

HEALTHIER KIDS ®

ZdravоРастимо

HEALTHIER KIDS ®

ZdravоРастимо



I. Osnovne postavke pravilne ishrane



Zašto je važno pravilno se hraniti?

- tokom detinjstva i adolescencije telo intenzivno raste i razvija se



- ishranu treba pažljivo planirati
kako bi zadovoljila
sve potrebe organizma u razvoju

- navike u ishrani stečene u detinjstvu ostaju za ceo život i imaju **velik uticaj na zdravlje** i eventualni razvoj hroničnih (dugotrajnih) bolesti u odrasloj dobi.

Sedam bitnih smernica za zdrav način života

1. Doručak
2. Redovni obroci
3. Voće i povrće
4. Kretanje
5. Dovoljan unos vode
6. Ograničena konzumacija slatkiša
7. Dobro se osećati u sopstvenom telu



Dovoljno sna i odmora – 9 do 10 sati sna

1. Doručak

- prvi i najvažniji dnevni obrok
 - doručak puni tvoj „stomak“ i osigurava ti energiju za napore koji te očekuju u školi
- žitarice s voćem i delimično obranim mlekom,
- hleb od integralnih žitarica s medom,
- jogurt s voćem



2. Žitarice

Jedi dovoljno žitarica jer one osiguravaju:

- ✓ ugljene hidrate koji ti daju energiju
 - ✓ vitamine i minerale
 - ✓ dijetalna vlakna
- prednost proizvodima od žitarica sa celim zrnom



3. Voće i povrće

- svaki dan pojedi barem pet serviranja voća i povrća
 - jedi ih kao međuobrok, a voće kao sastavni deo svakog doručka
- 1 serviranje:**
- 1 jabuka,
 - 2 mandarine,
 - čaša prirodnog voćnog soka,
 - 1 paradajz,
 - činija zelene salate ili tanjur supe od povrća



5. Dovoljan unos vode

- dnevno popiti barem litru i po tečnosti
- u slučaju povišene spoljašnje temperature, pojačanog znojenja i fizičke aktivnosti, potrebno je popiti i više



- voda
- čaj
- mleko
- sokovi od voća i povrća, ali bez dodatog šećera

6. Ograničena konzumacija slatkiša

- potrebno je pripaziti na količine i učestalost unosa brze hrane i slatkiša
- tvoje zdravlje neće biti ugroženo ako se jednom nedeljno počastiš hamburgerom ili čokoladom, a ostatak vremena se pridržavaš pravilne ishrane.

UMERENO!



Temeljne činjenice o sastavu hrane



Zašto jedemo?

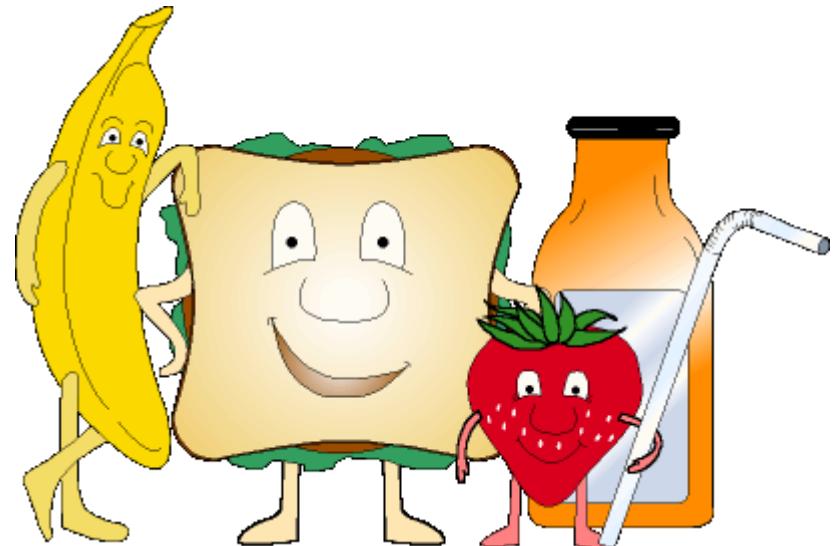
- da bismo zadovoljili osećaj gladi
- da bi zadovoljili osnovne fiziološke potrebe
- zbog osećaja zadovoljstva, veselja i sreće



Koje HRANJIVE ELEMENTE dobijamo hranom?

- Proteine (belančevine)
- Ugljene hidrate (šećere)
- Masti
- Vitamine
- Minerale

- Vlakna
- Fitonutrijente



Proteini (belančevine)

- potrebni za izgradnju i obnovu svih organa i tkiva u telu za pravilno funkcionisanje organizma

VAŽNI IZVORI

Meso
Riba
Jaja
Sir
Jogurt
Mleko
Soja
Pasulj
Druge mahunarke

Masti

- osiguravaju energiju i učestvuju u mnogim važnim procesima u organizmu
- iako su često negativno prikazivane, masti su potrebne našem telu, stoga ih ne smemo zanemariti



VAŽNI IZVORI

Biljna ulja
(maslinovo)
Orašasti plodovi
(bademi, lešnici ..)
Plava riba
(losos, sardela)

Ugljeni hidrati

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



VAŽNI IZVORI

Žitarice
Povrće
Voće

Vitamini i minerali

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



Pravilna i nepravilna ishrana



Načela pravilne ishrane

RAZNOLIKOST ⇒ konzumacija namirnica iz svih grupa

UMERENOST ⇒ umeren unos energije, masti, jednostavnih šećera, soli i alkohola



RAVNOTEŽA ⇒ svaka hrana može biti uključena u pravilnu ishranu, važno je da unos hranjivih supstanci tokom dana ili nedelje bude uravnotežen

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

Piramida pravilne ishrane

- Načela pravilne ishrane prikazuje **PIRAMIDA PRAVILNE ISHRANE**⇒ razvrstava hranu u šest grupa, koje uz fizičku aktivnost i dovoljan unos tečnosti, svakodnevno treba da budu zastupljene u ishrani

1. ŽITARICE
2. POVRĆE
3. VOĆE
4. ULJA
5. MLEKO I MLEČNI PROIZVODI
6. MESO I MAHUNARKE



Osnovne preporuke pravilne ishrane:

- ✓ Jedi što više raznovrsnih namirnica
- ✓ Jedi češće u manjim obrocima
- ✓ Ne preteruj u količini jela
- ✓ Redovno doručkuj
- ✓ Jedi više voća, povrća, celih žitarica i ribe, a manje crvenog mesa i prerađenih proizvoda (suhomesnati proizvodi, slane i slatke grickalice)

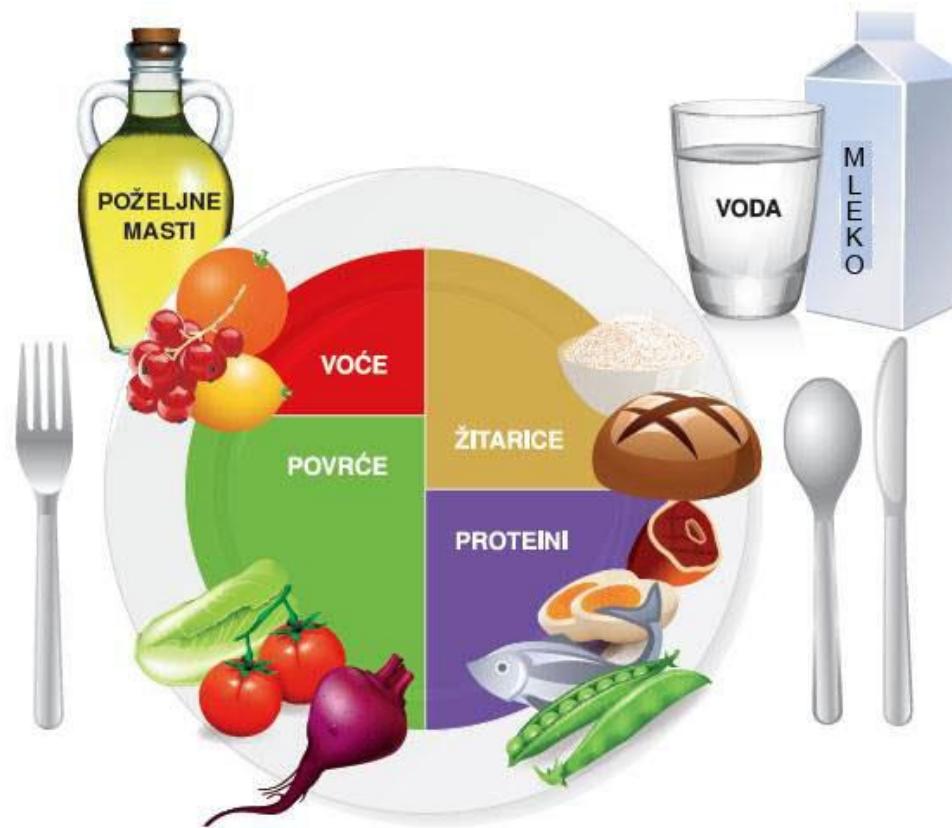


II. Planiranje ishrane



Tanjir pravilne ishrane

- Daje odgovor na pitanje: „Šta bih trebao/la jesti svakog dana?”



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

Smernice tanjira pravilne ishrane

- ✓ Polovinu tanjira neka ispuni **voće i povrće**
→ *što više raznolikih boja*
- ✓ Četvrtinu tanjira neka čine **žitarice**
→ *prednost imaju žitarice od celog zrna*
- ✓ Preostalu četvrtinu tanjira neka čine **proteini**
→ *prednost ima riba, meso živine, jaja, pasilj i druge mahunarke*
- ✓ I **masti** imaju svoje mesto na tanjiru
→ *maslinovo, bundevino, repičino i suncokretovo ulje*

Smernice tanjira pravilne ishrane

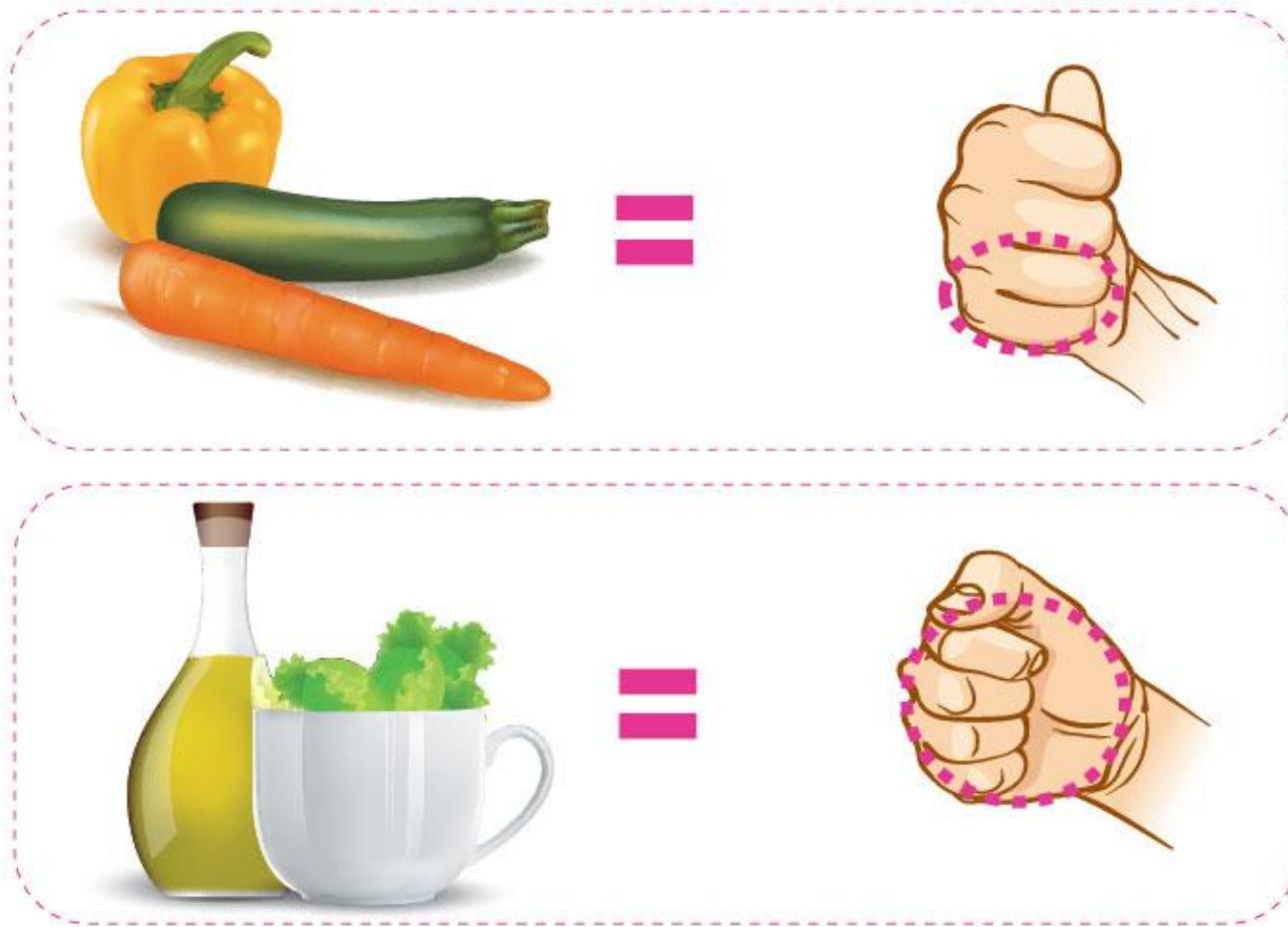
- ✓ Žeđ gasiti **vodom**, a ne slatkim napitcima
→ može i nezaslađenim biljnim čajevima
- ✓ Ograničiti unos **mleka i mlečnih proizvoda** na 3-4 serviranja dnevno
→ delomično obrano mleko i mlečni proizvodi sa smanjenim procentom masti
- ✓ Biti aktivan
- ✓ Uživati u hrani, ali smanjiti porcije i ne prejedati se

Jednostavna kontrola porcija

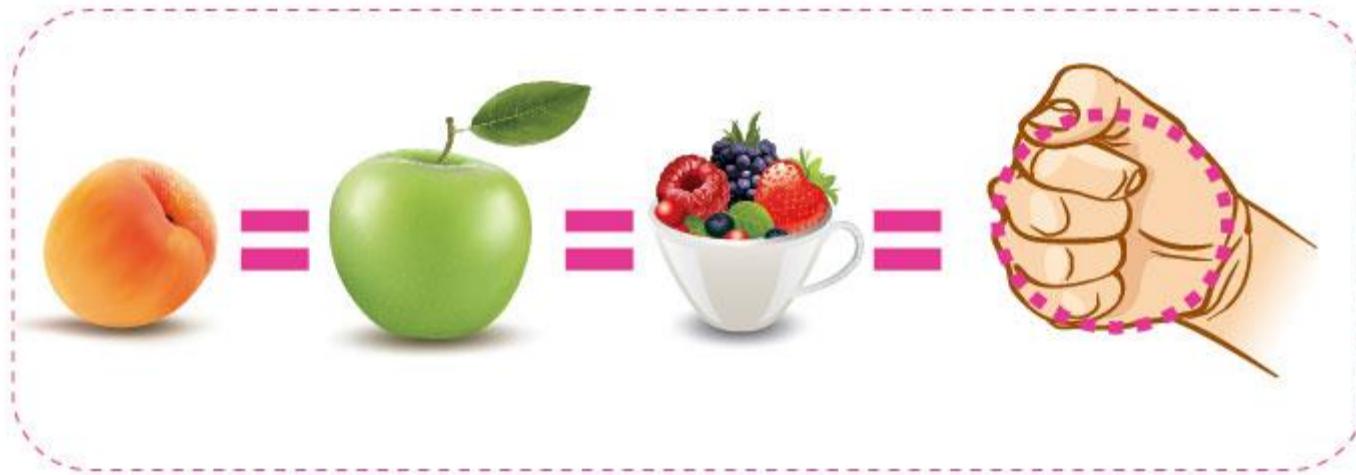
kontrola veličine porcije upotrebom svoje šake

| KATEGORIJA HRANE | BROJ SERVIRANJA |
|--|-----------------|
| Žitarice i proizvodi od žitarica (hleb, pecivo, testenina, pirinac...) | 6-11 |
| Voće | 2-3 |
| Povrće | 2-3 |
| Mlečni proizvodi | 3-4 |
| Meso, riba, jaja, mahunarke | 2 |
| Poželjne masti | 4 |

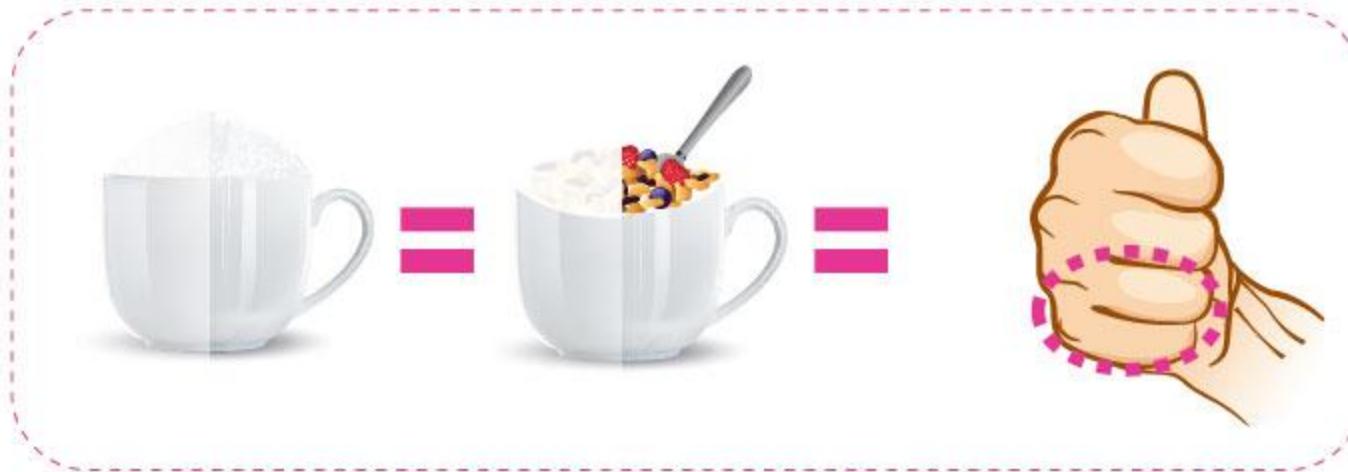
Šta je jedno serviranje povrća?



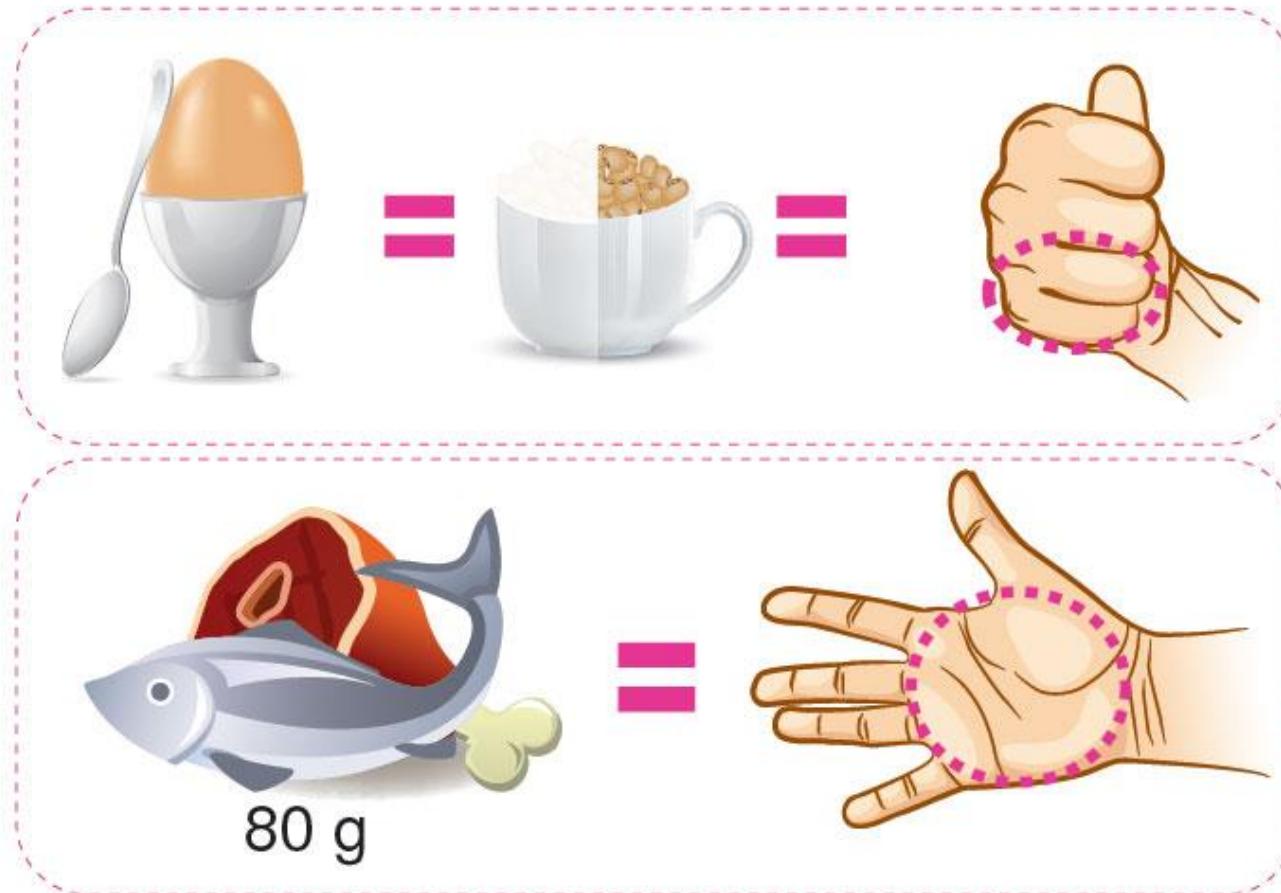
Šta je jedno serviranje voća?



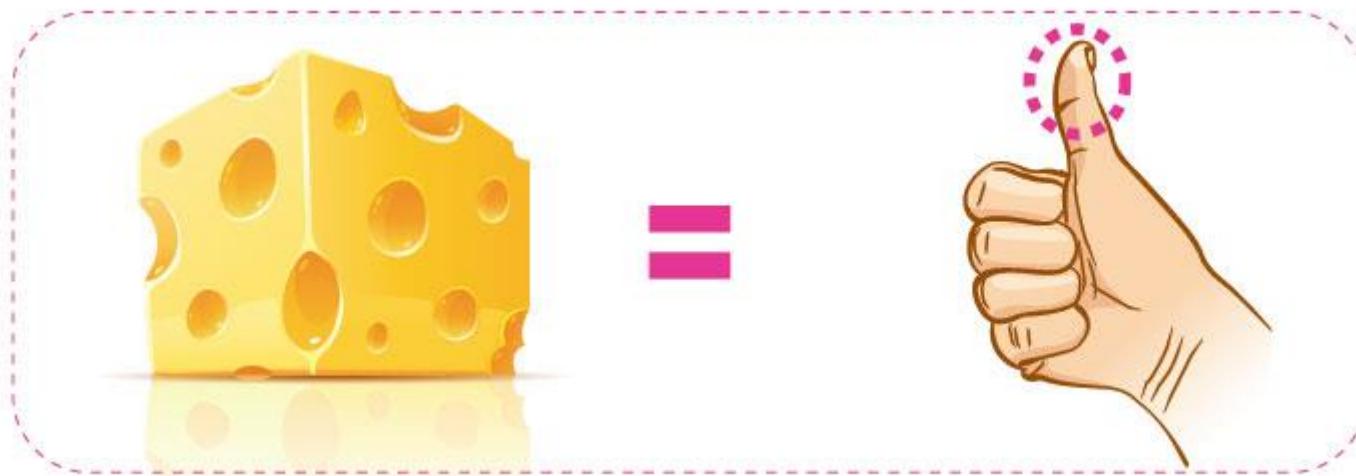
Šta je jedno serviranje žitarica?



Šta je jedno serviranje proteina?



Šta je serviranje mleka i mlečnih proizvoda?



Šta je jedno serviranje poželjnih masti?

- 1 serviranje maslaca ili margarina
- 1 serviranje ulja
- 1 serviranje majoneza

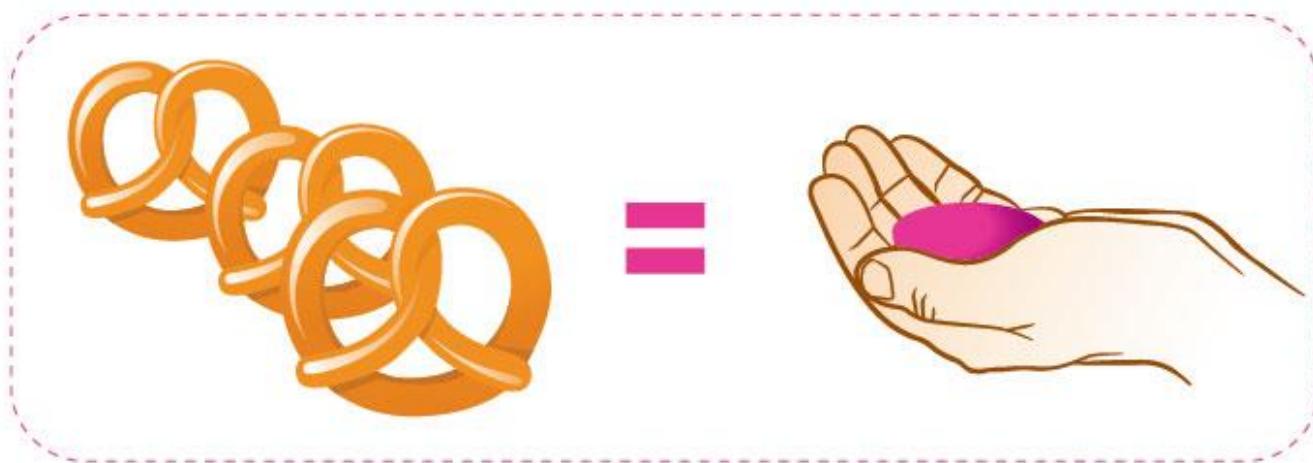


1 čajna kašičica



Sa grickalicama pametno!

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



Jelovnik rekreativnog sportiste

Doručak 8.00 h

- müsli (30 g) s probiotičkim jogurtom (1 šoljica) → 1 serviranje žitarica, 1 serviranje mleka i mlečnih proizvoda
- čaša prirodnog soka od pomorandže → 1 serviranje voća



Međuobrok 10.30 h

- voćni jogurt → 1 serviranje mleka i mlečnih proizvoda
- Integralno pecivo sa šunkom (30 g) → 2 serviranja žitarica, 1 serviranje mesa



Ručak 14.00 h

- dinstana piletina (150 g) sa pečurkama i šargarepom (200 g) → 2 serviranja mesa , 2 serviranja povrća
- kuvani integralni pirinač (1 šoljica) → 2 serviranja žitarica
- činija zelene salate začinjene s 1 kašičicom ulja → 1 serviranje povrća, 1 serviranje masti



Međuobrok 17.00

- banana → 1 serviranje voća
- kakao, 1 šoljica → 1 serviranje mleka



Večera 20.00h

- tortellini sa sirom i blitvom (150 g), kašičica rendanog parmezana → **2 serviranja žitarica**
- činija salate od cvekle i kupusa (začinjena sa 2 kašičice maslinova ulja) → **1 serviranje povrća, 2 serviranja masti**



Ukupno

- 2 serviranja voća, 3 serviranja mleka i mlečnih proizvoda, 4 serviranja povrća, 7 serviranja žitarica, 3 serviranja mesa, 3 serviranja masti

