

Učimo zajedno do zdravlja

2



Nutricionizam
Balans

OSIJEK, 2015



MINISTARSTVO ZNANOSTI,
OBRAZOVANJ I SPORTA
REPUBLIKE HRVATSKE

Zahvaljujemo Ministarstvu znanosti, obrazovanja i sporta na financijskoj podršci projekta „Učimo zajedno do zdravlja 2“ koji je provela **Hrvatska udruga nutricionista i prijatelja nutricionizma za promicanje i očuvanje zdravlja „Balans“**. Također, hvala osnovnim školama Tin Ujević i Antun Mihanović iz Osijeka, Antuna Gustava Matoša iz Čačinaca i Dragutina Tadijanovića iz Vukovara na suradnji i strpljenju prilikom izvođenja radionica i predavanja. Zahvaljujemo i Zavodu za javno zdravstvo Virovitičko-podravske županije na recenziji, ali i na pomoći pri distribuciji brošura.

Autori: *Hrvoje Centner*, suradnik za tjelesnu aktivnost
Maja Gradinjan, mag. nutr.
Andrea Gvozdanović, mag. nutr.

Lektorica: *Sanja Sabo-Ris*, mag. bibl. et mag. educ. philol. croat.
Recenzija: prim. mr. *Miroslav Venus*, dr. med.

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitica

Grafička priprema: *Leteći start, obrt za informatiku - Osijek*

Prijelom i tisak: *REKLAM&TISAK, Brijesće*



Nutricionističko savjetovalište udruge „Nutricionizam Balans“

Šetalište P. Preradovića 7, Osijek

Zavod za javno zdravstvo Sveti Rok Virovitica

097 7808 943 i 091 5034 268

Facebook: Nutricionizam Balans

nutricionizam.os@gmail.com

www.nutricionizam-balans.com

Ova brošura namijenjena je široj populaciji čitatelja kako bi što bolje upoznali principe pravilne prehrane djece osnovnoškolske dobi, ali i pravilne prehrane uopće.

O projektu i motivima

Analizom ispitivanja vidljivo je da djeca imaju osnovna znanja o pravilnoj prehrani i važnosti redovite tjelesne aktivnosti, no smatramo da je potrebno i dalje provoditi ovakve i slične projekte, posebice uslijed epidemije pretilosti. Prilikom razgovora s djecom zaključili smo kako su mnogi od njih uključeni u redovite ekipne i individualne sportove i aktivnosti, što je pohvalno. Unutar projekta „**Učimo zajedno do zdravlja II**“, koji sufinancira Ministarstvo znanosti obrazovanja i sporta, ukupno je sudjelovalo osamdeset učenika s područja triju županija (Osječko-baranjska, Virovitičko-podravska i Vukovarsko-srijemska). Od navedenog broja, šezdeset petero učenika sudjelovalo je u ispitivanju individualnih prehrambenih navika (FFQ test i testovi znanja) i analizi tjelesne mase (odredili smo tjelesnu masu, visinu pojedinog djeteta, te pomoću percentilnih krivulja odredili stanje uhranjenosti). Na radionicama o pravilnoj prehrani sudjelovalo je osamdeset učenika (četrdeset dječaka i četrdeset djevojčica) u dobi od sedam do jedanaest godina starosti. Zabrinjavajuća je činjenica da čak 35,7% djece ima povećanu tjelesnu masu, što je za 2,2% više nego prošle godine kada se provodio projekt. Od navedene djece s povećanom tjelesnom masom, pretilost je utvrđena kod 35,3% djece (od ukupnog broja djece 12,5% ih je pretilo). Zabrinjava činjenica kako čak 69,28% djece misli da je pravilno preskakati obroke (najviše ih smatra kako bi trebalo preskočiti večeru [46,5%] ili bilo koji obrok tijekom dana [20,9%]). Samo 33,4% djece je odgovorilo kako nije pravilno preskakati nijedan obrok. Čak 27,9% djece svakodnevno konzumira slatkiše i grickalice. Žitarice s mlijekom 70,1% djece smatra idealnim doručkom. Za pisanje zadaće i igranje igrice pred kompjuterom 5,9% djece misli da je idealan oblik svakodnevne tjelesne aktivnosti.

Sva su se djeca složila da su im radionice koristile pri boljem razumijevanju pravilne prehrane i zdravog načina života.

Kroz radionice djeca su naučila osnovne principe pravilne prehrane: piramidu pravilne prehrane, osnovne skupine namirnica i važnost pojedine skupine za ljudski organizam, važnost unosa tekućine, važnost redovite tjelesne aktivnosti, štetnost učestale konzumacije slatke i slane hrane, pripremanje pravilnih i zdravih međuobroka i sl.

Na temelju iskustva i dobivenih rezultata kroz provedbu projekta „Učimo zajedno do zdravlja II“ ali i niza predavanja u Virovitičko-podravskoj županiji kao predstavnici ZZJZ VPŽ u sklopu projekta „Shema školskog voća“ izradili smo ovu edukativnu brošuru. Ona bi trebala pomoći široj populaciji roditelja, ali i djeci nižeg uzrasta osnovnoškolske dobi pri svladavanju osnova pravilne prehrane i razumijevanju važnosti uvođenja tjelesne aktivnosti u svoju svakodnevnicu. Brošura je dostupna i na internetskoj stranici Udruge: www.nutricionizam-balans.com.

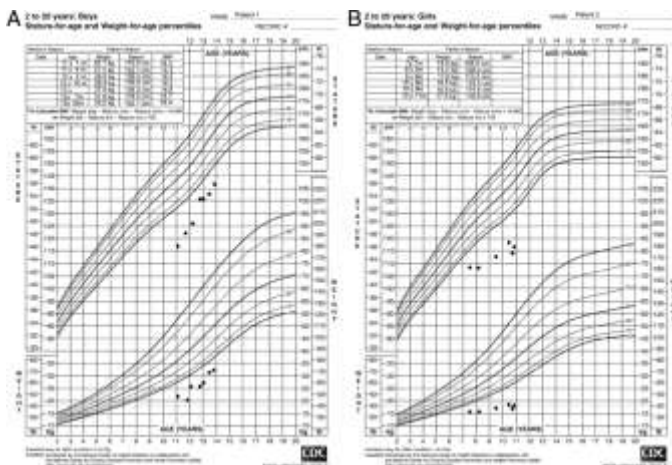


Pretilost djece

Brojne studije navode da od prvih 3 do 5 godina uzrasta djeteta ovisi hoće li kasnije u životu biti pretilo ili ne. Stoga o pravilnoj prehrani i kontroli tjelesne mase treba početi brinuti i prije rođenja djeteta. Neke studije navode kako nakupljanje masnih naslaga započinje još prije rođenja, a ovisi o prehranbenim navikama majke i mogu se prenijeti na dijete.

Pretilost djece sve je veći problem u Hrvatskoj, a debljina je po međunarodnoj klasifikaciji oboljenja i srodnih zdravstvenih problema uvrštena u endokrine, odnosno bolesti prehrane i metabolizma.

Pretilost (ili debljina ili gojaznost) (latinski: *obesitas*) je kronična bolest koja nastaje prekomjernim nakupljanjem masti u organizmu i povećanjem tjelesne mase. Svako povećanje od 10% ili više od idealne tjelesne mase smatra se gojaznošću. Kod djece se stanje uhranjenosti određuje pomoću percentilnih krivulja, a uzimaju se u obzir: dob djeteta, spol, tjelesna visina i tjelesna masa.



Kada je riječ o pretilosti djece, svjetski su podatci porazni jer je predebelo njih četrdeset dva milijuna i to mlađih od pet godina. Najviše ih je u zemljama s niskim i srednjim primanjima, gotovo trideset dva milijuna. Pretilost djece problem je i u Hrvatskoj, a posljednja istraživanja navode da su



školska djeca Hrvatske na 4. mjestu prema pretilosti u

Europi. Iz Agencije za odgoj i obrazovanje navode da u Hrvatskoj više od 20% školske djece ima prekomjernu tjelesnu masu, dok ih je 7% pretilo. Ono što zabrinjava, kako napominju iz Agencije, je što se taj postotak iz godine u godinu povećava.

Uzrok pretilosti u toj dobi može biti:



nepravilna prehrana



preskakanje obroka



česta konzumacija hrane visoke energetske, a niske nutritivne vrijednosti



nasljedni faktori



manjak tjelesne aktivnosti

Na pojavu pretilosti kod djece, na što upozorava i Svjetska zdravstvena organizacija, loš utjecaj ima i izloženost marketinškoj prezentaciji nezdrave hrane s previše šećera, masti i soli. Tako se djeci odmalena pozitivno prezentiraju i stvaraju loše prehrambene navike, što u kasnijoj dobi može rezultirati razvojem kroničnih nezaraznih bolesti poput dijabetesa tipa 2, povišenog krvnog tlaka, kardiovaskularnih i plućnih oboljenja, ali i nekih vrsta tumora.

Prehrana školske djece

Pravilna i raznolika prehrana važna je od ranog djetinjstva, pri čemu roditelji imaju presudnu ulogu. Tim više jer djeca uče i oponašaju stil života roditelja pa tako i prehrambene navike. Prehrambene potrebe školarca ovise o veličini djeteta, spolu, genetskoj predispoziciji i intenzitetu rasta. Ovo je faza kada biste djetetu trebali postupno prezentirati i uvoditi novu hranu u jelovnik, hranu koju do sada nije imalo priliku ili nije željelo konzumirati (različito voće i povrće, redovita konzumacija ribe, cjelovite žitarice...). Pokušajte uključiti dijete u zabavnu i opuštenu pripremu hrane, jedite što zajedno pripremite, igrajte se. Djeca su kreativna i uvijek im je „najslađe“ pojesti ono što su pripremili sami ili uz roditelje, djedove i bake.



Pravilna prehrana djeteta podrazumijeva pravilan odnos svih makronutrijenata (ugljikohidrati, bjelančevine i masnoće), ali ne treba zaboraviti niti na unos mikronutrijenata (vitamini i minerali) i vode, kako biste im osigurali dovoljno energije za rast i razvoj. Djeca bi svakodnevno trebala imati minimalno pet pravilno raspoređenih obroka u danu. Dan treba započeti doručkom kako bi probudili svoj metabolizam. Valja imati redoviti ručak i večeru, a između glavnih obroka treba imati dva međuobroka. Većina istraživanja dokazuju kako djeca koja ne doručkuju slabije postižu koncentraciju, pospana su i otežano prate nastavu. Prehrana školske djece mora se zasnivati na piramidi pravilne prehrane:



- 😊 temelj piramide čine žitarice i proizvodi od žitarica (kruh [najbolje integralni s cjelovitim zrnom, kukuruzni ili polubijeli], riža, tjestenina, palenta, cjelovite žitarice [zobene, ječmene, heljda] i sl.). Navedene namirnice u svom sastavu sadrže obilje vitamina B. Također, namirnice bogate vitaminom B su i mahunarke (grah, grašak, mahune, leća...)
- 😊 svakodnevno treba jesti obilje voća i povrća (preporuke su minimalno 5 porcija voća i povrća na dan). Treba birati voće i povrće tako da bude zastupljeno što više različitih boja, jer tako unosite različite vitamine, minerale i prehrambena vlakna u organizam
- 😊 potrebno je svakodnevno u manjoj količini konzumirati namirnice bogate bjelančevinama (proteinima). To su najčešće namirnice životinjskog porijekla (meso, mlijeko, jaja, riba i njihovi proizvodi), te mahunarke koje su biljnog porijekla. Navedene namirnice imaju obilje minerala i vitamina te se bez njih niti druge namirnice ne bi mogle u potpunosti iskoristiti u našem organizmu
- 😊 na vrhu piramide nalaze se masnoće, šećer i sol, koje treba konzumirati u manjoj količini što nipošto ne znači da su te namirnice nezdrave već samo znači da ih u ovakvoj piramidi treba koristiti manje.

Velik se problem javlja prilikom odabira obroka koji će dijete konzumirati u školi. Većina djece radije će za užinu konzumirati tzv „brzu hranu“, razne grickalice ili slatkiše, umjesto maminog sendviča. Problem je i što većina djece umjesto vode prečesto konzumira gazirane i zaslađene napitke i njima unosi “nevidljive” kalorije koje imaju važnu ulogu u pretilosti.

Najbolji odabir za dijete je, umjesto pizze ili drugog proizvoda iz pekarnice, ponijeti od kuće mamin sendvič (npr. od cjelovitog zrna s mliječnim namazom, pilećom salamom ili komadićima ribe i puno sezonske salate), te vodu ili neki domaći sok za koji znate koliki udio šećera sadrži. Ukoliko je dijete u školi nakon ručka, dovoljno mu je za užinu pripremiti neko voće i/ili par orašastih plodova (bademi, lješnjaci, orasi i sl.)

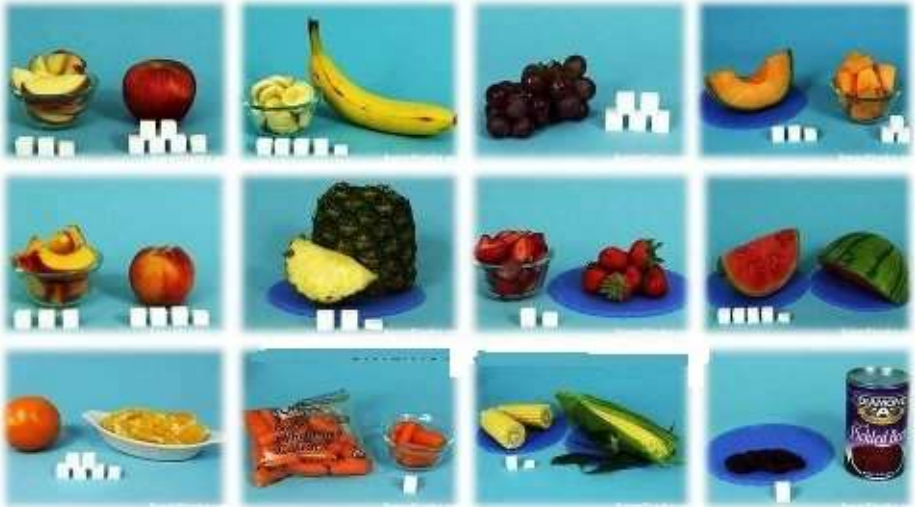


„Brza hrana“, gazirani napitci, slatkiši i hrana općenito ne smiju se davati djeci kao nagrada, jer se tako stvara pogrešan dojam o hrani. Postoje drugi, zdraviji načini nagrađivanja kao što je primjerice odlazak na obiteljski izlet u prirodu, mogućnost dužeg igranja s prijateljima, a niti zagrljaj i lijepa riječ ne smiju biti izostavljeni. Dakle, nikako nije dobro djecu navikavati da hranu doživljavaju kao nagradu, utjehu ili izbor kada su nervozni. Takve, loše navike, nesvjesno ostaju kroz čitav život.

Slatkiši i šećeri

Na prvoj fotografiji imamo prikaz unosa šećera kroz neke od omiljenih dječjih slastica (umjetni šećer koji šteti zubima i pogoduje nastanku masnog tkiva i endokrinih problema), na donjoj fotografiji prikazan je unos prirodnog šećera kroz voće (koji koristi našem zdravlju i prirodan je).





Voda i hidratacija

Nikako ne smijemo zaboraviti na unos tekućine jer se tako, osim hidratacije organizma, usvajaju dobre navike redovitog pijenja. Praksa je pokazala da većina odraslih osoba nema naviku redovitog konzumiranja vode, te ne zadovoljavaju preporučene količine. Onog trenutka kada osjeti žeđ, osoba je već blago dehidrirana, stoga je potrebno usvojiti naviku pijenja vode prije izraženog osjećaja žeđi. U donjoj piramidi prikazujemo optimalne omjere unosa tekućine što ne znači da su svježije cijedeći voćni sokovi nezdravi ili da je voda bolja od juhe već nam piramida ukazuje koliko bismo čega kroz dan trebali unijeti, čega više, a čega nešto manje i zapamtite u ovakvim piramidama, vladari su u podnožju. Započnite dan s čašom vode i osmijehom!

PIRAMIDA UNOSA TEKUĆINE



Tjelesna aktivnost

Ako želimo imati i održati zdravo tijelo trebamo biti i tjelesno aktivni, dakle, kretati se!

Kretnje i aktivnosti su raznolike i mogu početi već od najobičnijeg stajanja, preko gotovo nezaustavljivog juriša skijama niz snježnu padinu te ići do strmoglavog skoka u provaliju dok svu sigurnost prepuštamo bungee užetu koje nam je pričvršćeno za noge! Uzbudljivo, zar ne?

Ljudi su od davnina primjetili da se bavljenjem fizičkom aktivnošću povećavaju tjelesne sposobnosti te postajemo spretniji, a zbog hormona koji se luče usljed kretanja osjećamo se bolje, koncentriranije i snažnije te bolje učimo. Znatiželjni ljudi zvan znanstvenici potvrdili su primjećene koristi od tjelesnih aktivnosti te su zaključili da do toga dolazi zbog boljeg umrežavanja mozga putevima zvanim sinapse koje bolje spajaju najkorištenije dijelove mozga, dok oni dijelovi mozga koji su manje

korišteni bivaju manje povezani i vremenom se čak i gube. Gradnja naših poveznica u mozgu tzv. sinapsi odvija se u najranijoj dobi, a do dvanaeste godine života gotovo je u potpunosti dovršena iz čega se može zaključiti koliko je jako važno da se djeca kreću i pritom zabavljaju na sve moguće i njima zanimljive načine od puzanja, hodanja, skakanja, trčanja, loptanja ili plivanja i na taj način izgrađuju svoj mozak i pripremaju ga za budućnost.

Razlikujemo tri tipa tjelesnih sposobnosti, a to su izdržljivost, snaga i fleksibilnost

Izdržljivost se odnosi na one aktivnosti koje činimo u duljem trajanju.

Neke od njih su trčanje, ples, sportovi loptom, aerobik itd.

Sportovi snage nazvani su još i anaerobnim aktivnostima, a koriste nam jer jačaju mišiće, učvršćuju zglobove i time smanjuju rizik od ozljeda. Dobri primjeri su sklekovi i vježbe utezima.

Treći tip tjelesne sposobnosti odnosi se na fleksibilnost. Ako nam sportovima snage mišići postanu krući. To ćemo lako izbjeći vježbajući lagana istezanja kako bismo postali gipkiji i fleksibilniji. Idealan primjer za ovu svrhu bio bi pilates.



Dobro, a zašto bismo se kretali?

Djeca koja nemaju minimum tjelesne aktivnosti od 60 minuta svaki dan mogu zaostajati za vršnjacima po razvoju motoričkih vještina, mogu imati problema s disleksijom i poremećajem pažnje, lako postaju debeli i takve loše navike nekretanja ih mogu pratiti čitav život što uzrokuje razne probleme i bolesti. Naravno, nitko ne kaže da trebamo baciti laptop i tv, no ne bismo ih trebali koristiti više od dva sata dnevno ako ih koristimo za zabavu.

***Postanite gospodari
svog vremena,
rasporedite ga!***

Na primjer, svoje slobodno vrijeme možete rasporediti. Ukoliko dnevno imate dva sata za zabavu i želite se igrati na kompjuteru, igrajte se 40 minuta, a ostatak vremena od 80 minuta provedite



igrajući se napolju. Pazite da uvijek dvostruko više vremena provedete u aktivnoj igri ili sportu nego pred tv-om ili kompjuterom. Igrajući se na kompjuteru, telefonu ili igraćoj konzoli vaše se poveznice u mozgu nemaju potrebu stvarati i tako bolje povezati mozak i mišiće. Pri takvoj zabavi oči se nemaju potrebu prilagođavati okolini kao kada preskačete gumu ili uže ili se npr. igrate graničara gdje vam pogled doslovno skače poput lopte častu čas tamo već su oči koncentrirane na jednu udaljenost čineći ih nespремnim za kasnije zadatke. Najbolji je primjer čitanje, koje nam može stvoriti velike probleme na nastavi. S neuvježbanim očima ćete teško izgraditi ljubav prema čitanju i možda nikada nećete saznati za bučne pustolovine, ljepote, prijateljstva i ljubavi koje kriju šutljive i samozatajne korice knjiga.

Kada spominjemo sport ili rekreativno vježbanje, ne moramo previše brinuti hoćemo li više vremena posvetiti aerobnom (brzo hodanje, vožnja bicikla) ili anaerobnom (sprint, body-building) vježbanju, ali najvažnije je da nam vježbanje bude zabavno! Tko se ne voli brzo popeti na drvo ili do mile volje skakati na trampolinu? Jeste li se skoro igrali klikerima i tom igrom razvijali svoju finu motoriku prstiju, vježbali oči i zabavljali se? Jedan od vodećih interesa koji nas vode ka vježbanju jest zabava. Uživanje u vježbanju i druženju te stvaranju novih prijateljstva i njegovanje postojećih je jednako bitno kao i zabava. Važno je da se nikada ne prestanemo baviti tim aktivnostima kako bismo se održali umno, tjelesno i društveno aktivnima i zdravima.

Ma ja bih, ali oprema, treneri...

Kako bismo ujedinili druženje i zabavu koji ne moraju nužno biti i skupi, možemo organizirati obiteljski turnir u nogometu, šetnju prirodom u potrazi za gljivama i sezonskim biljem ili nam alternativa može biti vožnja biciklom do lokalnog izletišta i zabava frizbijem.

U svakom slučaju, budite maštoviti i neka vam izbor aktivnosti bude raznovrstan! Dosadu ćete lako izbjeći ako dopustite kreativnost i da svaki član obitelji određeni dan odabire aktivnost, a ako svaki tjedan odaberete drugo mjesto na kojem ćete biti aktivni i ako koristite sezonske mogućnosti kao što su plivanje ljeti ili sanjkanje, klizanje i grudanje zimi uvijek ćete biti aktivni i lako ćete izbjeći ustaljenost! Nemojte se bojati uznojiti se, uprljati ili pasti, sve su to sastavni dijelovi aktivnog života malih, ali i velikih sportaša, a možda i neke lijepe uspomene u budućem životu.

Ipak, ako vremenske prilike ne dopuštaju dug boravak vani, uz malo mašte i u zatvorenom prostoru možemo vježbati, a i zabaviti se!

Za početak gurnite fotelju u stranu, odaberite omiljene pjesme te u trajanju po pola pjesme oprezno izvodite sljedeće elemente pazeći pri tom da se ne ozlijedite:



Čučanj



Iskorak



Preskok užeta



Sklek

Danas raste broj fitness centara i popularnost takve vrste tjelovježbe pa je logično da se nameću razna pitanja na tu temu. Najčešće se postavlja pitanje je li vježbanje utezima zdravo za adolescente i osobe u razvoju.



Po mišljenju stručnjaka trening snage tj. trening utezima nije štetan za zdravlje djeteta ako je proveden pod nadzorom stručne osobe te obavezno prilagođen potrebama i uzrastu. Trening snage potrebno je razlikovati od tzv. dizanja utega kao zasebnog sporta ili natjecateljskog body buildinga.



Pri vježbanju utezima u teretani svakako bi trebalo najviše vremena provesti vježbajući bućicama i dvoručnim utezima, a manje na spravama jer su sprave dizajnirane za odrasle korisnike čiji su ekstremiteti dulji

no ruke i noge djece i adolescenata koji još rastu. Dobrobit treninga u teretani je u tome što može popraviti fizičko nepravilno držanje, tjelesnu kompoziciju i izgled tijela, a i psihičku sliku o samome sebi.

Zaključak

Daleko prije pojave automobila, zrakoplova, televizije i interneta ljudi su se kretali jer im je kretanje omogućavalo preživljavanje. Uz govor, kretanje i fizička aktivnost duboko su ukorjenjeni u naš mozak i možemo reći da je esencijalno, iako smo se napretkom tehnologije udaljili od kretanja i učinili ga toliko stranim da je gotovo pomodno. Najvažniji korak za ikakvu fizičku aktivnost je onaj prvi - započeti. Nakon početka kroz izvjesno vrijeme svladavat ćemo tehniku i postajati sve spretniji i bolji u onome čime se bavimo i što nam je u početku možda izgledalo teško. Valja zapamtiti da nitko ne kaže da moramo biti savršeni u aktivnosti ili sportu kojeg smo odabrali, nitko ne kaže niti da moramo odabrati neki od trenutno popularnih sportova ili da se ne smijemo s vremena na vrijeme predomišljati ili isprobavati nove aktivnosti, ali bilo bi jako dobro baviti se sportom tijekom čitavog života prilagođeno svojim sposobnostima i dobi. Nismo svi savršeni za svaku aktivnost i ne mora nam baš sve savršeno ležati jer netko je dobar u korištenju nogu, nekom bolje idu sportovi u kojima se više koriste ruke ili čitavo tijelo, proširivanjem svojih interesa i odlaženjem na tzv. dane otvorenih vrata i probne treninge u različite

klubove lakše ćemo pronaći nešto za sebe, a i sebe u nekoj od brojnih aktivnosti. Dakako malo natjecateljskog duha uvijek dobro dođe no puno se ljudi bavi istim aktivnostima i nije nužno natjecati se protiv drugih, često je veća vještina pobjeđivati sebe i vlastite mogućnosti. Danas biti bolji od samoga sebe jučer i svakodnevno koristiti priliku za brušenje svojih vještina za sutra. I zapamtite, lijepo je biti najbolji time što ćete savršeno otplesati jedan ples, no pravi je pobjednik onaj koji u svom ritmu pleše čitav život. **Budite aktivni!**

Primjeri pojedinih obroka

Doručak



Zobene pahuljice (35 g) + med (1 žličica) + svježije bobičasto voće (30 g) + mlijeko (2 dL)

Integralno pecivo sa sjemenkama (60 g) + mliječni namaz (10 g) + pileća ili pureća salama (15 g) + listovi zelene salate (4 lista) + jogurt (2 dL)

Integralni kruh (2 šnite = 60 g) + maslac (10 g) + med ili domaća marmelada (15 g) + biljni čaj (2 dL)

Riža na 2 dL mlijeka s pasiranom kuhanom jabukom i/ili kruškom (70 g) i žličicom cimeta i/ili vanilije

Kajgana s povrćem (popržiti poriluk i luk na malo biljnog ulja, te dodati na to jedno umučeno jaje s malo mlijeka, brašna i začina) + integralni kruh (1 šnita = 35 g) + mlijeko s kakaom (2 dL)

Međuobrok



Frape (1 dL mlijeka, 1 dL jogurta, 1 manja banana, 6 srednjih jagoda ili malina i žličica meda)

Voćna salata (manja banana, naranča, kivi, bobičasto voće) prelivena limunovim sokom ili nasjeckanim orasima i medom

Domaći puding (1,5 dL) s 3 sjeckana badema

Muffin od cjelovitog brašna sa svježim ili suhim voćem

Neslani orašasti plodovi (bademi, lješnjaci, orasi, kikiriki, indijski oraščići, pistacije i sl) (10 g) i suho voće (marelice, smokve, brusnice, šljive, banane i sl) (10 g)

Ručak



Povrtna juha + bijelo pileće meso na naglo (100 g) + jaje na oko (1 kom) + špinat na mlijeku (1 dL)


Krem juha od brokule i mrkve + file ribe (110 g) + dinstani grah ili grašak ili mahune na luku s mrkvom (100 g) + cikla (100 g)

Varivo od povrća (npr. poriluk ili kelj ili kupus, mrkva, luk, krumpir, tikvice, začini) + integralni kruh (2 šnite = 60 g)

Juha od rajčice + kuhano miješano meso (100 g) + pire od krumpira i mrkve (80 g) + sos od rajčice (1 dL)

Juha od špinata + tjestenina (60 g) s svježim sirom (30 g) + salata od rajčice ili kupusa (120 g)

Nešto od navedenih međuobroka konzumira se i između ručka i večere!!

<h2>Večera</h2> 	Griz na 2 dL mlijeka sa žličicom šećera i žličicom kakaoa
	Integralni kruh (2 šnite = 60 g) + domaći namaz (svježi sir 20 g, tuna komadići 20 g i začini po želji) + mlijeko (2 dL)
	Palačinke s tikvicama (smjesa kao za obične, bez dodatka šećera, s dodatkom ribanih tikvica) (3 kom) + svježi sir (50 g)
	Vafle od integralnog brašna (6 manjih kom) + pekmez ili med + mlijeko s kakaom (2 dL)
	Sardine u umaku od rajčice (100 g) + integralni kruh (1 šnita = 35 g) + biljni čaj (2 dL)

Unutar radionica za djecu bili smo kreativni i izradili smo neke fine, a zdrave međuobroke:



Pokušaj i ti!!!!

10 pravila za zdrav život

- 😊 na dan jedi minimalno 5 puta (doručak, međuobrok I., ručak, međuobrok II., večera)
- 😊 jasno definiraj pojedine obroke i pazi da svaki dan jedeš u otprilike isto vrijeme
- 😊 jedi jednostavna i raznovrsna jela u umjerenim količinama
- 😊 ne jedi ni prevruću, ni prehladnu hranu
- 😊 svakodnevno pij dovoljno tekućine (6 do 8 čaša vode)
- 😊 svakodnevno jedi svježe voće i povrće (minimalno 5 porcija)
- 😊 izbjegavaj masnu, slanu i slatku hranu
- 😊 jedi što manje industrijski prerađene hrane
- 😊 ne jedi brzo, dobro sažvači hranu
- 😊 svaki dan budi fizički aktivan/aktivna minimalno 60 minuta



Na predavanju smo slušali o pravilnoj prehrani i sportu. Jeli smo tamnu čokoladu, integralne kolačiće, suhe šljive, bademe i voćne shake-ove. Jedva čekam da opet dođu!

Iva, 4b. razred



Na predavanju smo učili kako vježbati i zdravo se hraniti. Bilo mi je jako lijepo na predavanju i volio bi da se ponovno sretnemo.

Toni, 4. razred

Na radionici smo naučili mnogo toga o zdravlju i o tome kako trebamo paziti i štititi svoje tijelo. Za zdrav život potrebno je jesti raznoliku hranu i baviti se sportom.

Nika, 4. razred

