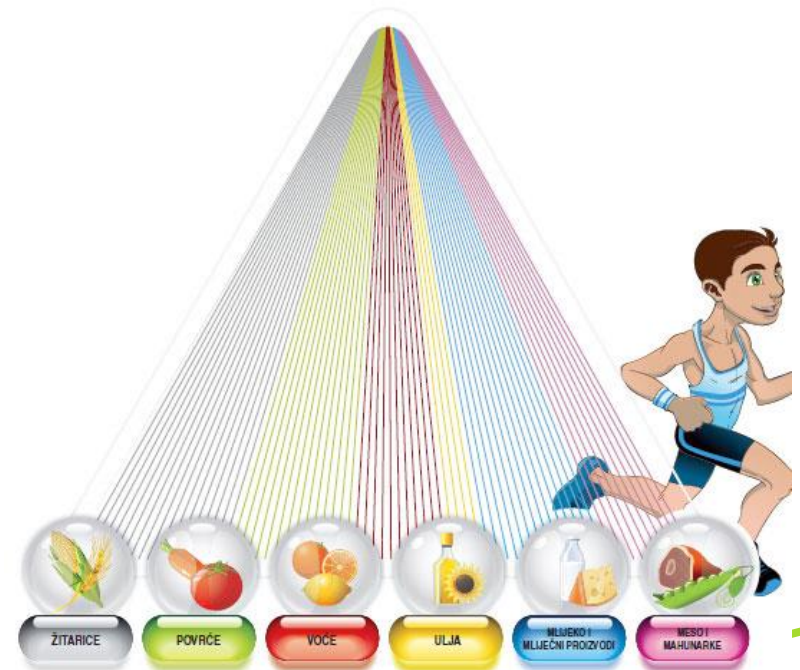
**RAVNOTEŽA** ⇒ svaka hrana može biti uključena u pravilnu prehranu, važno je da unos hranjivih tvari tijekom dana ili tjedna bude uravnotežen

*Ne postoji dobra i loša hrana, nego samo pravilna i nepravilna prehrana.*

# Piramida pravilne prehrane

• Načela pravilne prehrane prikazuje **PIRAMIDA PRAVILNE PREHRANE** → razvrstava hranu u šest skupina, koje uz tjelesnu aktivnost, i dovoljan unos tekućine, svakodnevno trebaju biti zastupljene u prehrani

1. ŽITARICE
2. POVRĆE
3. VOĆE
4. ULJA
5. MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI
6. MESO I MAHUNARKE



# Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih skupina?

## ŽITARICE I PROIZVODI

RIŽA  
ZOB  
JEČAM  
KUKURUZ  
TJESTENINA  
KRUH  
PECIVA  
KEKSI  
MUESLI

*osiguravaju*

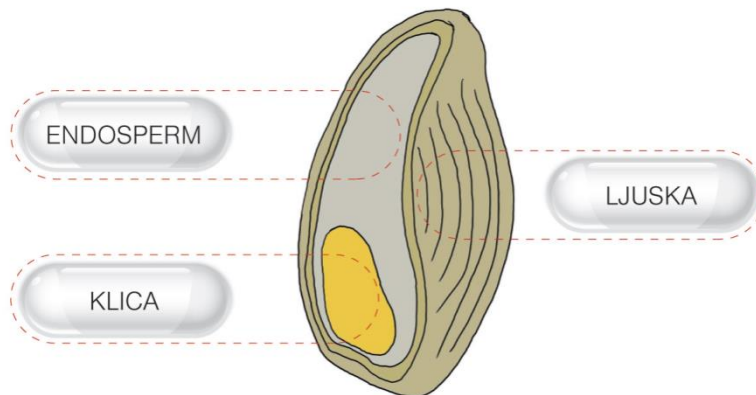


- ✓ složene ugljikohidrate
- ✓ prehrambena vlakna
- ✓ vitamine E i B-skupine
- ✓ minerale (bakar, cink, željezo, magnezij, fosfor)

✓ biraj **proizvode od cjelovitog zrna** – tamni kruh ili sa sjemenkama, integralna tjestenina i riža, keksi od cjelovitog brašna

# Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih skupina?

## ŽITARICE I PROIZVODI



- **CJELOVITE** žitarice sadrže ljusku, klicu i endosperm zrna
- **PRERAĐENIM** žitaricama su uklonjeni ljuska i klica ⇒ ne sadržavaju vrijedne vitamine i minerale

# Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih skupina?

## POVRĆE I VOĆE

SVJEŽE VOĆE I  
POVRĆE  
KUHANO POVRĆE  
SUŠENO VOĆE  
VOĆNI KOMPOTI  
VOĆNI I POVRTNI  
SOKOVI

osiguravaju



✓ ugljikohidrate  
✓ prehrambena vlakna  
✓ vitamine (C, K, A, E, B9)  
✓ minerale (magnezij,  
željezo)

✓ biraj što više **svježeg povrća i voća**, te kuhanog povrća



# Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih skupina?

## MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI



✓ biraj mlijeko i mliječne proizvode s manjim udjelom mliječne masti, svježi sir, probiotičke jogurte

# Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih skupina?

## MESO I MAHUNARKE

### MESO

(piletina, puretina,  
svinjetina, teletina)

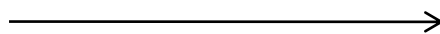
### RIBA

### JAJA

### MAHUNARKE

(soja, grah, leća, bob,  
slanutak)

osiguravaju



- ✓ proteine
- ✓ omega-3 masne  
kislone (plava riba)
- ✓ željezo
- ✓ vitamin B12

➤ češće biraj meso peradi, ribu (srdela, losos, tuna),  
mahunarke

# Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih skupina?

## MASTI I ULJA

ŽIVOTINJSKE MASTI  
(maslac, svinjska mast)

BILJNE MASTI  
(maslinovo,  
suncokretovo, sojino  
ulje, margarin)

osiguravaju



✓ esencijalne masne  
kislone

✓ vitamin E

➤ češće jedi **maslinovo** i druga biljna ulja, a izvor poželjnih nezasićenih masti su i **orašasti plodovi** (bademi, orasi, lješnjaci) te **plava riba**

# 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*

*Koje zdravstvene prednosti pruža povećana konzumacija VOĆA, POVRĆA, CJELOVITIH ŽITARICA I RIBE?*

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

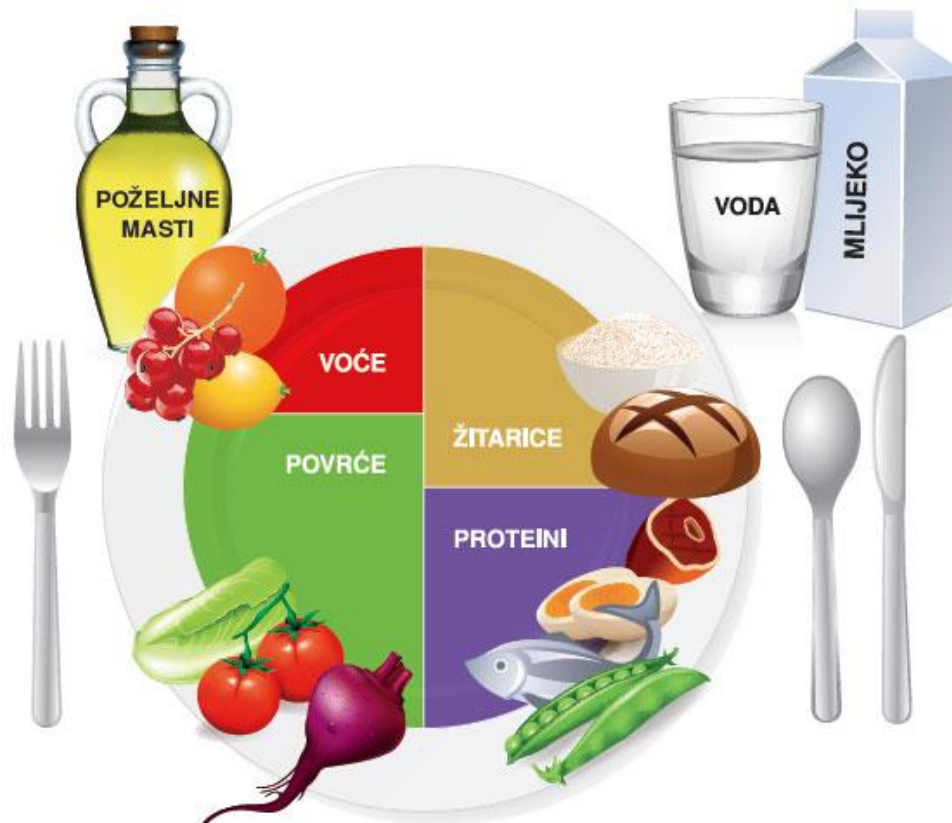


## 2. Planiranje prehrane



# Tanjour pravilne prehrane

- Daje odgovor na pitanje: “Što bih trebao/la jesti svakog dana?”



Izvor: Copyright © 2011, Harvard University, prilagođeno potrebama publikacije

# Smjernice tanjura pravilne prehrane

- ✓ Polovicu tanjura neka ispuni **voće i povrće**  
→ *što više raznolikih boja*
- ✓ Četvrtinu tanjura neka čine **žitarice**  
→ *prednost imaju cjelovite žitarice*
- ✓ Preostalu četvrtinu tanjura neka čine **proteini**  
→ *prednost ima riba, meso peradi, jaja, grah i druge mahunarke*
- ✓ I **masti** imaju svoje mjesto na tanjuru  
→ *maslinovo, bučino, repičino i suncokretovo ulje*



# Smjernice tanjura pravilne prehrane

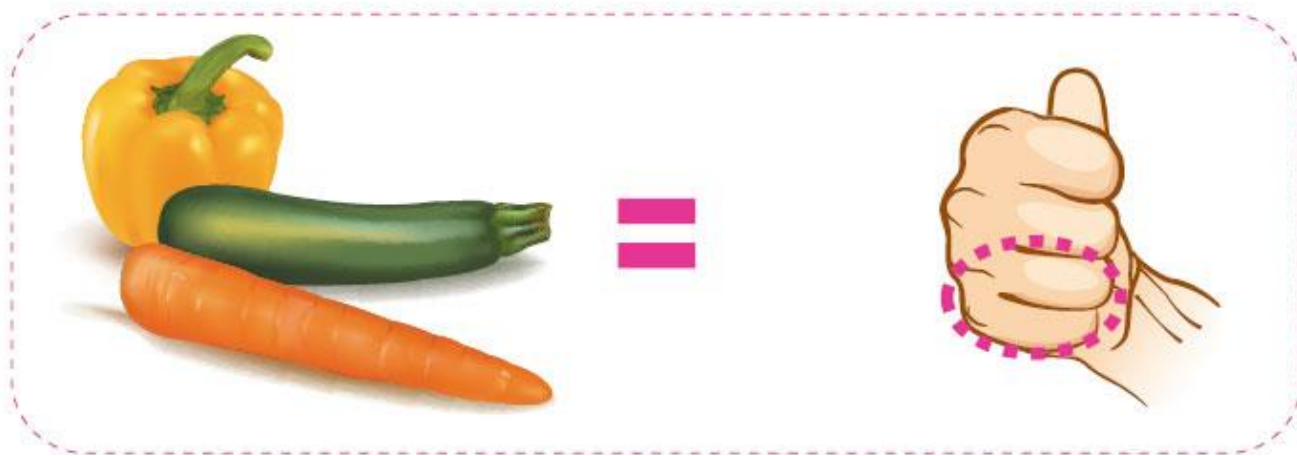
- ✓ Žeđ gasiti **vodom**, a ne slatkim napitcima  
→ *može i nezaslađenim biljnim čajevima*
- ✓ Ograničiti unos **mlijeka i mliječnih proizvoda** na 3-4 serviranja dnevno  
→ *djelomično obrano mlijeko i mliječni proizvodi sa smanjenim udjelom masnoća*
- ✓ Biti **aktivan**
- ✓ **Uživati u hrani**, ali smanjiti porcije i ne prejedati se

# Jednostavna kontrola porcija

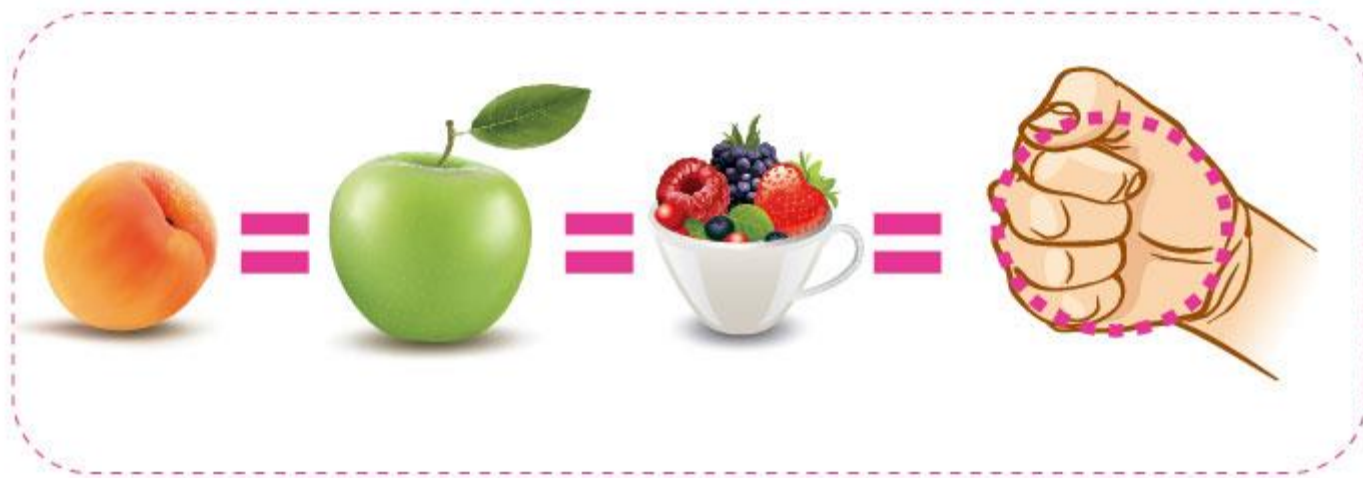
kontrola veličine porcije upotrebom svoje šake

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

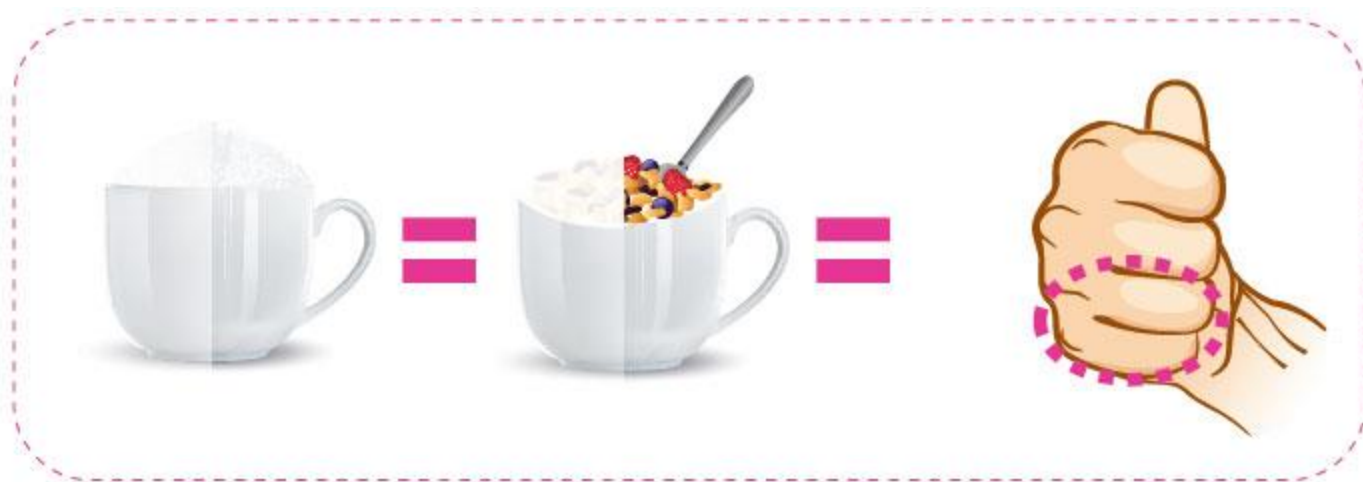
# Što je jedno serviranje povrća?



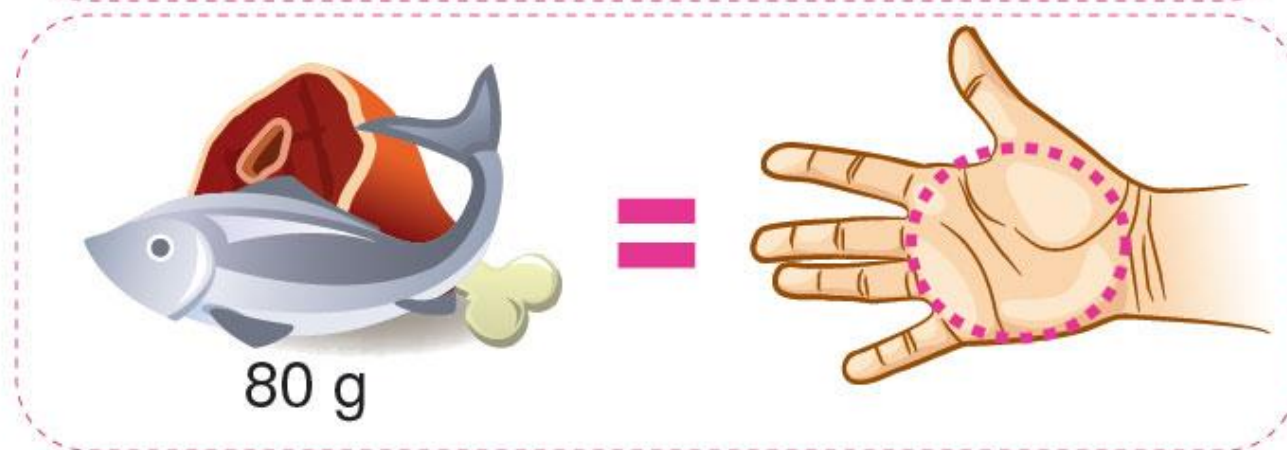
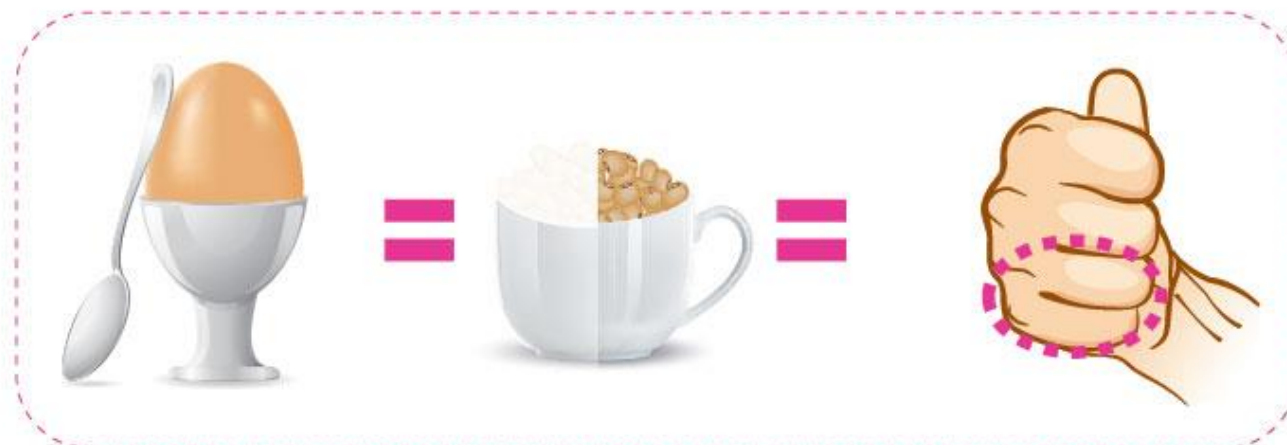
# Što je jedno serviranje voća?



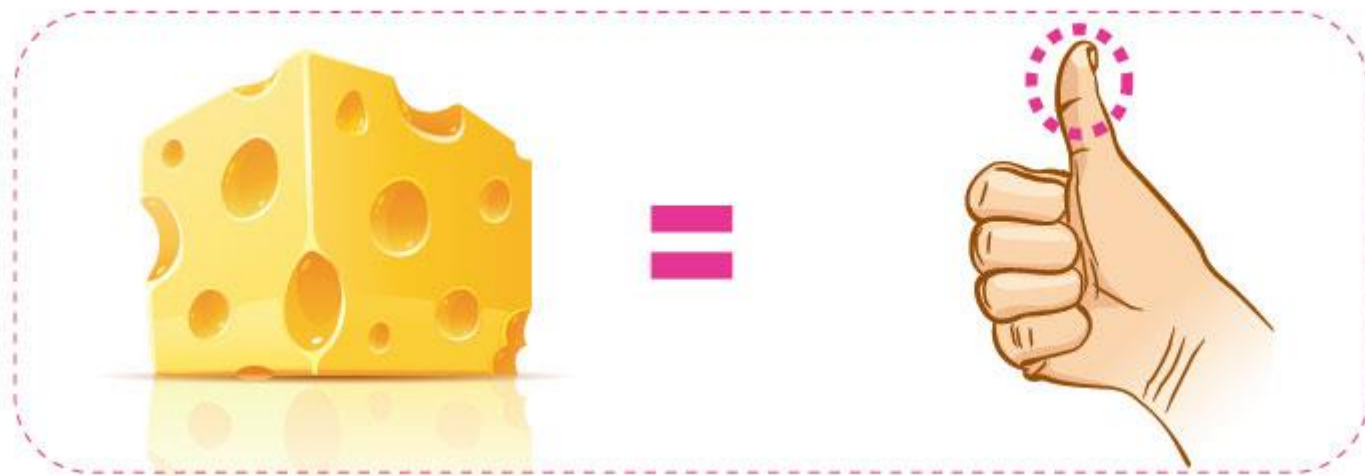
# Što je jedno serviranje žitarica?



# Što je jedno serviranje proteina?



# Što je serviranje mlijeka i mliječnih proizvoda?



# Što je jedno serviranje poželjnih masti?

- 1 serviranje maslaca ili margarina
- 1 serviranje ulja
- 1 serviranje majoneze



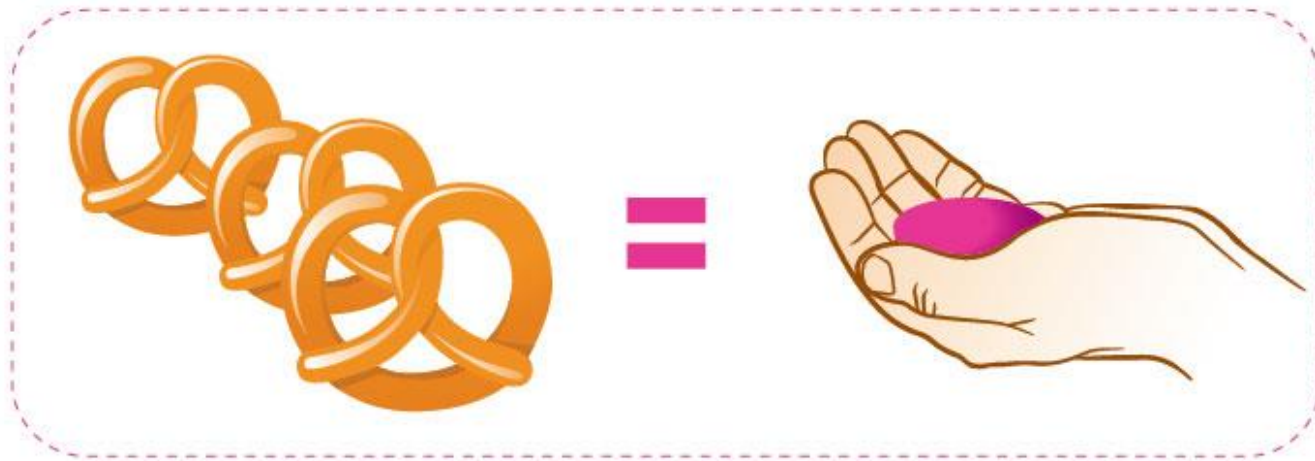
1 čajna žličica





# S grickalicama pametno!

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



# Primjeri planiranja prehrane

- broj serviranja za svaku osobu je individualan, a ovisi o dobi, razini tjelesne aktivnosti, o spolu i o nekim drugim čimbenicima, primjerice radi li se o profesionalnom sportašu ili rekreativcu

## 2 primjera jelovnika

za dečka vegetarijanca, 13 god

za curu koja se rekreativno bavi sportom, 13 god

# Jelovnik rekreativne sportašice

## Zajutrak 8.00 h

- müsli (30 g) s probiotičkim jogurtom (1 šalica) —→ 1 serviranje žitarica, 1 serviranje mlijeka i mliječnih proizvoda
- čaša prirodnog soka od naranče —→ 1 serviranje voća



## Međubrok 10.30 h

- voćni jogurt —→ 1 serviranje mlijeka i mliječnih proizvoda
- graham pecivo sa šunkom (30 g) —→ 2 serviranja žitarica, 1 serviranje mesa



## Ručak 14.00 h

- pirjana piletina (150 g) s gljivama i mrkvom (200 g) —→ 2 serviranja mesa , 2 serviranja povrća
- kuhana integralna riža (1 šalica) —→ 2 serviranja žitarica
- zdjelica zelene salate začinjene s 1 žličicom ulja —→ 1 serviranje povrća, 1 serviranje masti



## Međubrok 17.00

- banana —→ 1 serviranje voća
- kakao, 1 šalica —→ 1 serviranje mlijeka



## Večera 20.00

- tortellini sa sirom i blitvom (150 g), žlica ribanog parmezana → 2 serviranja žitarica
- zdjelica salate od cikle i kupusa (začinjena sa 2 žličice maslinova ulja) → 1 serviranje povrća, 2 serviranja masti



# Ukupno

- 2 serviranja voća, 3 serviranja mlijeka i mliječnih proizvoda, 4 serviranja povrća, 7 serviranja žitarica, 3 serviranja mesa, 3 serviranja masti





# Vegetarijanski jelovnik

## Zajutrak 7.30 h

• *topla zobena kaša:*

- zobene pahuljice (30 g) →
- mlijeko (1 šalica) →
- 2 žlice brusnica
- pola naribane jabuke
- sok od dvije iscijeđene naranče

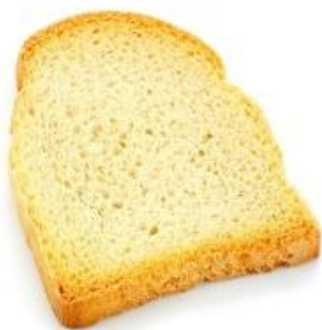
1 serviranje žitarica  
1 serviranje mlijeka

2 serviranja voća



## Doručak 10.00 h

- 2 kriške kukuruznog kruha —→ 2 serviranja žitarica
- 1 žličica maslaca, pekmez od šljiva —→ 1 serviranje masti
- Kakao, 1 šalica —→ 1 serviranje mlijeka
- mandarina —→ 1/2 serviranja voća



## Ručak 14.00 h

- varivo od mahuna s korjenastim povrćem, krumpirom (1 šalica povrća) i dimljenim sejtanom (uz dodatak žličice maslinova ulja) ———> 1 serviranje povrća, 1 serviranje zamjena za meso, 1 serviranje masti
- 2 kriške integralnog kruha ———> 2 serviranja žitarica



## Užina 15.00 h

- kruh —→ 1 serviranje žitarica
- vegetarijanski narezak (npr. tofu) —→ 1 serviranje zamjena za meso
- Jogurt —→ 1 serviranje mlijeka i mliječnih zamjena



## Večera 20.00 h

- kroketi od prosa (60 g prosa) —→ 2 serviranja  
žitarica
- kratko kuhano povrće (bijeli kupus, mrkva, koraba, brokula) preliveno sa žličicom maslinova ulja – 2 šalice  
—→ 2 serviranja povrća, 1 serviranje masti
- sok od jabuke —→ 1 serviranje voća



# Ukupno

- 3 ½ serviranja voća, 3 serviranja mlijeka i mliječnih proizvoda, 3 serviranja povrća, 8 serviranja žitarica, 2 serviranja mahunarki i zamjena za meso, 3 serviranja masti



# Vođenje dnevnika prehrane

- katkad nismo svjesni količine hrane i vrste namirnica koju stvarno unesemo u jednom danu
- bilježenjem konzumiranih jela i namirnica u određenom vremenskom razdoblju možemo dobiti vrijedne informacije o našem životnom stilu



Vrtim zdravi film

# Vođenje dnevnika prehrane

- dnevnik prehrane potrebno je voditi **minimalno tri dana**
- jedan od ta tri dana mora biti **jedan dan vikenda** (subota, nedjelja)
- važno je upisati:



Vrijeme objeda



Količinu unesene hrane



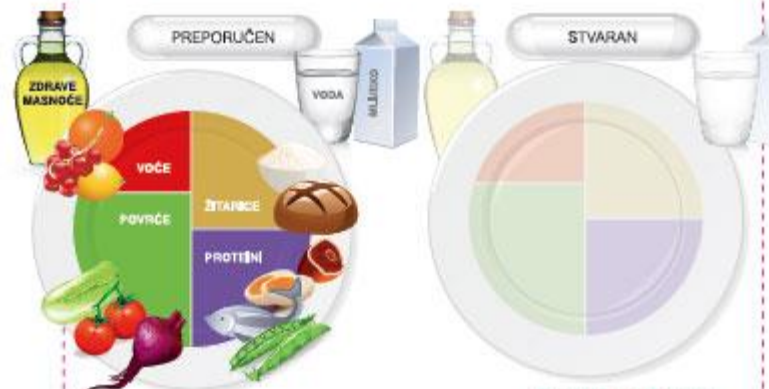
Vrstu i trajanje tjelesne aktivnosti





Tvoj dnevnik prehrane

				UNOS HRANE
DAN	VRJEEME	OBROK	NAMIRNICA	KOLIČINA
DAN U TIPICNOJ DANU	7:30	ZAJUTRAK	→	
	10:00	MEĐUOBROK	→	
	14:00	RUČAK	→	
	17:00	MEĐUOBROK	→	
	20:00	VEČERA	→	
DAN U TIPICNOJ DANU		OSTALO	→	



TJELESNA AKTIVNOST	
VRSTA AKTIVNOSTI	TRAJANJE
1	
2	
3	
4	
5	
6	

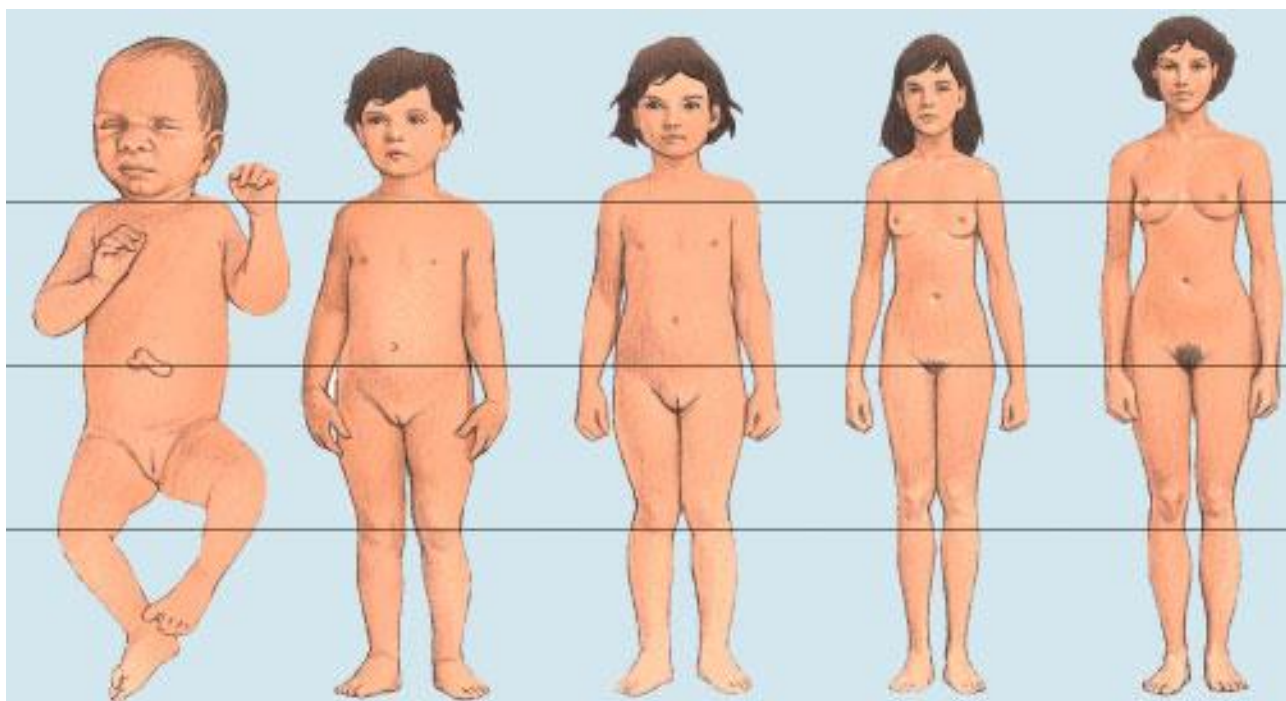
### 3. Moje tijelo i prehrana



# Hrana je izvor energije i vrijednih tvari



# Kako se mijenja naše tijelo?



novorođenče

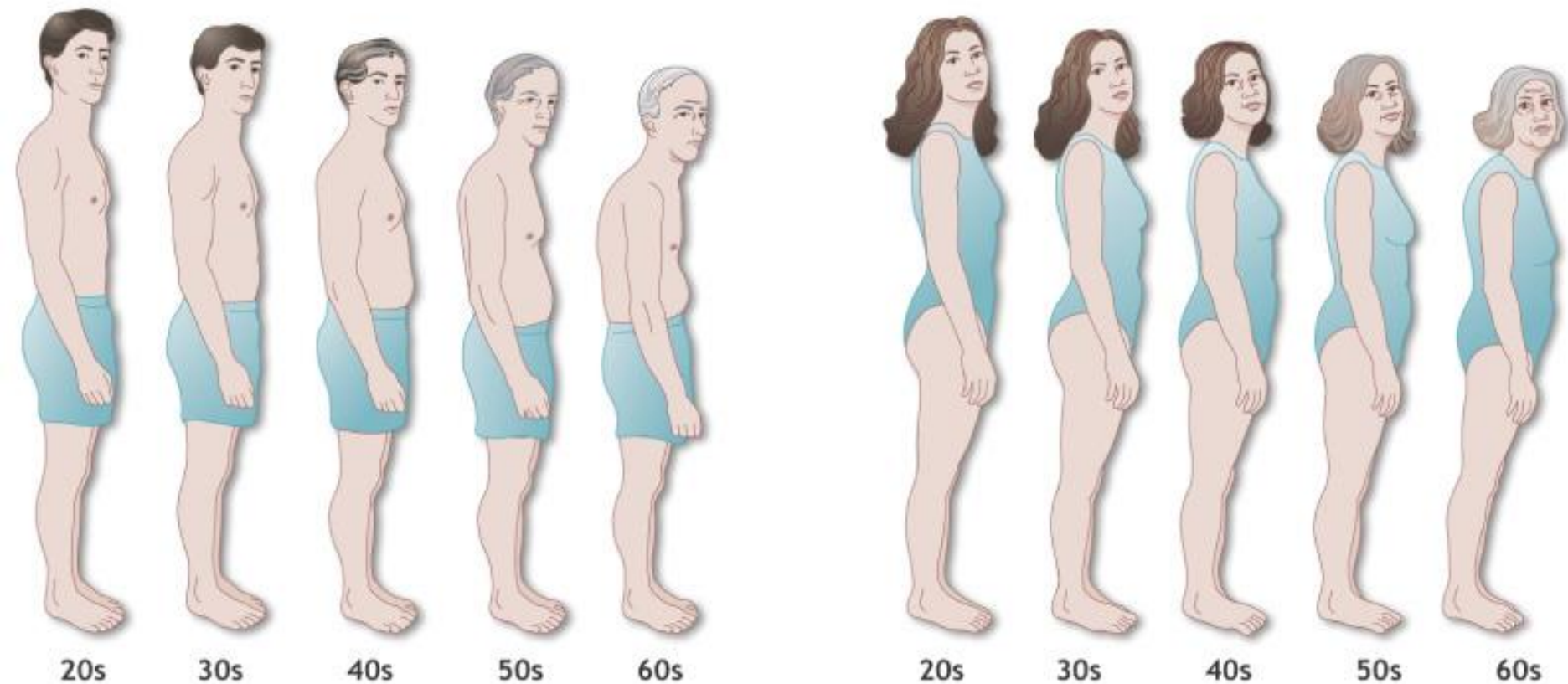
2 godine

5 godina

15 godina

odrasla osoba

# Kako se mijenja naše tijelo?



# Moguće je i drugačije starenje



Poimanje i standardi ljepote mijenjali su se tijekom proteklih stoljeća



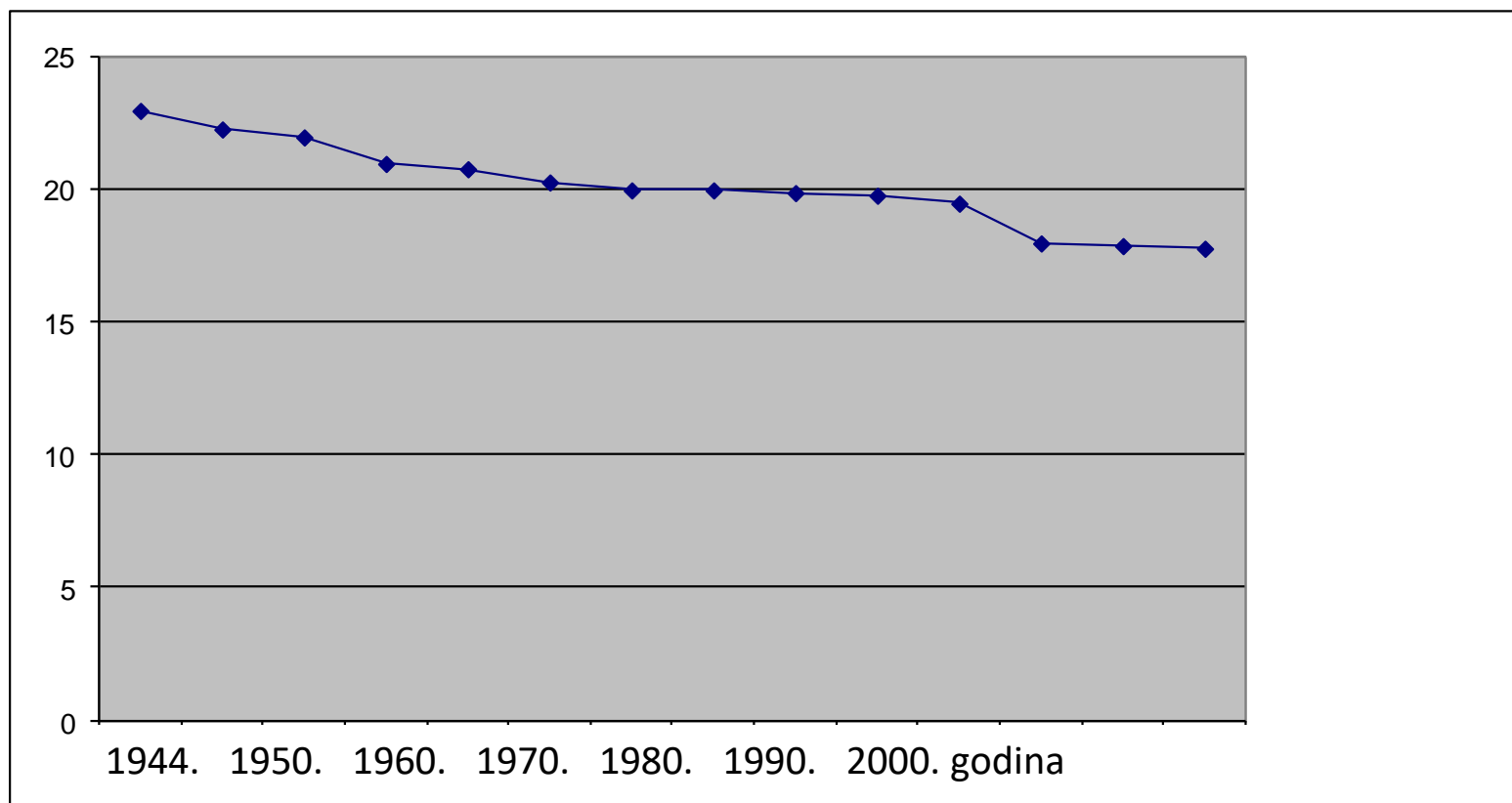
Nije vrijedno mučiti svoje tijelo kako bismo izgledali kao nedostižni i umjetni ideali ljepote napravljeni u *Photoshopu*. Pametnije i zdravije je dugoročno usvojiti zdrav način prehrane i tjelesne aktivnosti što osigurava lijep izgled i dobro zdravlje.

# “Photoshop fenomen”





# Indeks tjelesne mase Miss Amerike



Rubinstein and Caballero Is Miss America an Undernourished Role Model? JAMA.2000; 283: 1569

# Svijest o vlastitom tijelu 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 djevojčice.
- Činjenica je da se ljepota nikada ne može stvoriti samo izvana.
- Ona mora većim dijelom zračiti iz nas.



- Ljepota je u očima promatrača.**

# Problem poremećaja u prehrani

- Poremećaji prehrane obično se javljaju u ranoj adolescenciji. Najčešće se navodi da 1-2% adolescentica i mladih žena u razvijenim zemljama obolijeva od **anoreksije ili bulimije nervoze**.
- Učestalost u stalnom porastu
- Danas poremećaji hranjenja pogađaju djevojke u sve ranijoj dobi.

# Kako prepoznati probleme s prehranom?

- ➔ 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 tvojemu 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 pronađeš odgovarajuću odjeću za taj dan?
- ➔ Ne osjećaš se ugodno kada jedeš pred drugima?
- ➔ Nikada ne napuštaš stol s osjećajem sitosti i zadovoljstva?

# Poremećaji prehrane

## KAKO PREPOZNATI POREMEĆAJE PREHRANE?

SLJEDEĆI ZNAKOVI UKAZUJU  
NA **ANOREKSIJU** NERVOZU

Gubitak 20 – 25 % tjelesne mase

Gubitak mjesečnice

Opsesivno vježbanje

Ritualistički odnos prema hrani

Depresivno ponašanje

Percepcija sebe kao debele osobe

SLJEDEĆI ZNAKOVI UKAZUJU  
NA **BULIMIJU** NERVOZU

Česta debljanja i mršavljenja

Obilna konzumacija visokokalorične hrane

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

# Bolest opasna po život

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 strahuju od svakog zalogaja, 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 narkve i jabuke, koje sam taj dan pojedla; svaku večer manijakalno trčanje do iznemoglosti, laksativi ako sam, ne daj Bože, doručkovala... Jasno, bilo je tu i samoozjeđivanja.

Od jutra do večeri u misli samo hrana i debljina, lu-

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

Obitehji je bilo jasno što nije u redu i pokušavali su sve, ali ne možete magarca natjerati da hoda ako je odlučio stajati.

### Opet jedem kokice

I čuda se dogodilo čudo: upozнала 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. Care, okružite se ljudima koje volite i koji vas vole. Nemojte biti same."

### Ana i Mia Oboljele djevojke od mišja tako zovu anoreksiju i bulimiju

Napisala je to na forumu Ana i Mia, kako od mišja 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 nevoljeno i nesigurno, i koje se ne mogu nositi sa svojim novim tijelom koje se počinje razvijati i dobivati ženske obline.

### 'Ja sam debela krava'

Nasle 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 preplavljujući, iracionalni 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 pojedla tanjur juhe. Bulimija je također psihološkog porijekla. Dok se anoreksičarke izgladnjuju do smrti, bulimičarke se prejedaju, a zatim

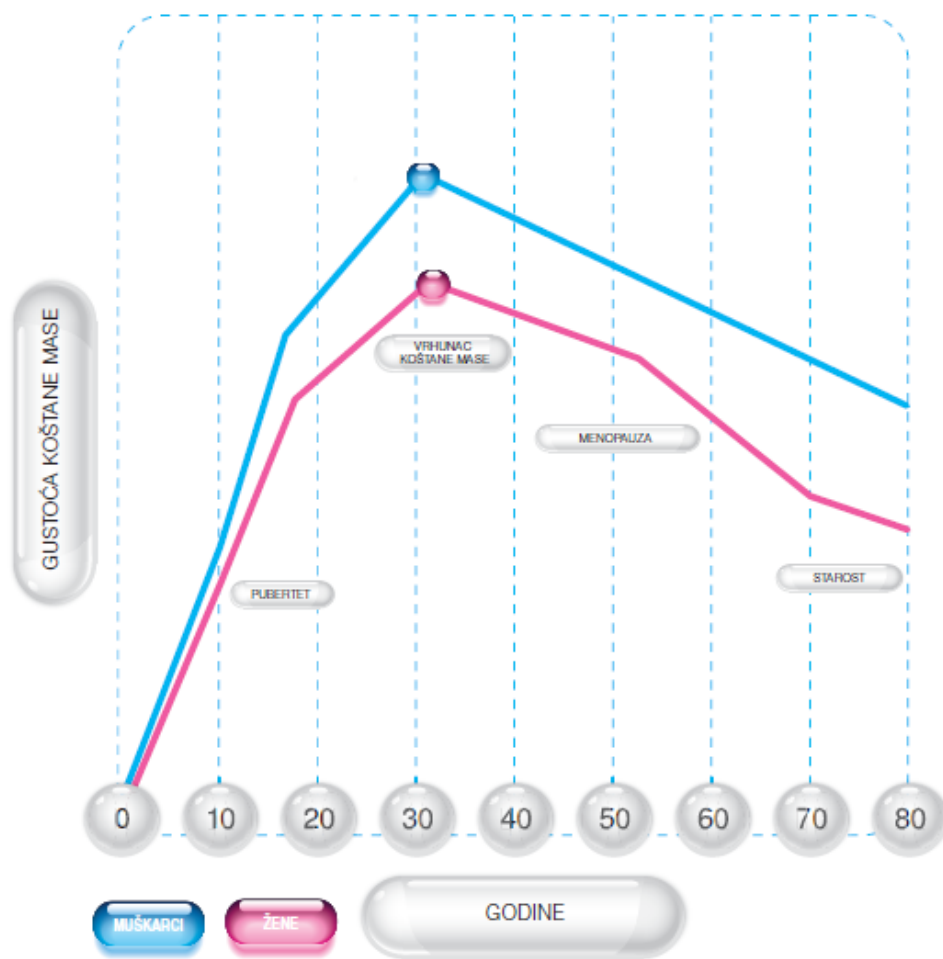
se povraćanjem, laksativima i neprimjerenom tjelesnom aktivnošću pokušavaju riješiti kalorija. Bulimija je trostruko češća od anoreksije, a najopasnija je kombinacija anoreksije i bulimije, koja nije rijetka: osobe tada ne jedu gotovo ništa, a ako nešto i pojedu, odmah izazivaju povra-

# Bolesti koje nastaju zbog nepravilne prehrane

- Karijes
- Debljina
- Bolesti srca i krvnih žila
- Dijabetes
- Osteoporoza (krhke i lomljive kosti)
- Rak



# Važnost odgovarajućeg unosa kalcija







[http://www.youtube.com/watch?v=eVByFELN\\_Lk](http://www.youtube.com/watch?v=eVByFELN_Lk)

# Reci NE dijete!

“Čarobna” tableta koja briše kilograme ne postoji!

- djeca u rastu i razvoju nikako ne bi smjela prakticirati dijeta
- moguće posljedice popularnih dijeta:
  - usporavanje rasta i razvoja
  - nedostatak kalcija i željeza u organizmu
  - zdravstvene posljedice (narušavanje menstrualnog ciklusa, slabljenje imuniteta, umor...)
  - ...

Ključ trajne vitkosti leži **isključivo** u zdravim prehrambenim navikama i redovitom bavljenju tjelesnom aktivnošću!

# Zablude o dijetama



- Ugljikohidrati debljaju
- Najučinkovitije su tzv. proteinske dijete
- Na dijeti treba smanjiti broj obroka
- Dijeta = gladovanje

# Cigarete, alkohol i opojna sredstva

**Cigarete: jednom kad počneš teško je prestati**

- pušenje je povezano s 40 posto svih zloćudnih bolesti poput
- raka pluća

**Odupri se uzimanju droga**

- ne postoje bezopasne droge

**Opasnosti alkohola**

- razorno djelovanje na zdravlje i okolinu



# Primjeri iz stvarnog života

## Josipov dnevni jelovnik

- 6.30 doručak – zobene pahuljice s 2,5 dcl mlijeka
- 10.00 međubrok – 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 međubrok – energetska pločica i jedna banana
- 20.00 večera – sendvič s mliječnim namazom, šunkom i sirom, kakao, zdjelica pudinga od čokolade



## Josip Živković

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.

# Primjeri iz stvarnog života

## Tein dnevni jelovnik

- 7: 15 zajutrak - šalica mlijeka
- 9:50 međubrok- 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 međubrok - Mliječni sladoled
- 20:00 večera - Sendvič od integralnog peciva sa sirnim namazom, purećom šunkom i svježom paprikom, Čaša prirodnog voćnog soka

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



## Tea Cvetan

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

# Postizanje ravnoteže

•Osvijestiti:

što, kada, kako i zašto jesti

- Ne izbacivati namirnice i skupine namirnica
- Ne preskakati obroke
- Izabrati način prehrane u skladu s osobnim preferencijama



---

# TJELESNA AKTIVNOST

Ključ dugoročnog zdravlja



# Zašto je važno biti tjelesno aktivan

Primarne biološke potrebe  
(neophodne za život)

- Hrana
- Piće (voda)
- Disanje (kisik)
- San
- Reprodukcija
- Temperatura (toplina)
- Kretanje**



# Tjelesna aktivnost utječe na:

- Jačanje sustava za kretanje
- Zdravlje srčano-žilnog i dišnog sustava
- Jačanje imuniteta
- Prevenciju pretilosti
- Dobro raspoloženje



# Redovito vježbati na nastavi TZK

(2 x 45 min tjedno)



# Uključiti se u izvannastavne sportske aktivnosti u školi

(2 x 45 minuta tjedno)



# Uključiti se u izvanškolske sportske aktivnosti u mjestu stanovanja

(2-3 x 60 minuta tjedno)



# Rekreativno vježbanje

- Svakodnevne sportske aktivnosti



# Rekreativno vježbanje

- Povremene (sezonske) sportske aktivnosti



# Vodič kroz samostalno vježbanje

- Prije vježbanja se posavjetuj sa svojim nastavnikom tjelesne i zdravstvene kulture i s liječnikom.
- 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).
- Po mogućnosti vježbaj u prirodi zbog čistog zraka i mekše podloge za trčanje.





# Vodič kroz samostalno vježbanje

- 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.
- Pokušaj biti dosljedan i ostvariti zadani plan treninga.
- Osluškuj svoje tijelo. Nakon vježbanja se moraš osjećati umorno, ali i ugodno a ne iscrpljeno.
- Učinci tjelesne aktivnosti se zbrajaju.
- Prije treninga se dobro zagrij, a u trening obavezno ubaci i vježbe istezanja.



# Vježbe za jačanje pojedinih mišićnih skupina

## Vježbe snage

DJELOVANJE

LAKŠA VARIJANTA

TEŽA VARIJANTA

VJEŽBA ISTEZANJA

Jačanje gornjih trbušnih mišića



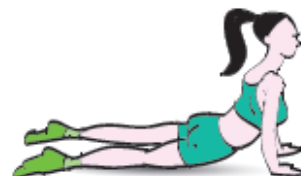
OPIS VJEŽBE

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 trbuhu. 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 trbuhu. Podignuti gornji dio trupa do ispruženih ruku.

# Vježbe za jačanje pojedinih mišićnih skupina

## Vježbe snage

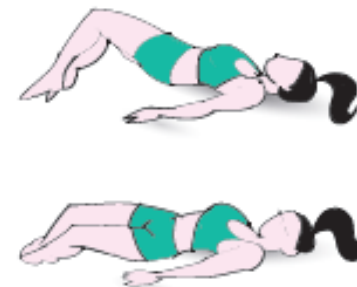
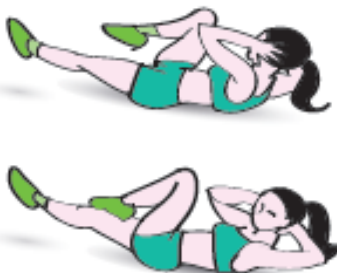
DJELOVANJE

LAKŠA VARIJANTA

TEŽA VARIJANTA

VJEŽBA ISTEZANJA

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.

# Vježbe za jačanje pojedinih mišićnih skupina

## Vježbe snage

DJELOVANJE

LAKŠA VARIJANTA

TEŽA VARIJANTA

VJEŽBA ISTEZANJA

Jačanje gornjih leđnih mišića



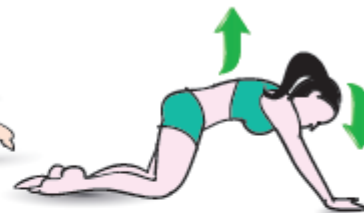
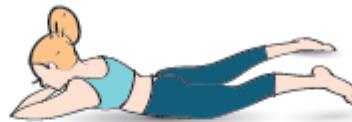
OPIS VJEŽBE

Ležanje na trbuhu, 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.

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 kraljež i spuštanje glave

# Vježbe za jačanje pojedinih mišićnih skupina

## Vježbe snage

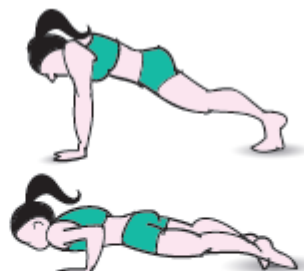
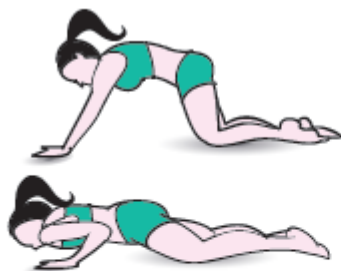
DJELOVANJE

LAKŠA VARIJANTA

TEŽA VARIJANTA

VJEŽBA ISTEZANJA

Jačanje ruku i ramenog pojasa



OPIS VJEŽBE

Sklekovi iz klečećeg položaja.

Sklekovi osloncem na dlanove i stopala.

Potiskivanje lakta prema prsima.  
Potiskivanje lakta iza glave prema dolje

# Vježbe za jačanje pojedinih mišićnih skupina

## Vježbe snage

DJELOVANJE

LAKŠA VARIJANTA

TEŽA VARIJANTA

VJEŽBA ISTEZANJA

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)

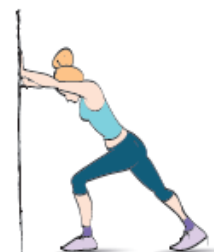


OPIS VJEŽBE

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 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!**

## 4. Kako poboljšati prehrabene navike





# Najčešći prehrambeni propusti

- Preskakanje obroka
- Pretjerivanje sa slatkišima i slanim grickalicama
- Gazirani napitci



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

# Vodič kroz odabir međuobroka

## 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 u svojoj torbi uvijek nositi suho voće i orašaste plodove

# Vodič kroz odabir sendviča

## SENDVIČI

DA



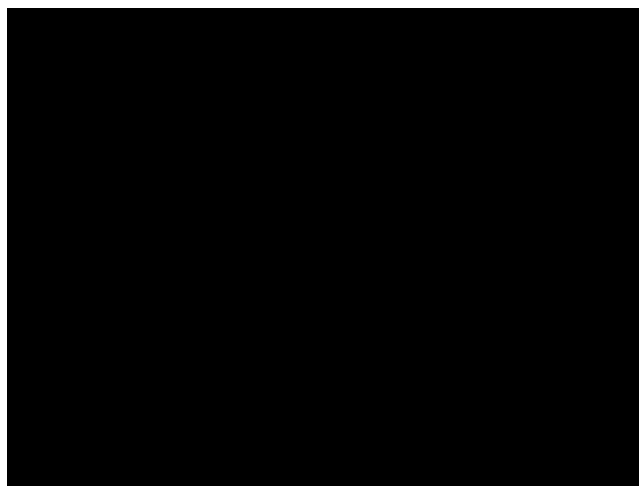
Sendviči od integralnog peciva sa sjemenkama  
Sendviči s piletinom, puretinom, tunom  
Sendviči sa sirom i povrćem

NE



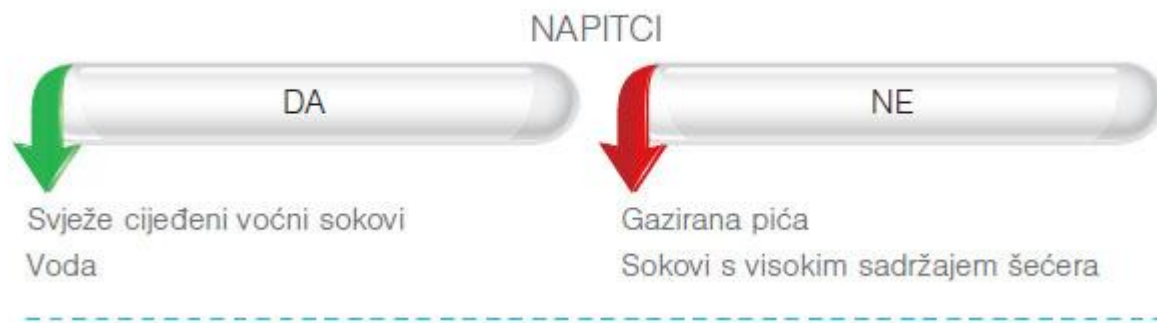
Sendviči od bijelog peciva  
Sendviči sa suhomesnatim proizvodima, paštetama i hrenovkama  
Sendviči sa masnim umacima npr. majoneza

Kada god si u prilici,  
sendvič napravi kod kuće



[http://www.youtube.com/watch?v=eMJrDiA\\_0GA](http://www.youtube.com/watch?v=eMJrDiA_0GA)

# Vodič kroz odabir napitaka



Prije nego što popiješ sok provjeri na deklaraciji koliko šećera sadrži



# Vodič kroz odabir grickalica



- vrećica čipsa od 100 g sadrži oko 550 kalorija, a od toga su 60 posto masti (visok udio štetnih masti)
- sadržaj natrija visok iznosi 0,5 grama (dnevni preporučeni unos 2,4 g)

## GRICKALICE



Čips od jabuke  
Kokice s dodatkom aroma  
Štapići, grisini štapići, pereci



Čips, tortilla čips, flips, kokice s malo soli  
Prženi slani kikiriki

# 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, namštika i drugih životinja.

### Zašto?

tako 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 ne dovoljno začišćenim namirnicama i mogu se prenijeti na hranu čak i najmanjim dodirima, 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, ribu 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 skuhajte ili ispečite, 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 temeljna obrada namirnica pri 70 °C može pomoći da hrana bude sigurna za konzumaciju. Posebno podnja potražnja je kod posebnih namirnica poput mljevenog mesa, krompira i rotanog pečenja, velikih komada mesa i cijele peradi.



Opasna zona!

## 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 uveliko se hrana drži na sobnoj temperaturi. Dobarjem hranu na temperaturi ispod 5 °C ili iznad 60 °C, umnožava 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 i sigurnom.
- ✓ Odaberite svježe i zdravstveno ispravne namirnice.
- ✓ Odaberite namirnice koje su termički obrađene, kao što je pasteurizirano mlijeko.
- ✓ Perite voće i povrće, osobito ako se jede sirovo.
- ✓ Ne upotrebljavajte hranu kojoj je istekao rok trajanja.

### Zašto?

Sigurna hrana, uključujući vodu i led, može biti zagađena opasnim mikroorganizmima i kemikalijama. U opskrbi i odabiru hrane mogu se naći istaknute stvari. Povoljniji odabir sirovih namirnica i jednostavnije pripreme poput pranja i guljenja mogu smanjiti rizik.

# Zašto treba čitati deklaracije?

- Deklaracija otkriva **porijeklo, namjenu i sastav** namirnice, ali istovremeno služi kao pokazatelj onoga što unosimo u organizam
- Na deklaraciji razlikujemo hranjivu vrijednost i popis sastojaka namirnice
- U popisu sastojaka navode se sve tvari po količini u padajućem nizu

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.



# Primjer deklaracije



Prosječna hranjiva vrijednost / Prosečna hranjiva vrednost / Хранителна информација / Просечна нутритивна вредност / Vlera 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 / 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 kisleline / от които: наситени / Од кои: заситени масни киселини / nga të cilat: të ngorura	0.2 g	0.4 g
Vlakna / Хранителни vlaknini / Влакна / Fibra	1.8 g	5.9 g
Natrij / Натријум / Натрий / Натриум / Natrium	0.2 g	0.5 g

Najčešće se prikazuje  
tablično – na 100 g, 100  
ml ili po jedinici  
serviranja

Prikazuje energetska  
vrijednost, bjelančevine,  
ugljikohidrate, masti

Može prikazivati udio  
jednostavnih šećera, zasićenih  
masti, vlakana i natrija

Uz podatak o vitaminima  
naznačuje se RDA vrijednost

One serving = 1/3 packages  
prepared according to the instructions

Energy 204 kJ 49 kcal 2%*	Fat 1.9 g 3%*	Sat. 0.8 g 4%*	Sugar 1.4 g 2%*	Salt 2.0 g 33%*
------------------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

Energy per 100g: 1533 kJ/ 366 kcal  
\*Reference intake of an average adult  
(8400 kJ/2000 kcal)

Find out more

## Zanimljivi podaci ... za one koji žele znati više

O prehrambenim navikama  
učenika i učenica koji su  
sudjelovali u projektu

- Svaki dan doručkuje njih 81%
- 3,5% nikada ne doručkuje
- Samo 32,9% ima 5 obroka na dan
- 6,9% uopće ne jede dok su u školi

O tjelesnoj aktivnosti učenika koji  
su sudjelovali u projektu

- 19,2% učenika bilo je aktivno  
najmanje 1 sat svaki dan u tjednu  
prije provođenja ankete
- 5,3% 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

- 35% učenika provodi više od  
preporučenih 2 sata dnevno ispred  
ekrana

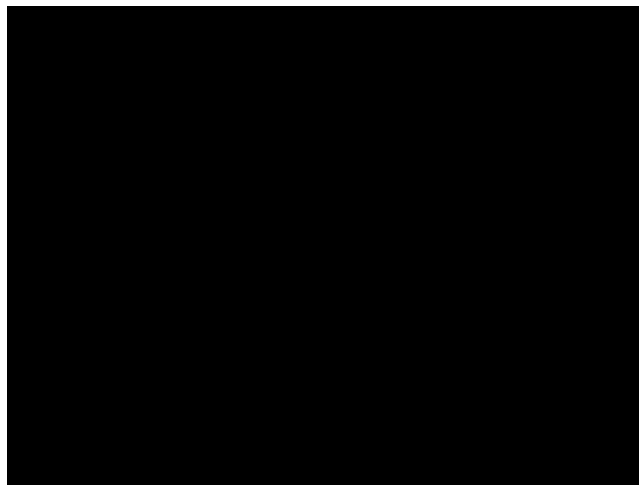
31,8 %

6,2 %

18,5 %

4,7 %

35 %



<http://www.youtube.com/watch?v=jc9oixAzmps>



<https://www.youtube.com/watch?v=HMvxK6HQMmE>

---

*Quod me nutrit me destruit!*