

CENTAR ZA PREVENTIVNE ZDRAVSTVENE USLUGE
DOM ZDRAVLJA KRUŠEVAC

PRAVILNA ISHRANA ZA DOBRO ZDRAVLJE





- Dobro uravnotežena i zdrava ishrana bazirana je na uzimanju raznovrsne hrane, koja sadrži sve hranjive sastojke i optimalni dnevni unos energije koji omogućava normalan rast i razvoj dece.
- Pravilnim unosom hranjivih sastojaka telo održava vitalnost i aktivnost, osigurava se visoka energetska aktivnost i otpornost na bolesti.
- Hrana koju jedemo mora biti u ravnoteži s telesnim potrebama i sadržati dovoljnu količinu kalorija, belančevina, ugljenih hidrata, masti, vitamina i minerala.

Zdrava ishrana znači :



- ❖ jesti što jednostavnije i raznovrsnije,
- ❖ jesti u umerenim količinama
- ❖ ne prebrzo i halapljivo,
- ❖ vodeći računa da hrana nije suviše hladna niti suviše vruća, preslana , prekisela ili prezačinjena .



- ❖ Nije svaki organizam isti i ne zahteva isti odnos hranljivih materija .
- ❖ Imati 5 obroka dnevno,3 glavna obroka(doručak,ručak i večeru) i 2 međuobroka.
- ❖ Da bismo se hranili pravilno, veoma je važno da se pridržavamo odgovarajućeg vremena za obrok i da ne uzimamo hranu nekontrolisano u svako doba, bez razmišljanja.
- ❖ Pravilna i zdrava ishrana podrazumeva da je u svoj način života neophodno uvrstiti najmanje 20 minuta fizičkih aktivnosti dnevno (gimnastika, trčanje, vožnja bicikla, brza šetnja) i što više boraviti na svežem vazduhu, aktivno se odmarati i relaksirati.

Voda i njena važnost



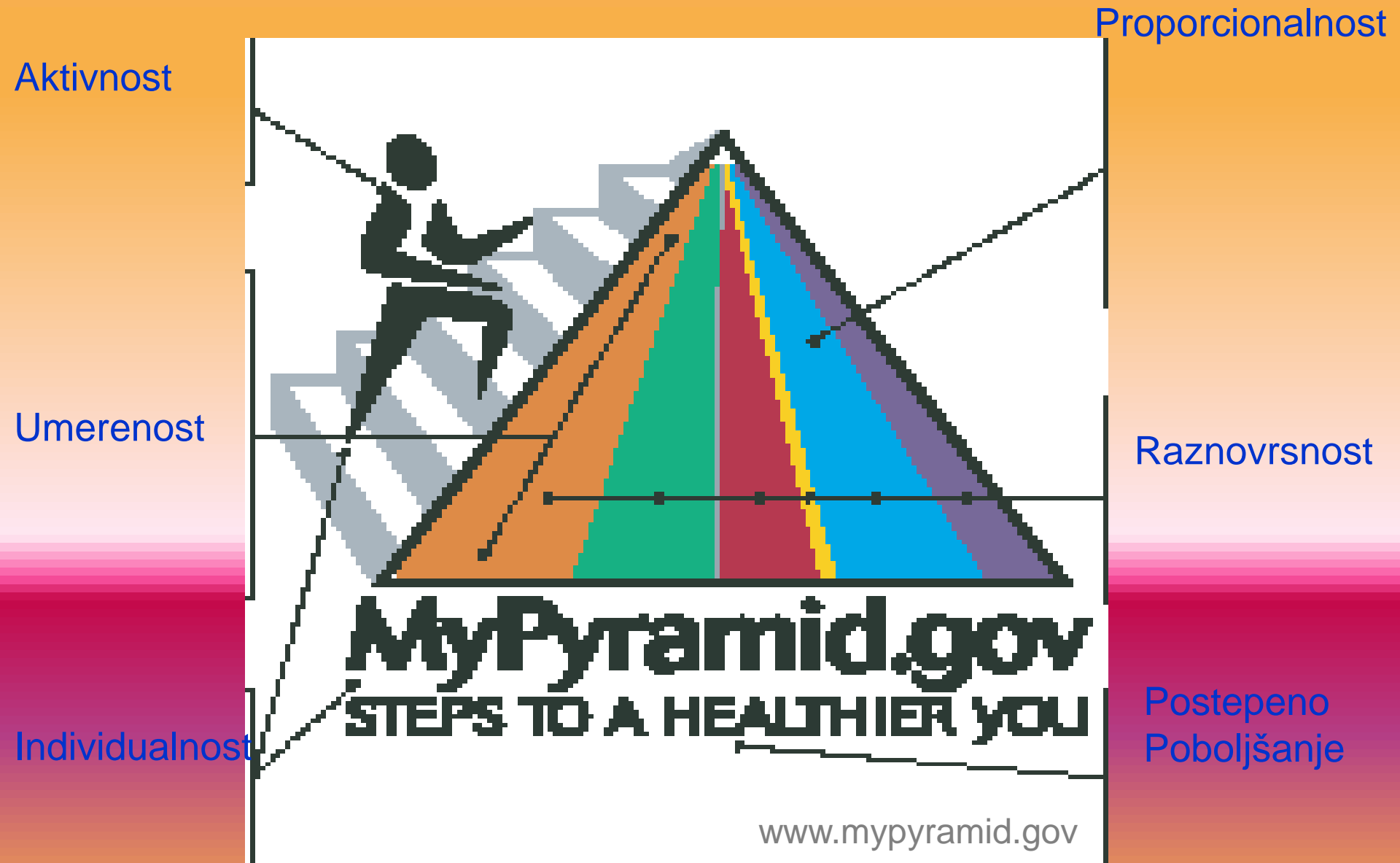
- ❖ Nedovoljno unošenje vode postepeno i neprimetno menja fiziologiju organizma i dovodi do niza hroničnih degenerativnih promena tkiva i organa
- ❖ Da bismo izbegli ove nevolje, potrebno je da ustanovimo svesnu disciplinu da pijemo 2 litra ili 8 običnih čaša vode dnevno, čak i ako mislimo da nismo žedni.
- ❖ Vodu treba uzimati između obroka, a ako je neophodno, posle, a ne pre i u toku jela. Uzimanje vode u toku jela slabi naš organizam i razređuje želudačnu kiselinu neophodnu za pravilno varenje hrane.

Ishrana školske dece mora biti zasnovana na piramidi ishrane



1. Bazu piramide čine namirnice koje treba da budu osnovna hrana, žitarice. hleb, krompir, testenine, kačamak i drugi kukuruzni proizvodi. Najveći deo dnevnog unosa hrane treba da bude iz ove grupe namirnica.
2. Voće i povrće čine naredni veliki sloj na piramidi jer su ove namirnice bogate vitaminima, mineralima, antioksidansima i dijetnim vlaknima.
3. Obrano mleko i produkti (kao na pr. jogurt) bogati su kalcijumom a siromašni zasićenim mastima i holesterolom i potpomažu smanjivanju rizika od osteoporoze.
4. Meso, riba, jaja i punomasni sirevi bogati su proteinima. To su osnovne gradivne materije u organizmu i važni su za rast i razvoj.
5. Vrh piramide (hrana koju treba konzumirati u najmanjoj meri) čine masti, ulja, slatkiši i grickalice. To su koncentrovani izvori energije i samo mala količina ovih namirnica potrebna je za balansiranu ishranu

NOVA PIRAMIDA ISHRANE

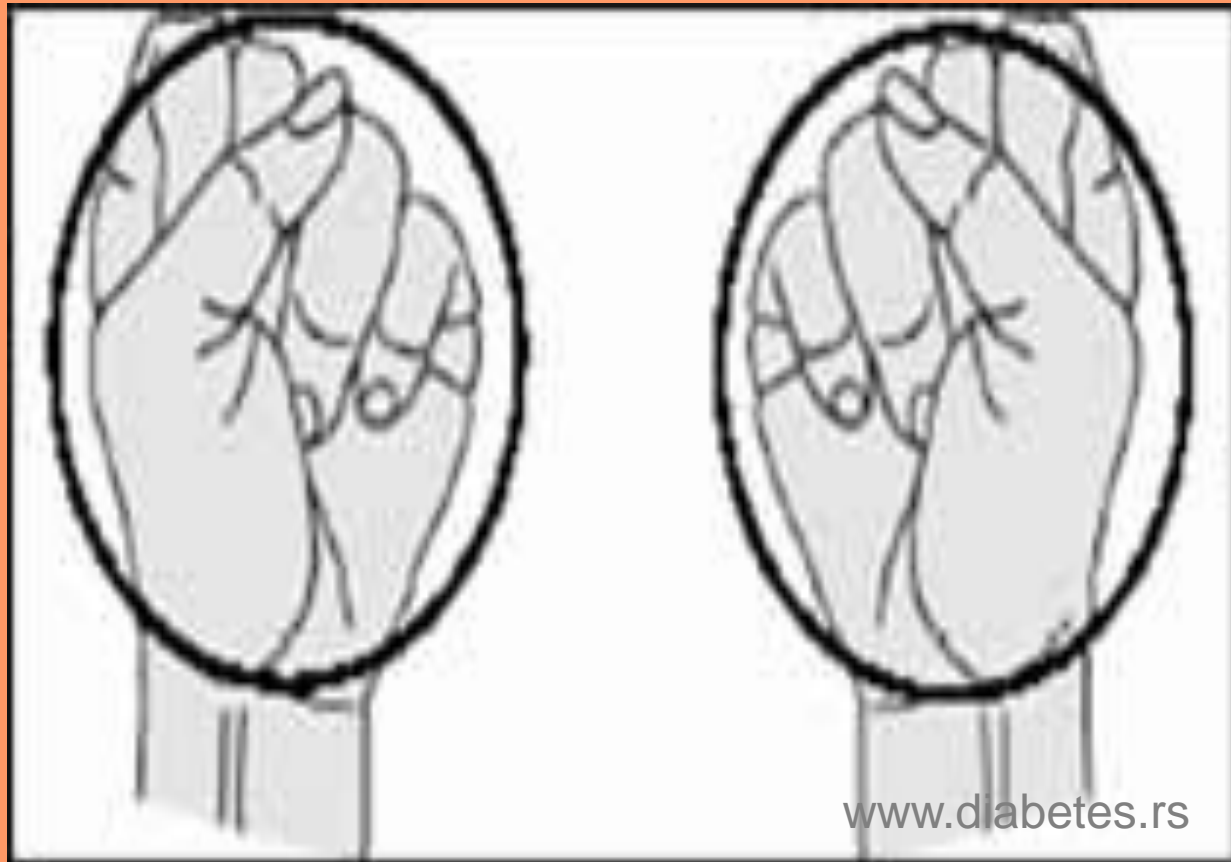




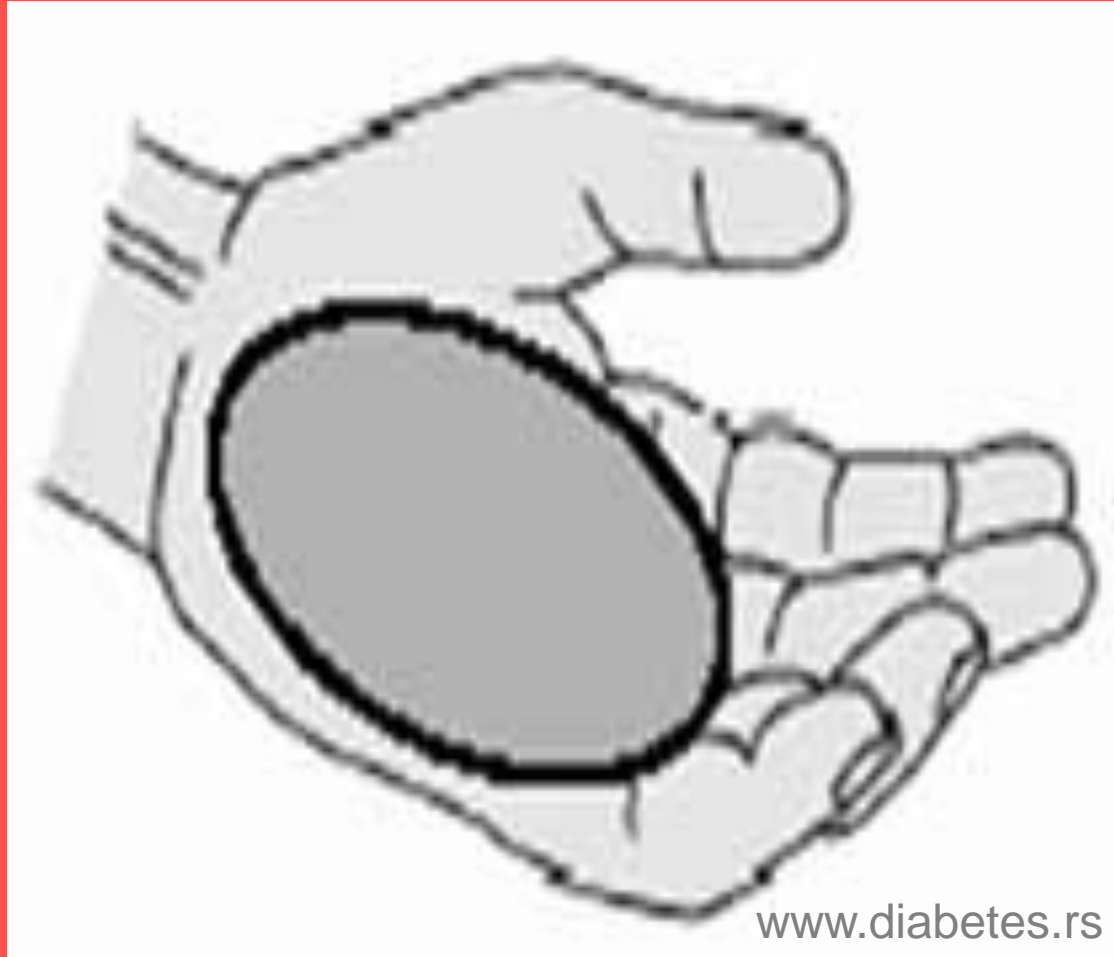
- ❖ Ova piramida je trodimenzionalna i sa jedne njene strane su stepenice, što treba da naglasi koliki je značaj **fizičke aktivnosti** za zdrav život.
- ❖ Namirnice su raspoređene u trouglove različitih širina, što treba da označi proporciju njihovog unosa. Naravno, ovi trouglovi se ka vrhu sužavaju i to treba da pokaže da svaka promena u ishrani treba da bude postepena i balansirana .
- ❖ Postepeno smanjivati unos hrane do onog kojim se održava ciljna telesna težina ali ne menjati odnos namirnica u ishrani.

Sistem šake iz Zimbabvea

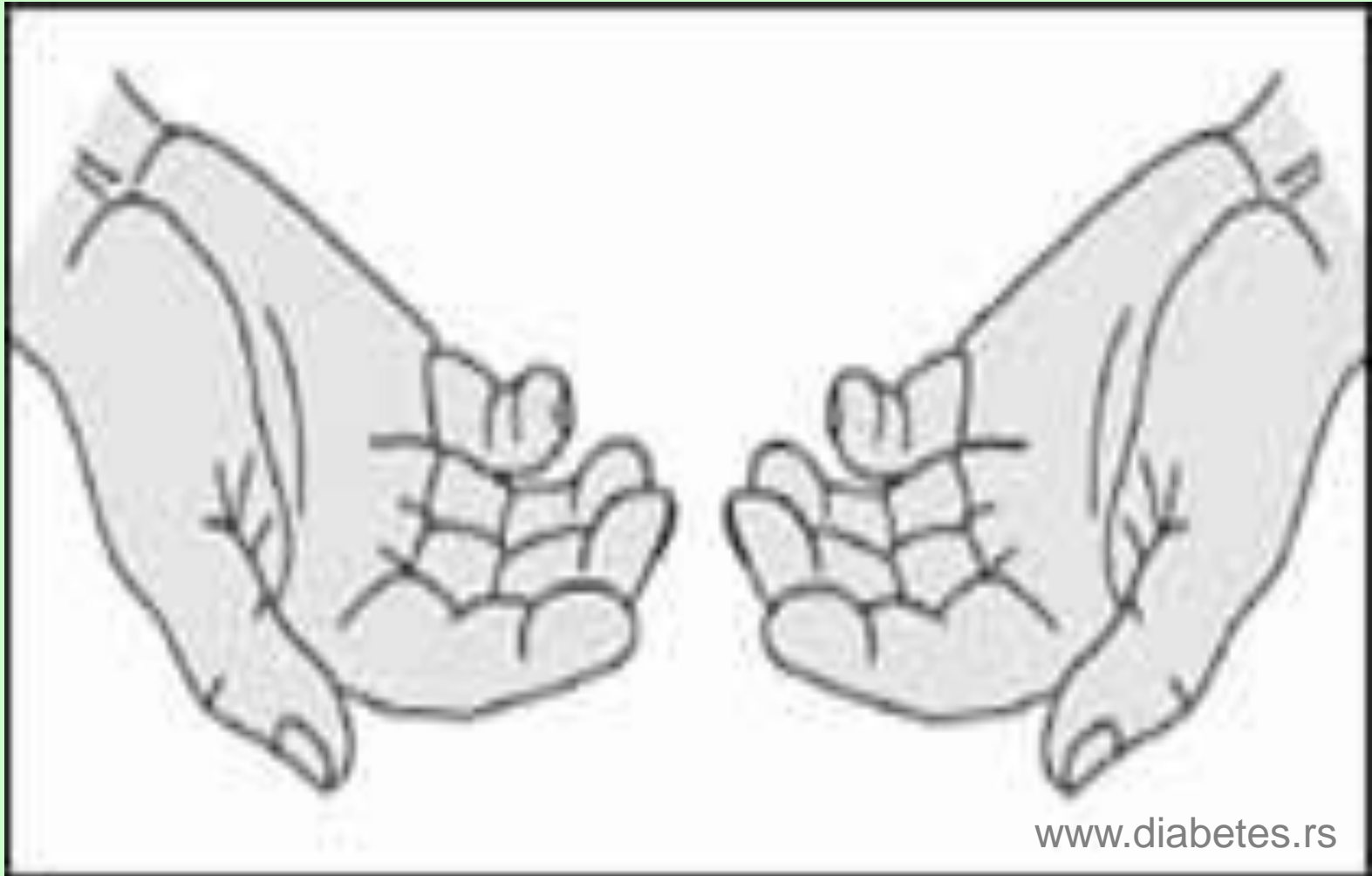
- **Ugljeni hidrati (skrob i voće):** uzmi količinu koja odgovara dvema pesnicama.



Proteini: uzmi količinu veličine dlana a debljine malog prsta



Povrće: uzmi količinu koju možeš držati u obe ruke. To treba da bude niskokalorijsko povrće – zelena ili žuta boranija, kupus ili salata



Masnoće : ograniči masnoće na količinu polovine
palca. Nemojte popiti više od 250 ml obranog
mleka za obrok



Model tanjira



Model tanjira jednostavan je način za balansiranu ishranu prilagođavanjem veličine porcije.



Hrana je podeljena u pet osnovnih grupa:

- skrobna hrana i žitarice
- povrće
- voće
- mleko
- meso i belančevine

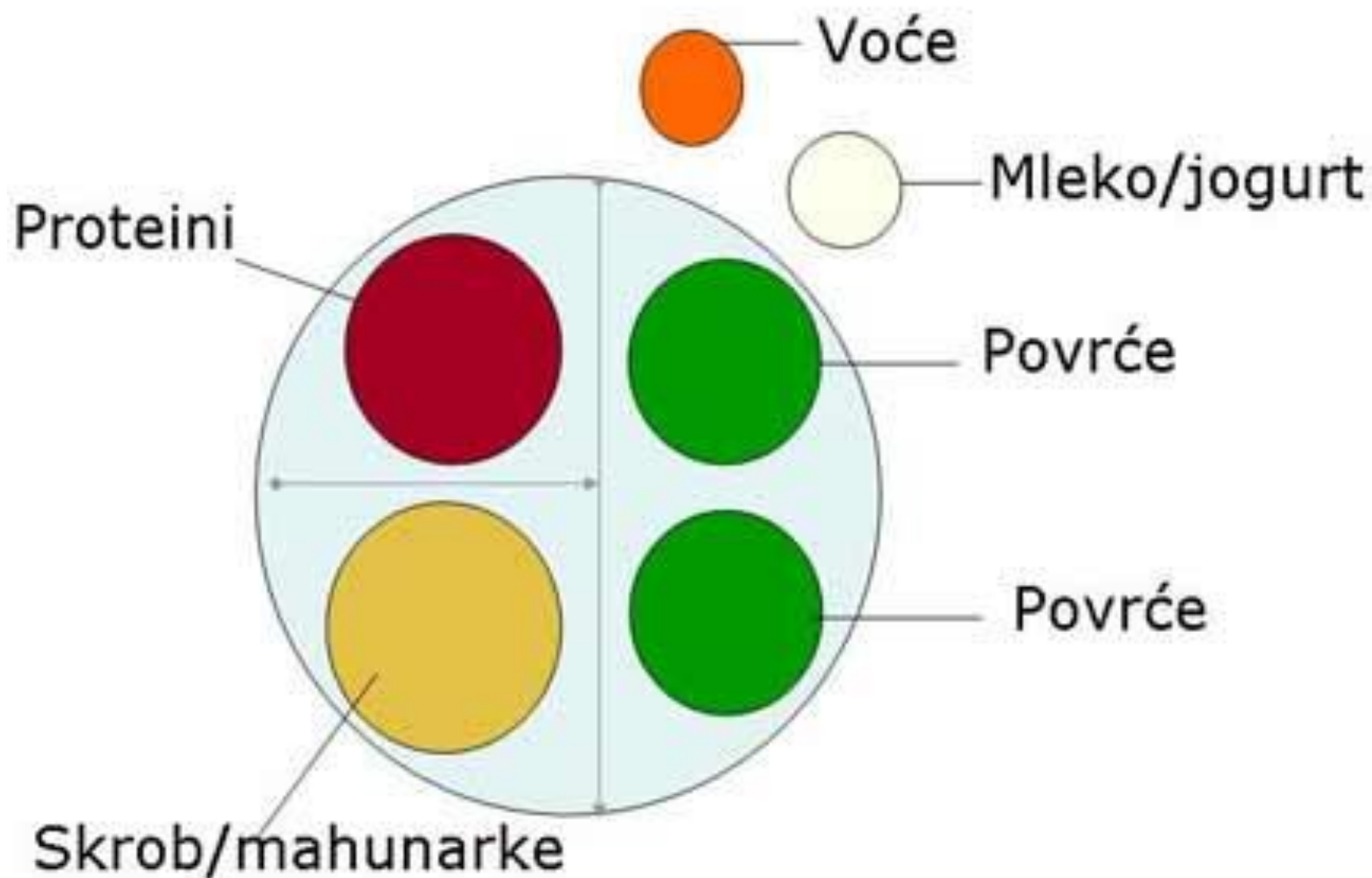
Kako treba da izgleda vaš tanjir



Model tanjira preporučuje da na:

- ❖ $\frac{1}{4}$ tanjira stavite skrobnu hranu (krompir, pirinač). Ovaj metod ne pominje hleb pa ga treba ovde smestiti.
- ❖ $\frac{1}{4}$ tanjira stavite belančevine (meso, ribu, sir, mahunarke)
- ❖ $\frac{1}{2}$ tanjira stavite povrće (prvenstveno ono sa manje skroba kao što je kupus, brokoli, zelena boranija, šargarepa, pečurke, paradajz, karfiol, spanać, zelena salata)
- ❖ dodate jednu šolju obranog mleka ili jogurta
- ❖ dodate jedan komad nekog voća

Model tanjira





Nepravilnosti u ishrani dece

❖ Česti neredovni obroci

- Međuobroci čine 25-33% dnevnog unosa hrane u vidu grickalica i zaslađenih napitaka

❖ Izostavljanje glavnih obroka

- Doručak: 24% devojaka i 20% mladića

Preporuke za ishranu dece

- ❖ **Jesti raznovrsnu hranu**
- ❖ **Povećati unos žitarica, povrća i voća**
- ❖ **Unositi hranu sa niskim sadržajem masti, posebno zasićenih masti i holesterola**
- ❖ **Unositi hranu sa umerenom količinom šećera i soli**
- ❖ **Smanjiti unos grickalica ,slatkiša i brze hrane**
- ❖ **Unositi hranu sa dovoljno gvožđa i kalcijuma**
- ❖ **Piti dosta tečnosti – vode , čaja , prirodnog soka**
- ❖ **Baviti se fizičkim aktivnostima bar 20 minuta u toku dana**



Preporuke za poboljšanje ishrane



- **Obavezan lagani doručak pre polaska u školu (musli s jogurtom, voćni šejk, voće, sendvič)**



- **Redovno uzimati užinu u vidu nisko-kaloričnih namirnica - izbegavati velike porcije**



- **Ručak se konzumira posle prepodnevni aktivnosti.**

- **Večeru treba servirati najmanje 2 sata pre odlaska na spavanje. Za večeru izbegavati pržena i pohovana jela, jaku i masnu hranu.**





**Fotografija engleskog fotografa Carl Warner-a.
Svi delovi fotografije su napravljeni od hrane**

PRIJATNO!