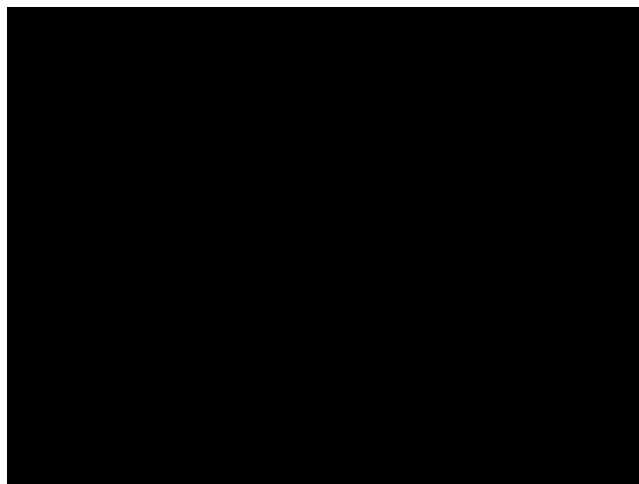


HEALTHIER KIDS [®]
ZdravoRastimo





- <https://youtu.be/RtTbR6dVRNA>

Četiri osnovne celine

1. Osnovne postavke pravilne ishrane
2. Planiranje ishrane
3. Moje telo i hrana
4. Kako poboljšati navike u ishrani

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

Komunikacija – 7 zdravih stavova



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 tanjir supe od povrća



4. Kretanje



- uključi fizičku aktivnost u svakodnevnu rutinu - hodaj, trči ili vozi bicikl s prijateljima
- kad učiš ili gledaš TV, protegni se 10 minuta svakih sat vremena
- prednosti intenzivne fizičke aktivnosti:
 - pomaže boljem radu srca
 - daje ti energiju
 - osigurava da se osećaš i izgledaš bolje
- ne zaboravi na zagrevanje pre sporta jer se na taj način umanjuje opasnost od povreda!



5. Dovoljan unos vode

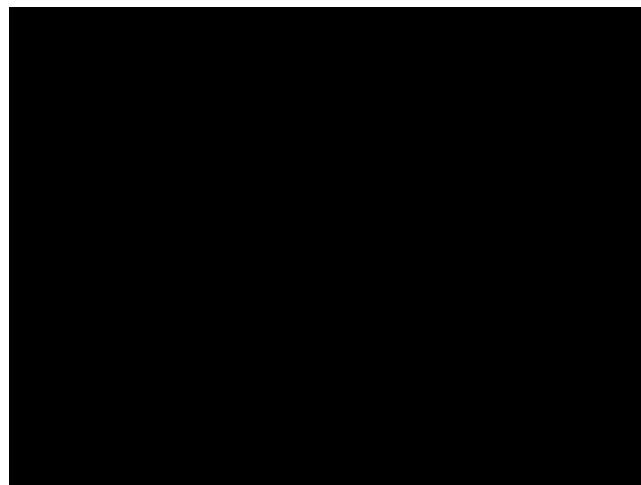
- dnevno popiti barem litru i po tečnosti
- u slučaju povišene spoljašnje temperature, pojačanog znojenja i fizičke aktivnosti, potrebno je popiti i više

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



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 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!



7. Dobro se osećati u sopstvenom telu

- svaka osoba jedinstvena je i posebna → nema potrebe upoređivati se s drugima
- odgovarajuća telesna masa zavisi od više činioca kao što su: uzrast, pol, visina i nasleđe
- pravilna ishrana i redovna fizička aktivnost osiguraće dobar izgled i fizičku formu → **SAMOPOUZDANJE!**



Temeljne činjenice o sastavu hrane



Zašto jedemo?

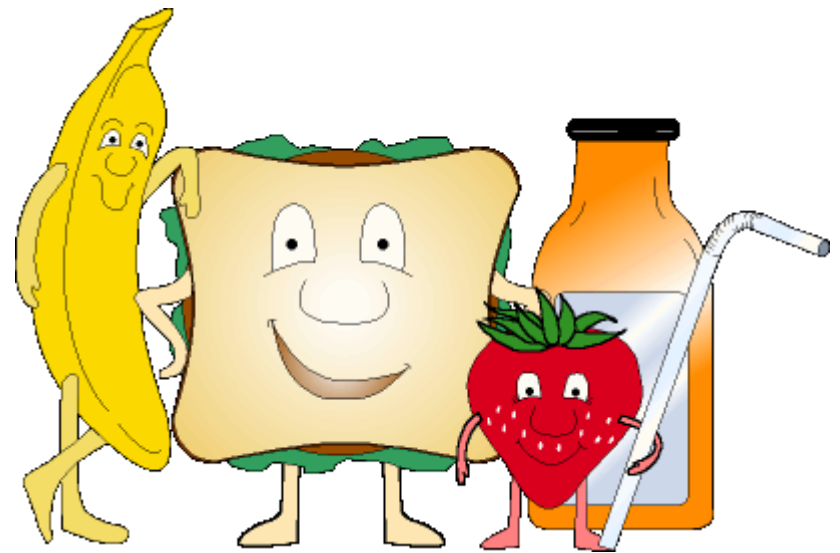
- da bismo zadovoljili osećaj gladi
- da bi zadovoljili osnovne fiziološke potrebe
- zbog osećaja zadovoljstva, veselja i sreće



Koje HRANJIVE ELEMENTE dobijamo hranom?

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

- Vlaku
- 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

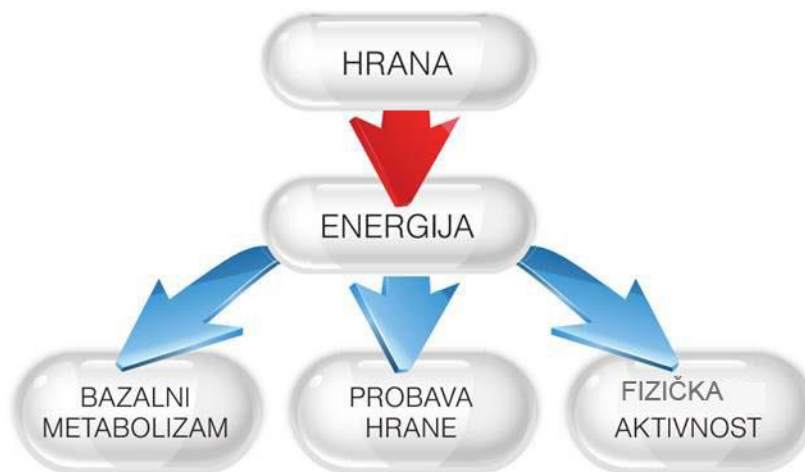
Vitamini i minerali

- 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



Potrošnja energije

- Sva hrana koju pojedemo razgradi se u našem digestivnom traktu, radi dobijanja energije (kcal)



- potrebna je za razne metaboličke procese (hemijske reakcije koje nam omogućuju život) i funkcije u organizmu kao i za fizičku aktivnost

Potrošnja energije

KOLIKO ENERGIJE nam je potrebno svaki dan ?

Prosečne dnevne energetske potrebe:

- dečaci (11 – 14 god) $\Rightarrow$ 55 kcal / kg TM
- devojčice (11 – 14 god) $\Rightarrow$ 47 kcal / kg TM

Primer:

Marko ima 13 godina i telesnu masu 48 kg.

Koliko je energije Marku potrebno svaki dan?

Marko mora svaki dan hranom uneti oko 2640 kilokalorija.

Potrošnja energije

Koliko ENERGIJE trošimo na FIZIČKU AKTIVNOST?

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



Pravilna i nepravilna ishrana



Načela pravilne ishrane

RAZNOLIKOST ⇒ konzumacija namirnica iz svih grupa

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



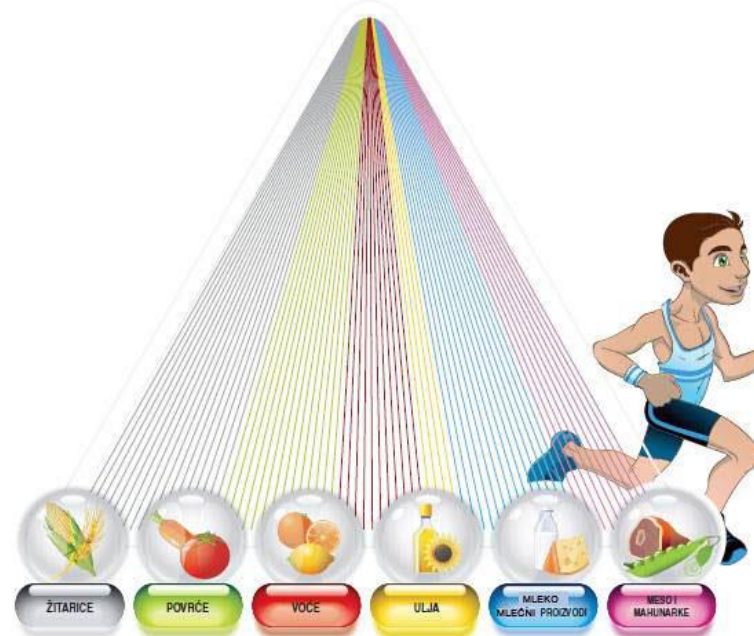
RAVNOTEŽA ⇒ svaka hrana može biti uključena u pravilnu ishranu, važno je da unos hranjivih supstanci tokom dana ili nedelje bude uravnotežen

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



Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih grupa?

ŽITARICE I PROIZVODI

PIRINAČ
ZOB
JEČAM
KUKURUZ
TESTENINA
HLEB
PECIVA
KEKS
MUSLI

osiguravaju

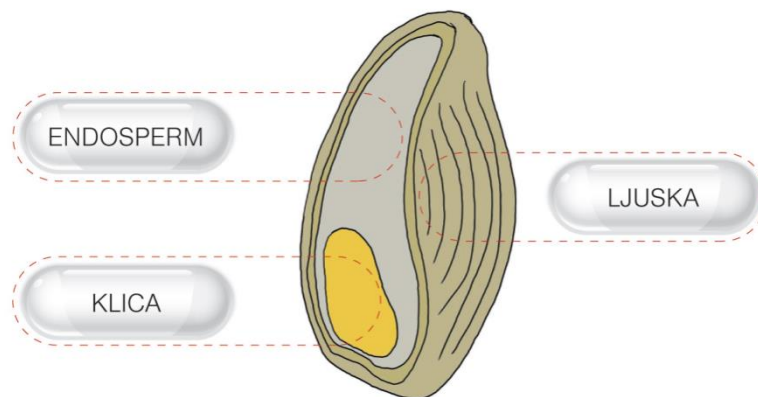


- ✓ složene ugljene hidrate
- ✓ prehrambena vlakna
- ✓ vitamine E i B-grupe
- ✓ minerale (bakar, cink, gvožđe, magnezijum, fosfor)

✓ biraj **proizvode od celog zrna** – tamni hleb ili sa semenkama, integralna testenina i pirinač, keks

Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih grupa?

ŽITARICE I PROIZVODI



- CELE žitarice sadrže ljusku, klicu i endosperm zrna
- PRERAĐENIM žitaricama su uklonjeni ljuska i klica ⇒ ne sadrže vredne vitamine i minerale

Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih grupa?

POVRĆE I VOĆE

SVEŽE VOĆE I
POVRĆE
KUVANO POVRĆE
SUŠENO VOĆE
VOĆNI KOMPOTI
VOĆNI I POVRTNI
SOKOVI

osiguravaju



- ✓ ugljene hidrate
- ✓ prehrambena vlakna
- ✓ vitamine (C, K, A, E, B9)
- ✓ minerale (magnezijum, gvožđe)

✓ biraj što više **svežeg povrća i voća**, kao i kivanog povrća

Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih grupa?

MLEKO I MLEČNI PROIZVODI



✓ biraj mleko i mlečne proizvode s manjom količinom mlečne masti, sveži sir, probiotičke jogurte

Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih grupa?

MESO I MAHUNARKE

MESO

(piletina, ćuretina,
svinjetina, teletina)

RIBA

JAJA

MAHUNARKE

(soja, pasulj, sočivo,
bob, leblebija)

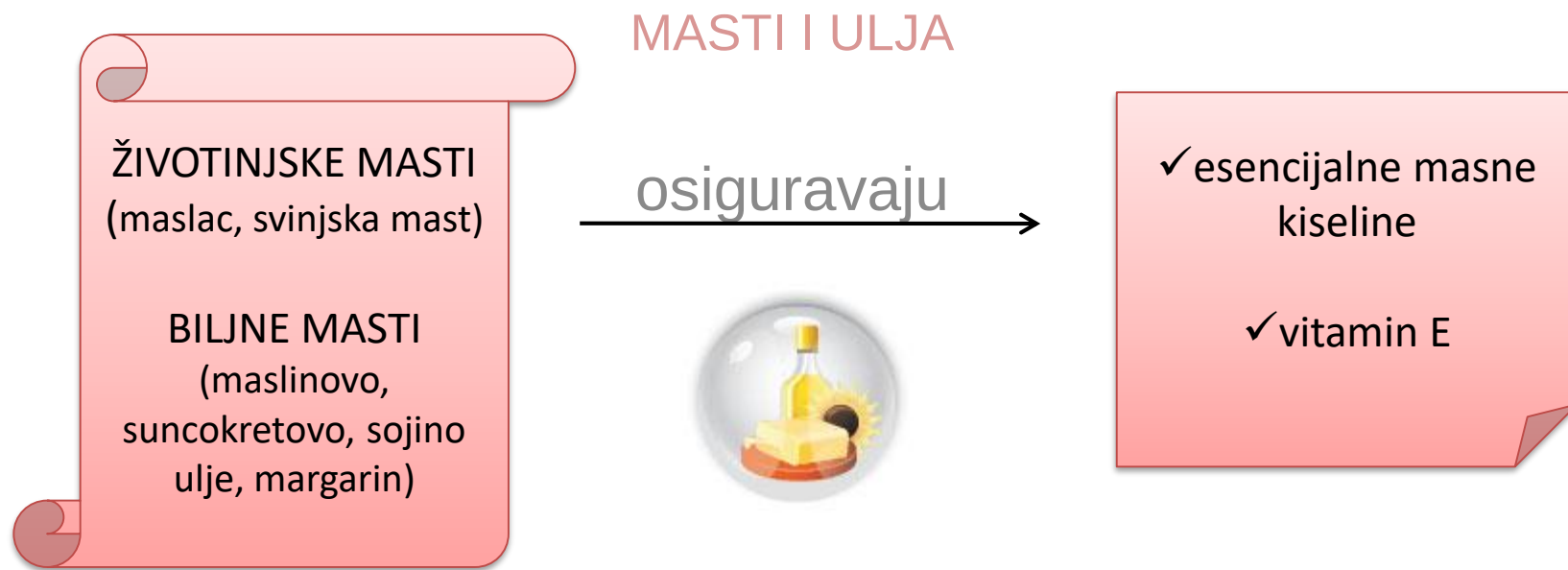
osiguravaju



- ✓ proteine
- ✓ omega-3 masne
kiseline (plava riba)
- ✓ gvožđe
- ✓ vitamin B12

➤ češće biraj meso živine, ribu (sardina, losos, tuna), mahunarke

Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih grupa?



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

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)



Prednosti pravilne ishrane

Koje zdravstvene prednosti pruža povećana konzumacija VOĆA, POVRĆA, CELIH ZRNA ŽITARICA I RIBE?

- pomaže u regulaciji telesne mase
- umanjuje rizik od pojave gojaznosti
- umanjuje rizik od pojave hroničnih bolesti

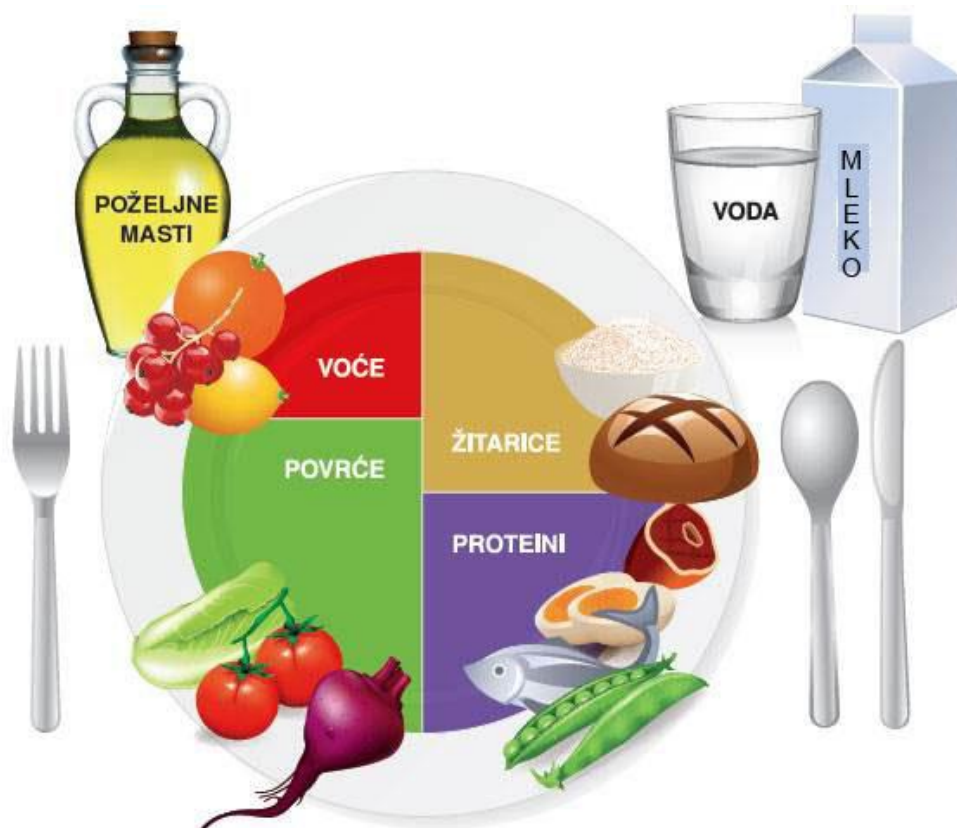


II. Planiranje ishrane



Tanjir pravilne ishrane

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



Izvor: Copyright © 2011, Harvard University, prilagođen 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

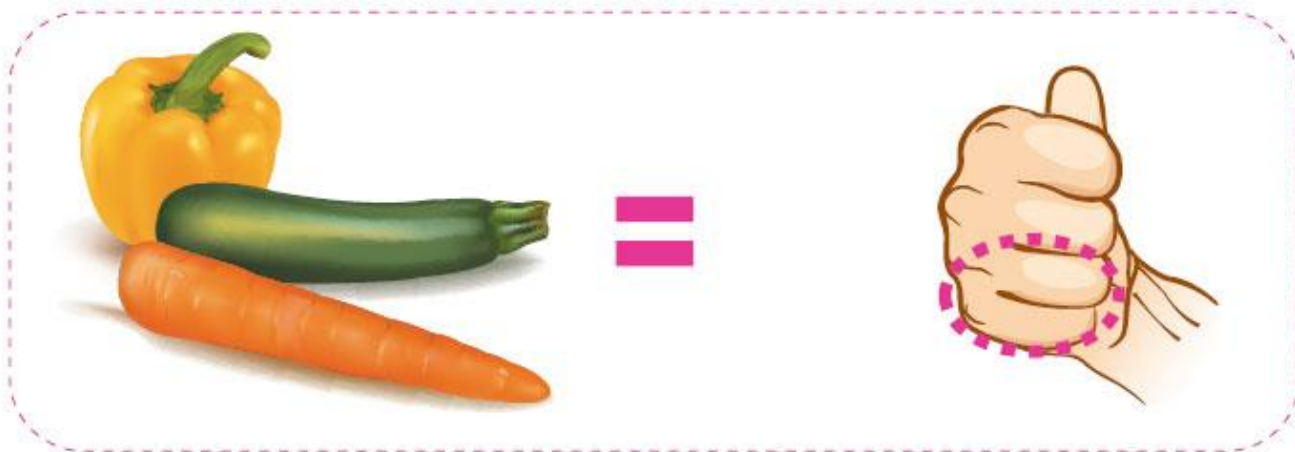
- ✓ Žeđ gasiti **vodom**, a ne slatkim napitcima
→ *može i nezaslađenim biljnim čajevima*
- ✓ Ograničiti unos **mleka i mlečnih proizvoda** na 3-4 serviranja dnevno
→ *delomično obrano mleko i mlečni proizvodi sa smanjenim procentom masti*
- ✓ Biti **aktivan**
- ✓ **Uživati u hrani**, ali smanjiti porcije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

Jednostavna kontrola porcija

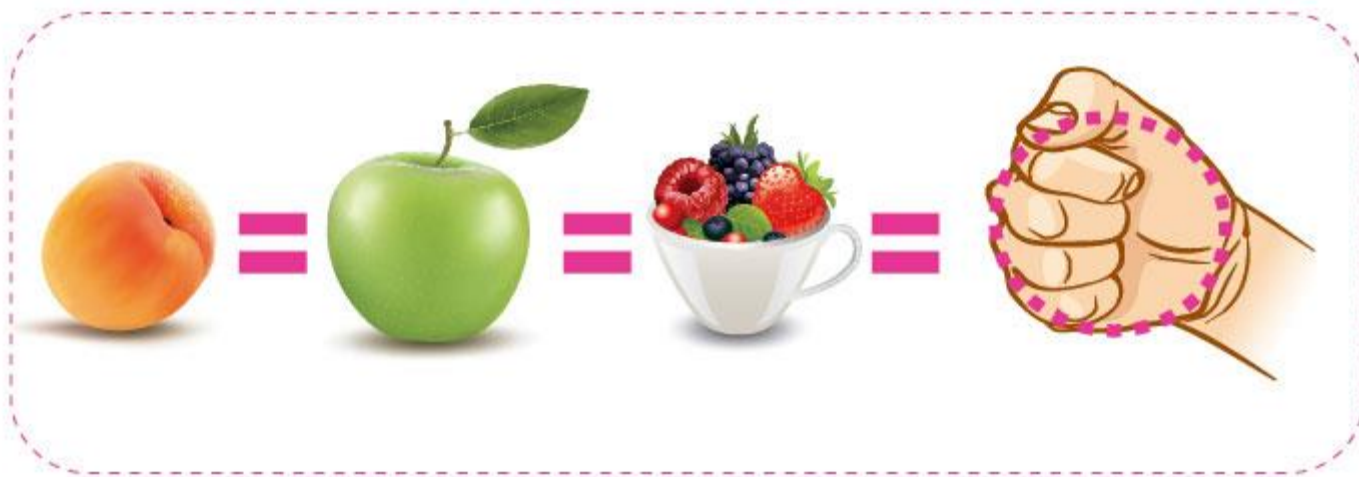
kontrola veličine porcije upotrebom svoje šake

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

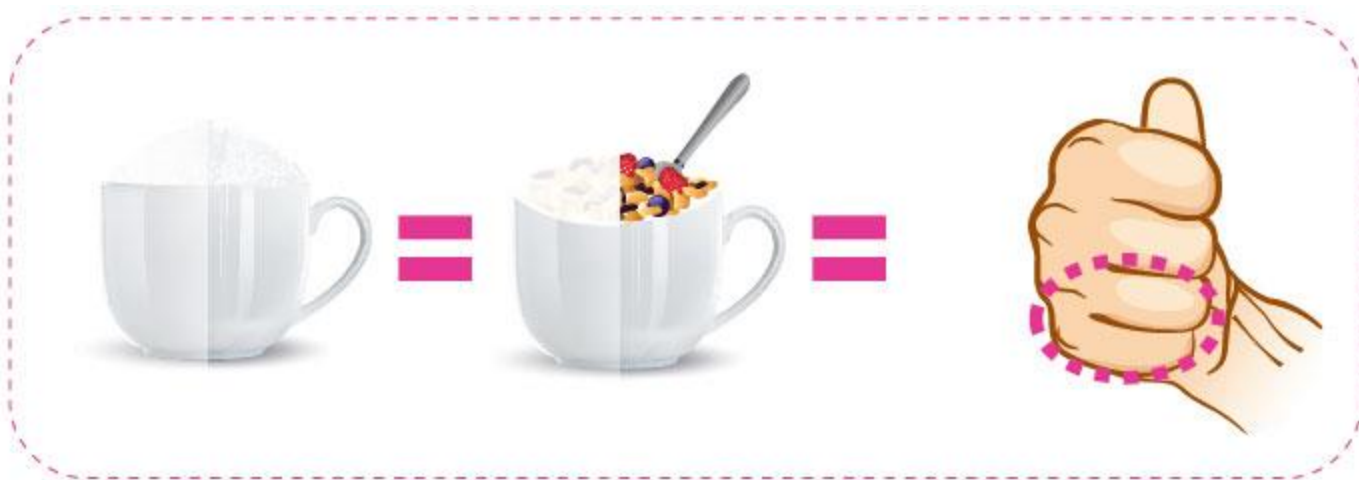
Šta je jedno serviranje povrća?



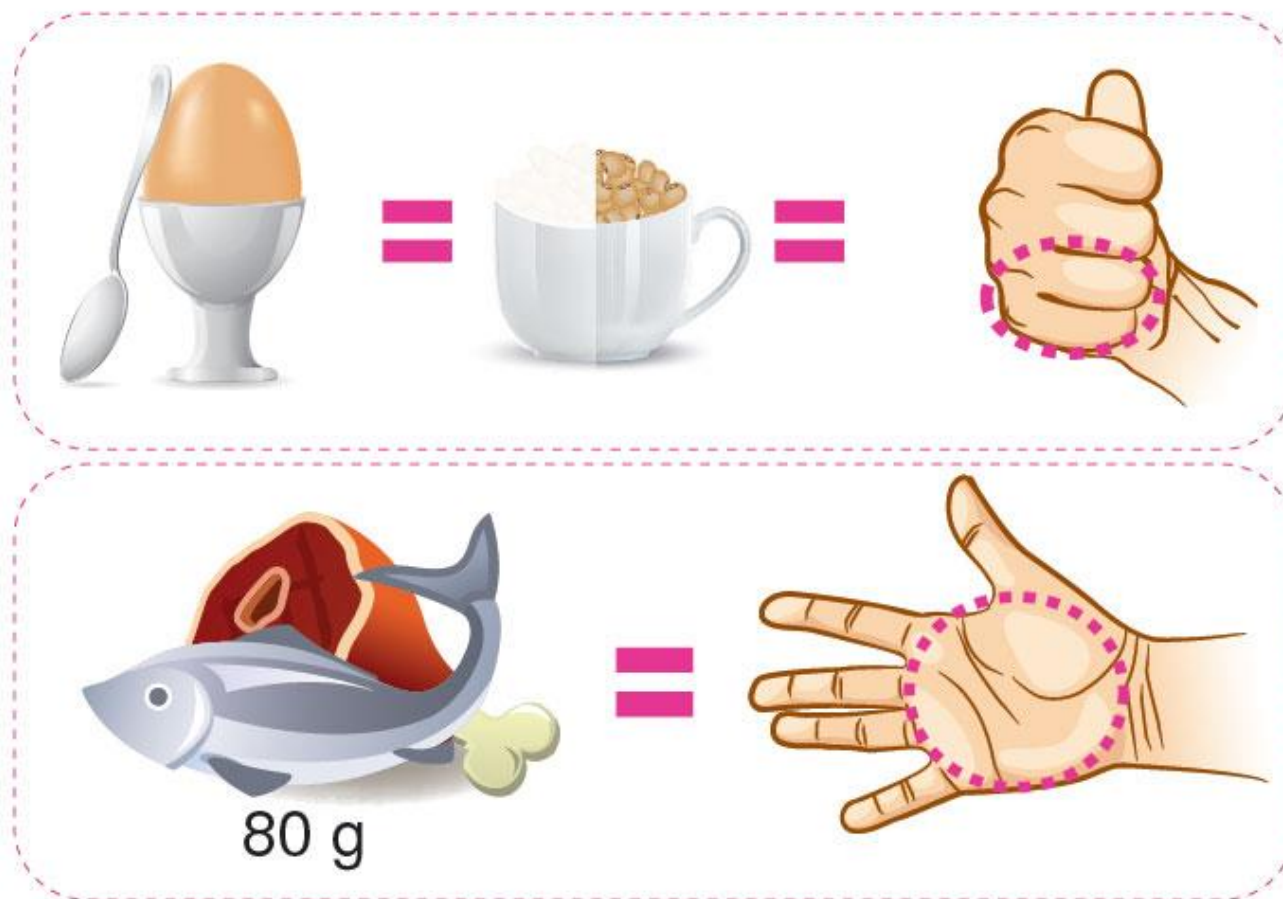
Šta je jedno serviranje voća?



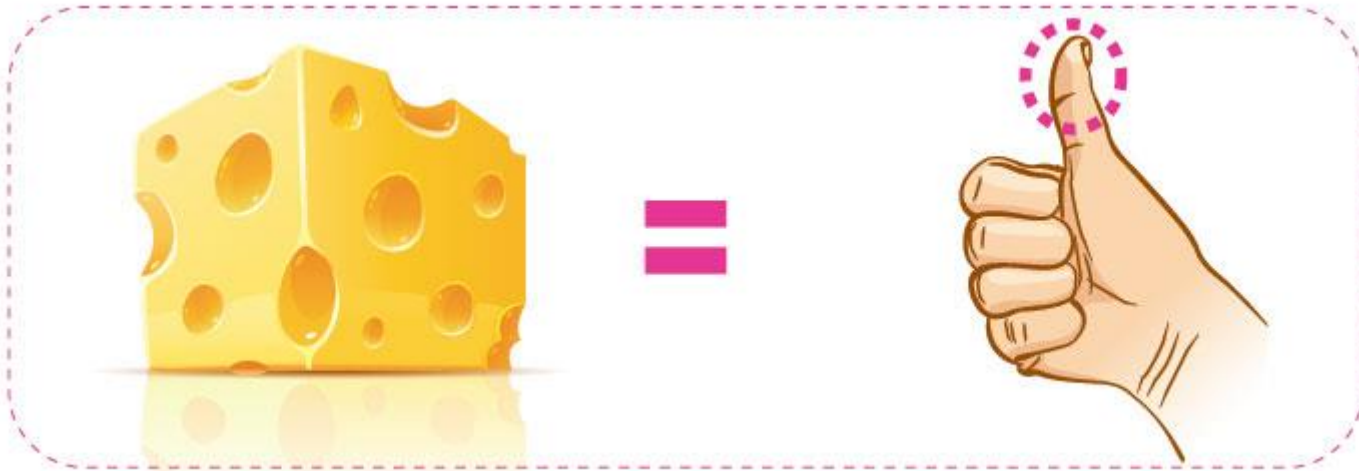
Šta je jedno serviranje žitarica?



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

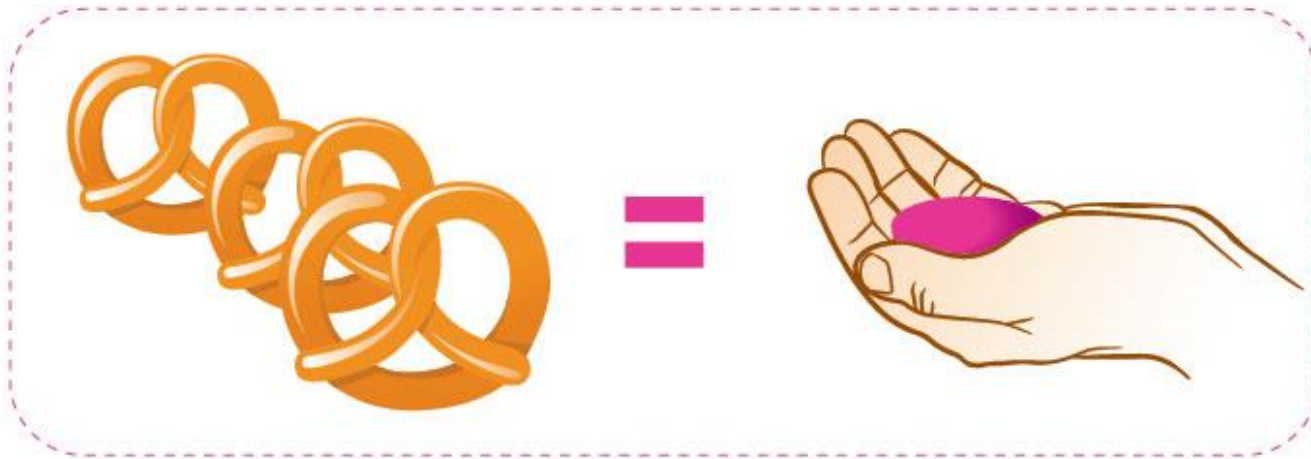


1 čajna kašičica



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



Primeri planiranja ishrane

- broj serviranja za svaku osobu je individualan, a zavisi od uzrasta, nivoa fizičke aktivnosti, pola i od nekih drugih činioca, na primer ako se radi o profesionalnom sportisti ili rekreativcu

2 primera jelovnika

→ za dečaka vegetarijanca, 13 god

→ za devojčicu koja se rekreativno bavi sportom, 13 god

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



Vegetarijanski jelovnik

Doručak 7.30 h

• *topla ovsena kaša:*

- ovsene pahuljice (30 g)
- mleko (1 šalica)
- 2 kašike brusnica
- pola rendane jabuke
- sok od dve iscedene pomorandže



1 serviranje žitarica

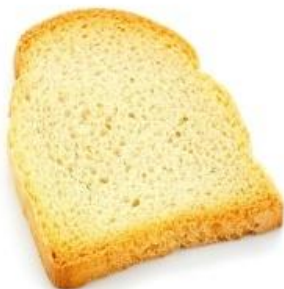
1 serviranje mleka

} 2 serviranja voća



Međubrok 10.00 h

- 2 parčeta kukuruznog hleb —————→ 2 serviranja
žitarica
- 1 kašičica maslaca, pekmez od šljiva —————→ 1 serviranje
masti
- Kakao, 1 šoljica —————→ 1 serviranje mleka
- mandarina —————→ 1/2 serviranja voća



Ručak 14.00 h

- varivo od mahuna s korenastim povrćem, krompirom (1 šoljica povrća) i dimljenim sejtanom (uz dodatak kašičice maslinova ulja) ———> 1 serviranje povrća, 1 serviranje zamena za meso, 1 serviranje masti
- 2 parčeta integralnog hleba ———> 2 serviranja žitarica



Užina 15.00 h

- hleb —→ 1 serviranje žitarica
- vegetarijanski narezak (npr. tofu) —→ 1 serviranje
zamena za meso
- Jogurt —→ 1 serviranje mleka i mlečnih zamena



Večera 20.00 h

- kroketi od prosa (60 g prosa) —→ 2 serviranja
žitarica
- kratko kuvano povrće (beli kupus, šargarepa, keleraba
brokola) preliveno kašičicom maslinovog ulja – 2 šoljice
—→ 2 serviranja povrća, 1 serviranje masti
- sok od jabuke —→ 1 serviranje voća



Ukupno

- 3 ½ serviranja voća, 3 serviranja mleka i mlečnih proizvoda, 3 serviranja povrća, 8 serviranja žitarica, 2 serviranja mahunarki i zamena za meso, 3 serviranja masti



Vođenje dnevnika ishrane

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



Vreme obroka



Količinu unesene hrane



Vrstu i trajanje fizičke aktivnosti



Tvoj dnevnik
ishrane



UNOS HRANE				
DAN	VREME	OBROK	NAMIRNICA	KOLIČINA
DANAK	 7:30	DORUČAK		
	 10:00	MEDUOBROK		
	 14:00	RUČAK		
	 17:00	MEDUOBROK		
	 20:00	VEČERA		
	 22:00	OSTALO		



PREPORUČEN



STVARAN



FIZIČKA AKTIVNOST

VRSTA AKTIVNOSTI



TRAJANJE

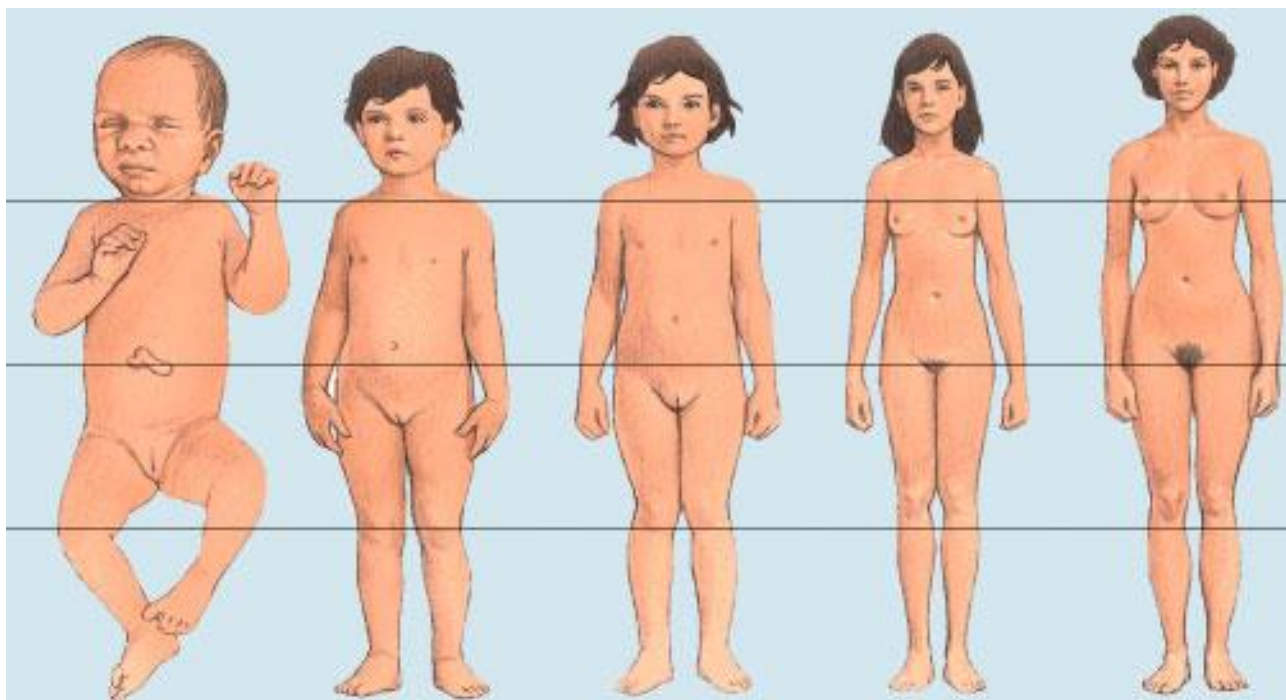
III. Moje telo i ishrana



Hrana je izvor energije i vrednih stvari



Kako se menja naše telo?



novorođenče

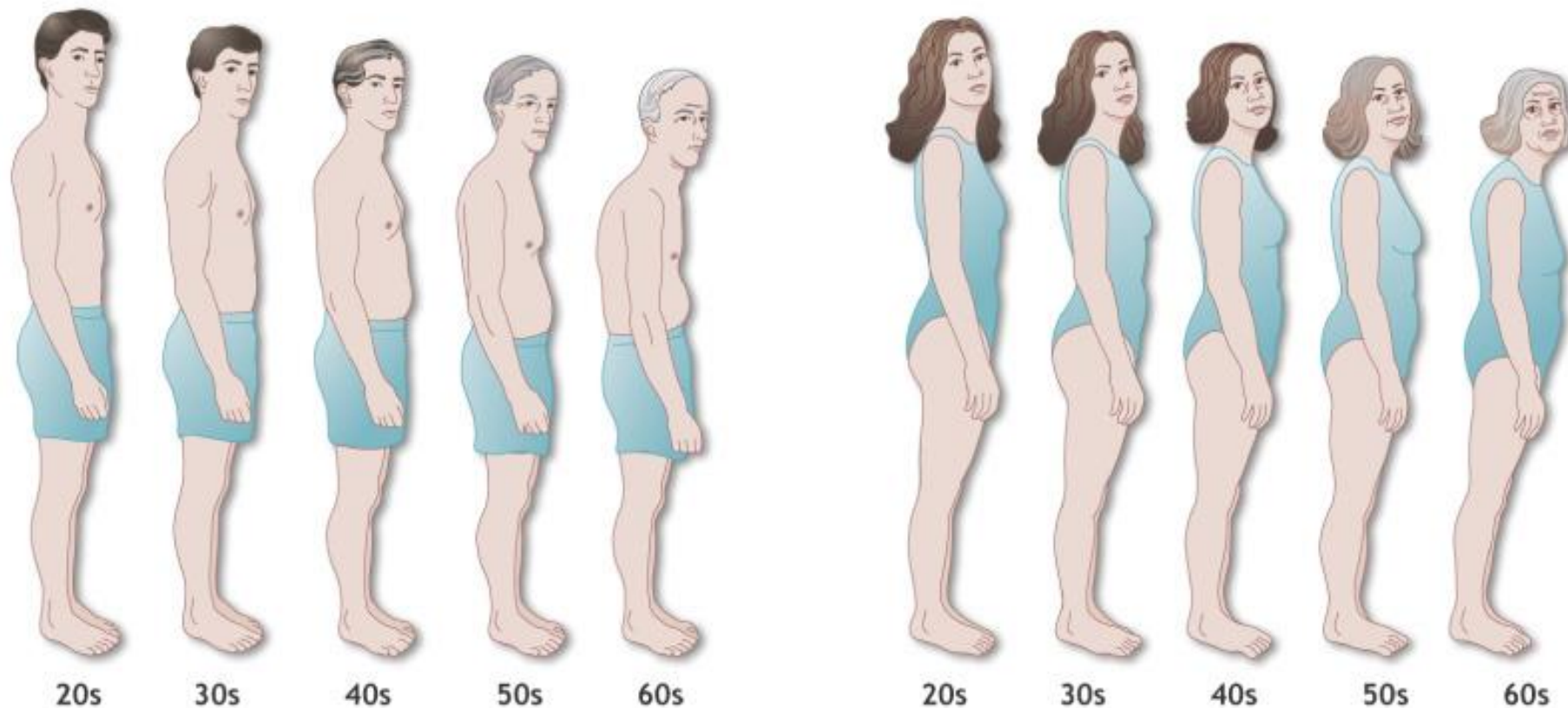
2 godine

5 godina

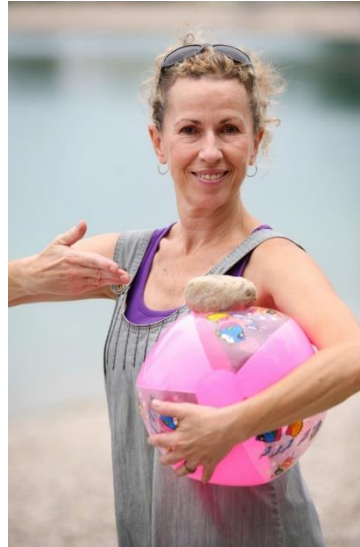
15 godina

odrasla osoba

Kako se menja naše telo?



Moguće je i drugačije starenje



Patrick Stewart



Patrick Stewart has been drinking from the fountain of youth. He is 72, as if any of us could comprehend that.



Chevy Chase

(Comedian, Actor)

Born On : 08 October 1943

Nationality : American



Holland Taylor

(Actress)

Born On : 14 January 1943

Nationality : American



Robert De Niro

(Actor)

Born On : 17 August 1943

Nationality : American



Mick Jagger

(Singer, Musician)

Born On : 26 July 1943

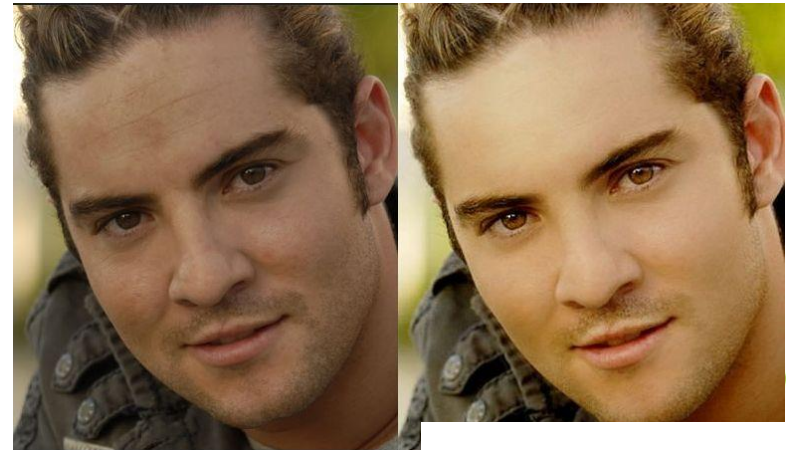
Nationality : British

Shvatanje i
standardi lepote
menjali su se
tokom proteklih
vekova

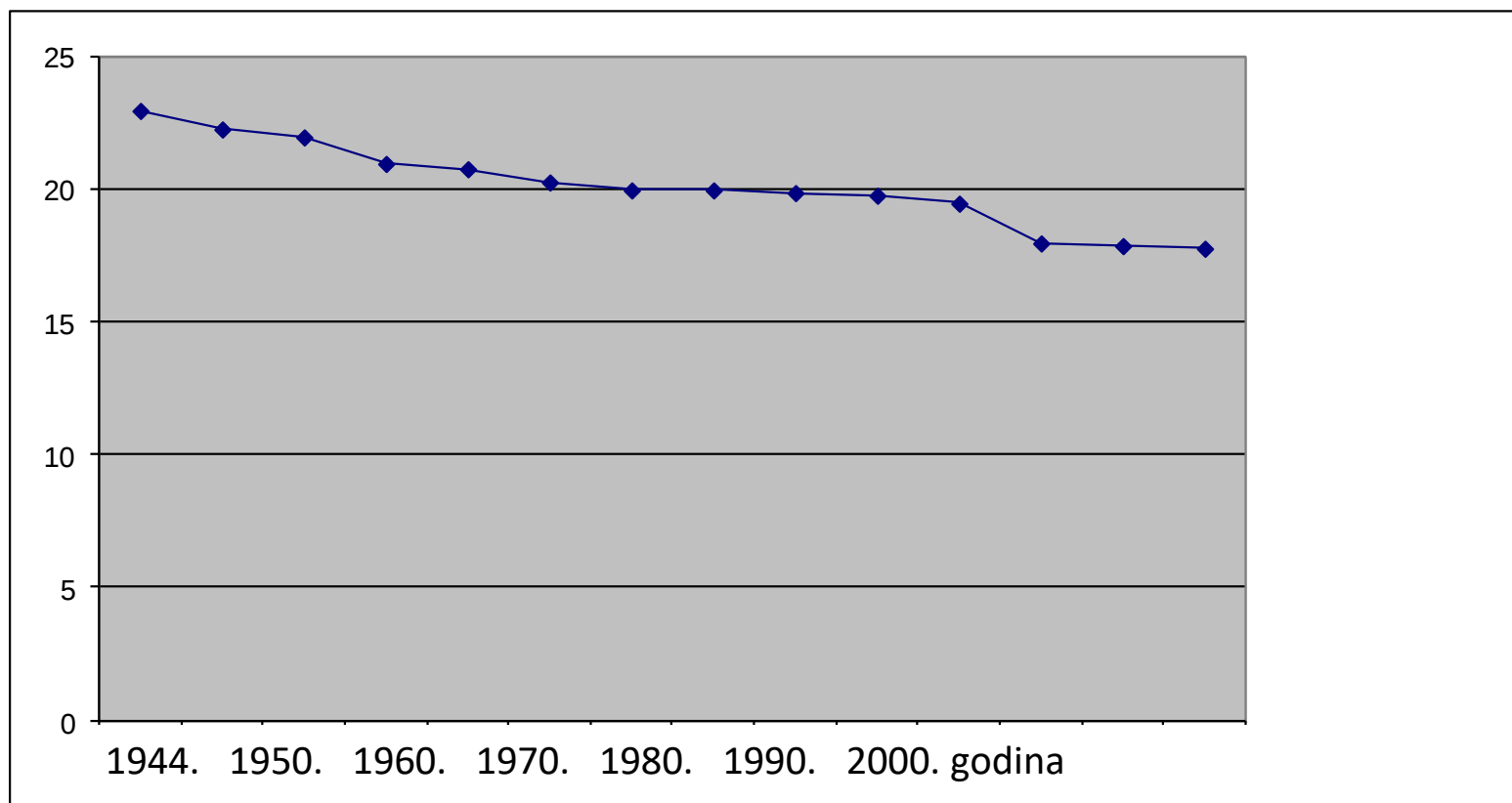


Nije vredno mučiti svoje telo kako
bi smo izgledali kao nedostižni i
umetnički ideali lepote napravljeni u
Photoshopu. Pametnije i zdravije je
dugoročno usvojiti zdrav način ishrane
i fizičke aktivnosti što garantuje
lep izgled i dobro zdravlje.

„Photoshop fenomen” & NE realnost instagrama



Indeks telesne mase Miss Amerike



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

Svest o sopstvenom telu i samopouzdanje

- Slika ili predstava o telu je način na koji mi sami doživljavamo svoj fizički izgled.
- Važan je aspekt psihološkog razvoja u adolescenciji, posebno za devojčice.
- Činjenica je da se lepota nikada ne može stvoriti samo spolja.
- Ona mora većim delom zračiti iz nas.
- **Lepota je u očima promatrača.**



Problem poremećaja u ishrani

- Poremećaji ishrane obično se javlja u ranoj adolescenciji. Najčešće se navodi da 1-2% adolescentkinja i mladih žena u razvijenim zemljama oboljeva od **anoreksije ili bulimije nervoze**.
- Učestalost u stalnom porastu
- Danas poremećaji ishrane pogađaju devojke u sve ranijem uzrastu.

Kako prepoznati probleme sa ishranom?

- ➔ Ne jedeš tri glavna obroka na dan?
- ➔ Nikada ne doručuješ?
- ➔ Neki se obroci sastoje od proizvoda koji ne sadrže **vredne** hranjive stvari, poput čipsa i gaziranih pića?
- ➔ Izbegavaš kuvane obroke u porodičnom okruženju?
- ➔ U tvom domu nema dovoljno dostupnih hranljivih namirnica poput svežeg voća, povrća i žitarica?
- ➔ Često jedeš pred televizorom ili računarom ?
- ➔ Retko izlaziš napolje na igru ili sport?
- ➔ Izbegavaš časove fizičkog vaspitanja u školi?
- ➔ Posle obroka osećaš krivicu?
- ➔ Sramota te je kako jedeš i izgledaš?
- ➔ Često se presvlačiš i gledaš u ogledalu **pre** nego što pronadeš odgovarajuću **odeću** za taj dan?
- ➔ Ne osećaš se prijatno kada jedeš pred drugima?
- ➔ Nikada ne napuštaš **sto** sa osećajem sitosti i zadovoljstva?

Poremećaji ishrane

KAKO PREPOZNATI POREMEĆAJE ISHRANE ?

SLEDEĆI ZNAKOVI UKAZUJU NA **ANOREKSIJU** NERVOZU

Gubitak 20 – 25 % telesne mase

Gubitak mesečnice

Opsesivno vežbanje

Ritualistički odnos prema hrani

Depresivno ponašanje

Percepcija sebe kao debele osobe

SLEDEĆI ZNAKOVI UKAZUJU NA **BULIMIJU** NERVOZU

Česta debljanja i mršavljenja

Obilna konzumacija visokokalorične hrane

Ponovljeni pokušaji gubitka telesne mase dijetom ili gladovanjem

Svest o tome da je takav način ishrane poremećen

Strah od nemogućnosti kontrole hranjenja

Depresivno ponašanje

Gubitak samopoštovanja

Bolest opasna po život

Anoreksična svaka 200. devojčica u Srbiji

Vesna Marić Brajković | 20. 12. 2011 - 22:00h | **Komentara: 19**

Dr. Đurović kaže da je imala najmanje pacijentkinja koje su zbog pomodarstva htele da smršaju.

- Ali ostaje činjenica da mediji šalju neku sliku žena koje ka oda poručuju da je vitkost-mršavost obezbeđuje uspešnost i lep život. U preslikavanju tog modela, a uz odusutvo samopouzdanja, identiteta, devojčice lako "skliznu" u anoreksiju.

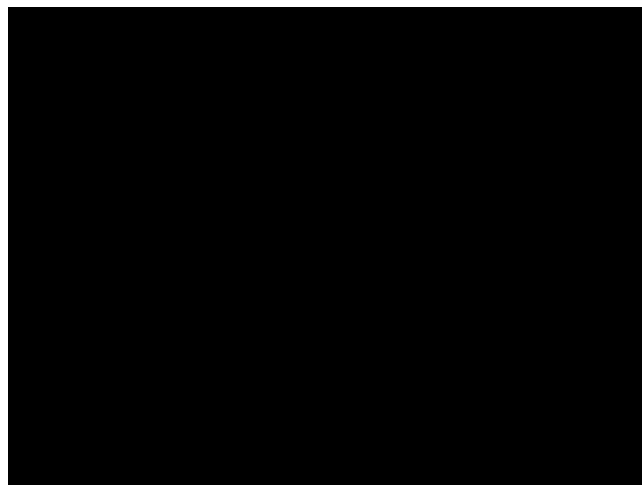
- Osobe koje boluju od anoreksije nervoze, imaju izražen strah od hrane i gojenja, uvek sebe vide debelima iako su značajno pothranjene, a ekstremnu mršavost prate i endokrini poremećaji poput izostanka menstruacije - objašnjava dr Marija Đurović, psihijatar Odseka za adolescentnu psihijatriju KBC "Dragiša Mišović".



Bolesti koje nastaju zbog nepravilne ishrane

- Karijes
- Gojaznost
- Bolesti srca i krvnih sudova
- Dijabetes
- Osteoporoza (krhke i lomljive kosti)
- Rak





http://www.youtube.com/watch?v=eVByFELN_Lk

Reci NE dijeti!

- deca u rastu i razvoju nikako ne bi smela praktikovati dijetu
- moguće posledice popularnih dijeta:
 - usporavanje rasta i razvoja
 - nedostatak kalcijuma i gvožđa u organizmu
 - zdravstvene posledice (narušavanje menstrualnog ciklusa, slabljenje imuniteta, umor...)
 - ...

Ključ trajne vitkosti leži **isključivo** u zdravim navikama u ishrani i redovinom bavljenju fizičkom aktivnošću!

Zablude o dijetama

- Ugljeni hidrati debljaju
- Najdelotvornije su tzv. proteinske dijete
- Na dijeti treba smanjiti broj obroka
- Dijeta = gladovanje



Cigarete, alkohol i opojna sredstva

Cigarete: jednom kad počneš teško je prestat

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

Odupri se uzimanju droga

- ne postoje bezopasne droge

Opasnosti alkohola

- razorno delovanje na zdravlje i okolinu



Primeri iz stvarnog života

Josipov dnevni jelovnik

- 6.30 doručak – zobene pahuljice s 2,5 dcl mleka
- 10.00 međubrok – 2 parčeta hleba s mlečnim namazom + „musli“ (mešavina žitarica i voća: integralne zobene pahuljice, integralne ječmene pahuljice, integralne pšenične pahuljice, integralne ražene pahuljice, grožđice, lešnici, laneno seme...) sa šoljicom probiotičkog jogurta
- 13.00 ručak – krem supa od pečuraka, testenina sa tunom i činija salate od kupusa
- 14.00 međubrok – energetska pločica i jedna banana
- 20.00 večera – sendvič s mlečnim namazom, šunkom i sirom, kakao, činijica pudinga od čokolade



Josip Živković

Svaki dan, osim nedeljom, pre ili posle škole dva sata trenira plivanje. Utorkom i četvrtkom ima dodatne treninge na suvom (trčanje, skokovi, vežbe za trbušne i leđne mišiće, sklekovi...). Od vanškolskih aktivnosti pohađa engleski jezik dva puta nedeljno.

Primeri iz stvarnog života

Tein dnevni jelovnik

- 7:15 doručak – šoljica mleka
- 9:50 međubrok - šoljica jogurta s probioticima, Integralno pecivo, kašičica maslaca i tvrdi sir, jabuka
- 12:30 ručak - tanjir pileće supe s testeninom, pečena piletina i mešano bareno povrće s maslinovim uljem, činijica zelene salate, parče integralnog hleba sa semenkama
- 15:00 međubrok - mlečni sladoled
- 20:00 večera - sendvič od integralnog peciva sa sirnim namazom, ćurećom šunkom i svežom paprikom, čaša prirodnog voćnog soka.

Tea tokom treninga pije vodu, a nikad ne pije gazirana bezalkoholna pića.



Tea Cvetan

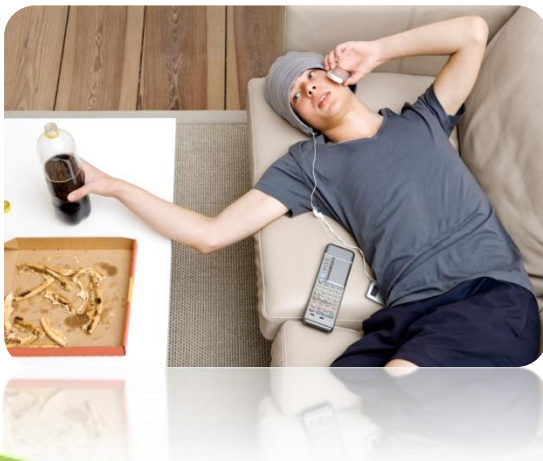
Svaki radni dan u poslepodnevnim satima Tea trenira ples (savremeni, standardni ili latino-američki) 3 sata, a vikendom ima nastupe ili dodatne treninge.

Postizanje ravnoteže

- Osvestiti se:

šta, kada, kako i zašto jesti

- Ne izbacivati namirnice i grupe namirnica
- Ne preskakati obroke
- Izabrati način ishrane u skladu s ličnim afinitetima



IV. Kako poboljšati navike u ishrani



Najčešći propusti u ishrani

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



Sadrže previše šećera



Mogu oštetiti zube i uzrokovati karijes



Dovode do nedostatka kalcijuma i nekih vitamina



Mogu sadržati kofein



Ne gase žeđ

Vodič kroz izbor međuobroka

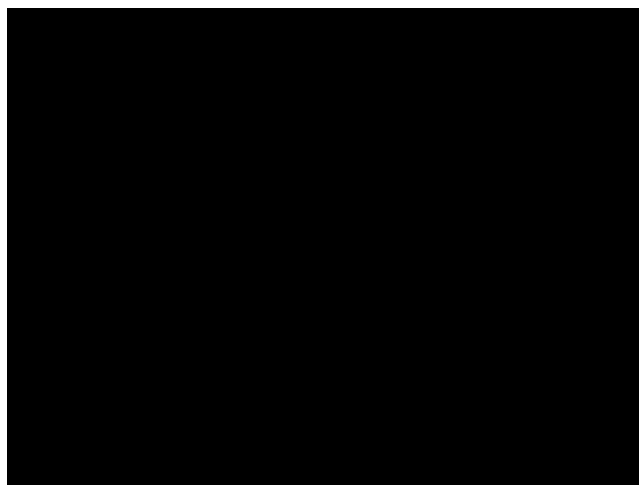


Mudro je u svojoj torbi uvek nositi suvo voće i orašaste plodove

Vodič kroz izbor sendviča



Kada god si u prilici, sendvič napravi kod kuće



http://www.youtube.com/watch?v=eMJrDiA_0GA

Vodič kroz izbor napitaka



Pre nego što popiješ sok proveri na deklaraciji koliko šećera sadrži



Vodič kroz izbor grickalica



- kesica čipsa od 100 gr sadrži oko 550 kalorija, a od toga su 60 % masti (visok procenat štetnih masti)
- sadržaj natrijuma iznosi 0,5 grama (dnevni preporučeni unos 2,4 gr)

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, nametnika i drugih životinja.

Zašto?

Iako 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, preštom na desekama za rezanje namirnica 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 skuhaite ili ispecite, 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 termička obrada namirnica pri 70 °C može pomoći da hrana bude sigurna za konzumaciju. Posebna pozornost treba posvetiti topljenju namirnica poput mljevenog mesa, kobanica i rotisnog pečivanja, velikih komada mesa i cijele peradi.



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 tako 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 ako se hrana drži na sobnoj temperaturi. Dugotrajno čuvanje na temperaturi ispod 5 °C ili iznad 60 °C, uposlomina se li završavaju, radi 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 zagađenoj i obilaznoj hrani mogu se naći i štetne tvari. Prilikom odabira sirovih namirnica i jednostavne pripreme poput pranja i guljenja moraju biti sigurni rok.

Zašto treba čitati deklaracije?

- Deklaracija otkriva **poreklo**, **namenu** i **sastav** namirnice, ali istovremeno služi kao pokazatelj onoga što unosimo u organizam
- Na deklaraciji razlikujemo hranljivu vrednost i popis sastojaka namirnice
- U popisu sastojaka navode se svi elementi 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.

Primer deklaracije



Prosječna hranjiva vrijednost / Prosečna hranljiva 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 / Energetska vrednost / Energji	658 kJ 155 kcal	1578 kJ 372 kcal
Bjelančevine / Proteini / Белтъчини / Белковини / Proteina	6.9 g	8.4 g
Ugljikohidrati / Ugljeni hidrati / Въглехидрати / Јагнеродни 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 ngopura	0.2 g	0.4 g
Vlakna / Хранителни vlaknini / Влакна / Fibra	1.8 g	5.9 g
Natrij / Natrijum / Натрий / Натриум / Natrium	0.2 g	0.5 g

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

Prikazuje energetska
vrednost, belančevine,
ugljene hidrate, masti

Može prikazivati
sadržaj jednostavnih
šećera, zasićenih
masti, vlakana i
natrijuma

Uz podatak o vitaminima
naznačuje se RDA vrednost

Zanimljivi podaci ...
za one koji žele da znaju više

O navikama u ishrani učenika
i učenica koji su učestvovali u
projektu

27,1 %

- 2,4% njih nikada ne doručkuje
- Samo 31,8% učenika ima 5 obroka na dan
- 26,6% učenika konzumira slatkiše 2 ili više puta dnevno
- 4,8% njih uopšte ne jede dok su u školi

35 %

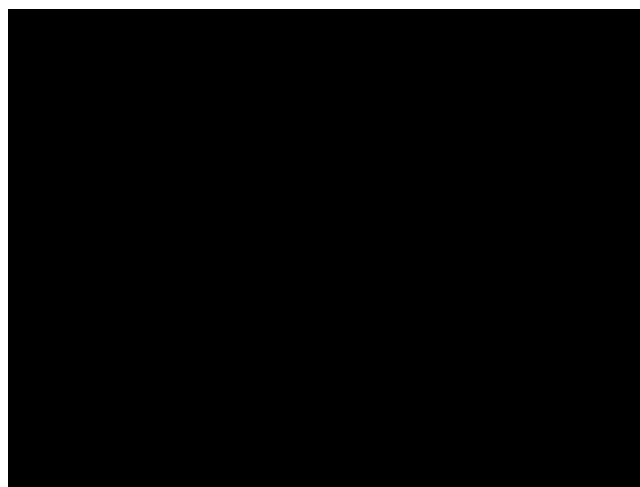
O fizičkoj aktivnosti učenika koji
su učestvovali u projektu

- 38,9% učenika je bilo aktivno najmanje 1 sat svakog dana u nedelji pre vršenja ankete
- 4,6% učenika nije uopšte bilo aktivno najmanje 1 sat dnevno u nedelji pre vršenja ankete

O prosečnom vremenu provedenom
ispred ekrana (TV, VIDEO, DVD...) učenika koji su učestvovali u projektu

- 31,8% učenika provodi više od preporučenih 2 sata dnevno ispred ekrana

33,6 %



<http://www.youtube.com/watch?v=jc9oixAznps>

Zašto je važno biti fizički aktivan

Primarne biološke potrebe
(neophodne za život)

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



Fizička aktivnost utiče na:

- Jačanje aparata za kretanje
- Zdravlje kardiovaskularnog i respiratornog sistema
- Jačanje imuniteta
- Prevenciju gojaznosti
- Dobro raspoloženje



Redovno vežbati na nastavi fizičkog vaspitanja

(3 x 45 min nedeljno)



Uključiti se u vannastavne sportske aktivnosti u školi

(2 x 45 minuta nedeljno)



Uključiti se u vanškolske sportske aktivnosti u mestu stanovanja

(2-3 x 60 minuta nedeljno)



Rekreativno vežbanje

- Svakodnevne sportske aktivnosti



Rekreativno vežbanje

- Povremene (sezonske) sportske aktivnosti



Vodič kroz samostalno vežbanje

- Pre vežbanja se posavetuj sa svojim nastavnikom fizičkog vaspitanja i sa doktorom
- U program vežbanja uđi postupno kako ne bi došlo do neželjenih posledica vežbanja.
- Izaberi odgovarajuću odeću (lagana pamučna odeća) i obuću za vežbanje (lagane, mekane i savitljive patike).
- Ne zaboravi sa sobom poneti napitke (vodu, nezaslađene voćne sokove).
- Po mogućnosti vežbaj u prirodi zbog čistog vazduha i mekše podloge za trčanje.



Vodič kroz samostalno vežbanje

- Ne vežbaj gladan. Pre aktivnosti jedi laganu hranu bogatu ugljenim hidratima i to najmanje jedan sat pre vežbanja.
- Ako imaš prekomernu telesnu masu izaberi one aktivnosti kojima nećeš dodatno opteretiti zglobove.
- Pokušaj biti dosledan i ostvariti zadati plan treninga.
- Osluškuj svoje telo. Nakon vežbanja se moraš osećati umorno, ali i ugodno, a ne iscrpljeno.
- Učinci fizičke aktivnosti se zbrajaju.
- Pre treninga se dobro zagrej, a u trening obavezno ubaci i vežbe istezanja.



Vežbe za jačanje pojedinih mišićnih grupa

Vežbe snage

DELOVANJE	LAKŠA VARIJANTA	TEŽA VARIJANTA	VEŽBA ISTEZANJA
Jačanje gornjih trbušnih mišića			
OPIS VEŽBE	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 VEŽBE	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.

Vežbe za jačanje pojedinih mišićnih grupa

Vežbe snage

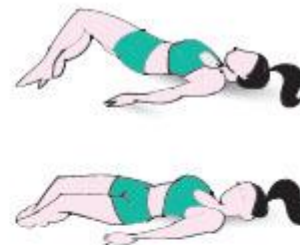
DELOVANJE

LAKŠA VARIJANTA

TEŽA VARIJANTA

VEŽBA ISTEZANJA

Jačanje
bočnih
trbušnih
mišića



OPIS VEŽBE

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.

Vežbe za jačanje pojedinih mišićnih grupa

Vežbe snage

DELOVANJE	LAKŠA VARIJANTA	TEŽA VARIJANTA	VEŽBA ISTEZANJA
			
Jačanje gornjih leđnih mišića			

OPIS VEŽBE	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 VEŽBE	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 kralježnice i spuštanje glave.
------------	--	--	---

Vežbe za jačanje pojedinih mišićnih grupa

Vežbe snage

DELOVANJE

LAKŠA VARIJANTA

TEŽA VARIJANTA

VEŽBA ISTEZANJA

Jačanje
ruku i
ramenog
pojasa



OPIS VEŽBE

Sklekovi iz klečećeg položaja.

Sklekovi osloncem na dlanove i stopala.

Potiskivanje lakta prema prsima.
Potiskivanje lakta iza glave prema dolje

Vežbe za jačanje pojedinih mišićnih grupa

Vežbe snage

DELOVANJE

LAKŠA VARIJANTA

TEŽA VARIJANTA

VEŽBA ISTEZANJA

Jačanje
mišića
nogu
(natkolenice)



OPIS VEŽBE

Čučnjevi iz uspravnog stava. Petama na tlu.



Čučanj-skok.



Povlačenje potkoljenice iza leđa prema gore u uspravnom stavu. Koljene su spojena.

Jačanje
mišića nogu
potkolenice
(listova)

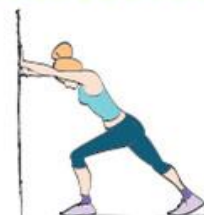


OPIS VEŽBE

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.



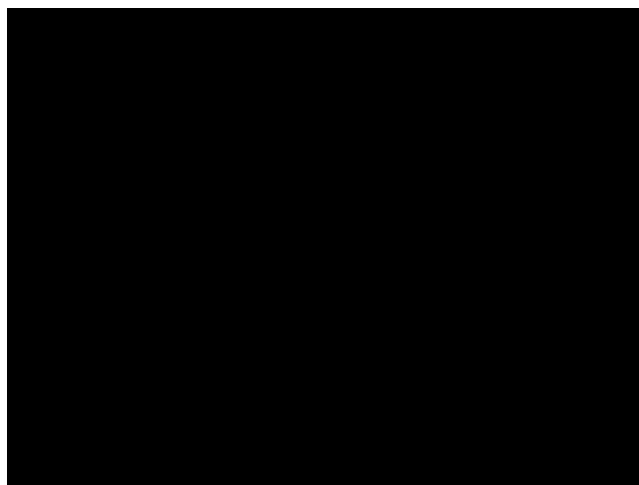
Iskorak jednom nogom naprijed, druga noga je ispružena, peta je na tlu.

**I na kraju zapamti.
Ne moramo svi biti takmičari ili
pobednici.**

**Ako u svoju svakodnevnu rutinu
uvedeš umerenu fizičku aktivnost
bićeš zdraviji, spretniji i sretniji.**

Zbog toga kreni!





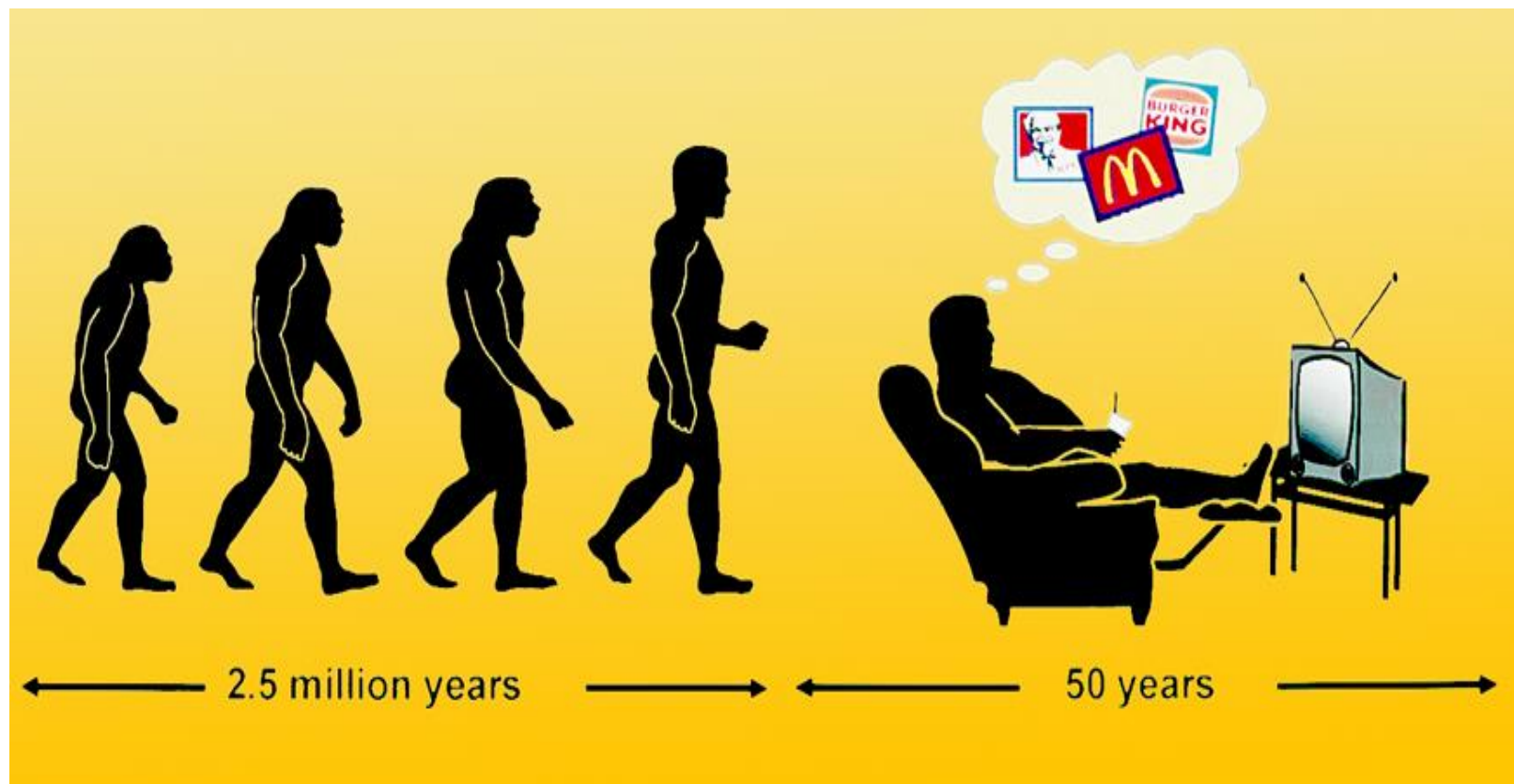
<https://www.youtube.com/watch?v=HMvxK6HQMmE>

Quod me nutrit me destruit!



Healthy Kids
ZdravoRastimo

Evolucija čoveka



HEALTHIER KIDS ®

ZdravoRastimo