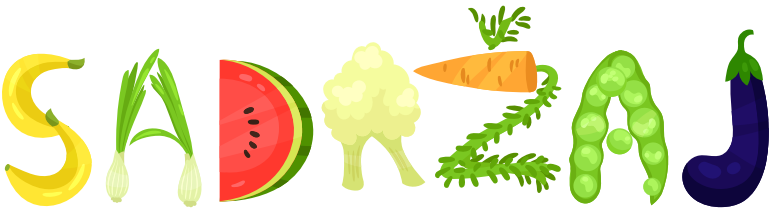
HEALTHIER KIDS®

ZdravoRastimo

OSNOVE PRAVILNE ISHRANE



Osnovne postavke pravilne ishrane 3

Sedam bitnih smernica za zdrav način života 3

1. Za doručak biram kvalitetne namirnice 3
2. Biram žitarice sa celim zrnom 4
3. Svaki dan jedem voće i povrće 4
4. Svaki dan se krećem barem 1h 4
5. Redovno pijem 8 čaša tečnosti dnevno 4
6. Slatkiše jedem samo ponekad 5
7. Dobro se osećam u sopstvenom telu 5

Osnovne činjenice o sastavu hrane 5

Potrošnja energije 8

Pravilna i nepravilna ishrana 9

Raznovrsnost 10
Umerenost 10
Ravnoteža 10

Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih grupa? 10

Žitarice i proizvodi od žitarica 10
Povrće i voće 11
Mleko i mlečni proizvodi 11
Meso, riba, jaja i mahunarke 12
Masti i ulja 12

Osnovne preporuke pravilne ishrane 12

Prednosti pravilne ishrane 12

OSNOVNE POSTAVKE PRAVILNE ISHRANE

Tokom detinjstva i adolescencije, u doba kada telo prolazi kroz brojne promene i intenzivno raste i razvija se, pravilna ishrana, kao i adekvatan unos hranljivih materija (nutrijenata) su posebno važni. U ovom razdoblju je potrebno pažljivo planirati ishranu kako bi ona zadovoljila sve potrebe organizma u razvoju, ali i kako bi se pravilno oblikovale navike u ishrani. Navike u ishrani stečene u detinjstvu ostaju za ceo život i imaju veliki uticaj na zdravlje i eventualni razvoj hroničnih bolesti u odrasloj dobi.

SEDAM BITNIH SMERNICA ZA ZDRAV NAČIN ŽIVOTA

1. Za doručak biram kvalitetne namirnice

Doručak je prvi i najvažniji dnevni obrok. Nakon cele noći bez hrane, doručak je neophodan kako bi napunio tvoj „rezervoar" i obezbedio energiju za napore koji te očekuju u školi. Istraživanja su pokazala da deca koja doručkuju imaju bolju koncentraciju u školi i postižu bolje rezultate. Dobar izbor za doručak su: žitarice sa voćem i delimično obranim mlekom, hleb od integralnih žitarica sa medom, jogurt sa voćem, a za pripremu ovakvog doručka neće vam trebati više od tri minuta.

2. Biram žitarice sa celim zrnom

Važno je jesti žitarice jer one sadrže ugljene hidrate koji ti daju energiju, ali i brojne vitamine, minerale, kao i dijetna vlakna. Uz to su odličnog ukusa! Potrudi se da jedeš hleb, testeninu i druge proizvode od žitarica sa celim zrnom (o žitaricama sa celim zrnom više ćeš saznati na 12. stranici ove knjižice).

3. Svaki dan jedem voće i povrće

Dnevno treba uneti bar 2 porcije voća i 3 porcije povrća. Jedan od načina da budeš u skladu sa preporukama je da jedeš povrće u okviru svakog glavnog obroka (doručak, ručak, večera), kao i da za svaki međuobrok jedeš voće. Jedna porcija znači: 1 jabuka, 2 kajsije, čaša prirodnog voćnog soka, 1 paradajz, činija zelene salate ili tanjir supe od povrća.

4. Svaki dan se krećem barem 1h

Imaj na umu da fizička aktivnost pomaže boljem radu srca, daje ti energiju i pomaže da se osećaš i izgledaš bolje. Lako možeš da uklopiš fizičku aktivnost u svakodnevnu rutinu. Šetaj brzim hodom, trči ili vozi bicikl sa prijateljima. Kad učiš ili čitaš protegni se 10 minuta svakih sat vremena. Ograniči gledanje TV-a i rad na računaru na najviše 2 sata u toku dana. Uključi se u fizičke aktivnosti u školi. Ne zaboravi na zagrevanje pre svake fizičke aktivnosti, jer se na taj način umanjuje opasnost od povreda. Sport ima povoljan uticaj na zdravlje, ali i na izgradnju naše ličnosti, na timski duh i razvoj prijateljstva. Zapamti, važno je učestvovati!

5. Redovno pijem 8 čaša tečnosti dnevno

Preporučljivo je uneti u proseku 1,5 litar tečnosti dnevno. U slučaju povišene spoljne

temperature, pojačanog znojenja i fizičke aktivnosti, neophodno je popiti i više. Najbolji izvori tečnosti su obična voda, čaj, kao i prirodni sokovi od voća i povrća, bez dodatog šećera, a tečnost unosimo i putem hrane.

6. Slatkiše jedem samo ponekad

Nije potrebno potpuno se odreći brze hrane i slatkiša kako biste se pravilno hranili. Potrebno je pripaziti na količine i učestalost konzumiranja takvih namirnica. Tvoje zdravlje neće biti ugroženo ako se povremeno počastiš hamburgerom, čokoladom, voćnim kolačem ili sladoledom, ako se ostatak vremena pridržavaš zdravih stavova.

7. Dobro se osećam u sopstvenom telu

Svaka osoba je posebna na svoj način. Kada bismo svi izgledali isto, to ne bi nikome bilo zanimljivo. Poželjna telesna težina zavisi od više faktora, kao što su uzrast, pol, visina i genetska predispozicija. Upravo zbog toga nema potrebe upoređivati se sa drugima. Pravilna ishrana i redovna fizička aktivnost su glavni faktori za održavanje poželjne telesne težine.
Uz zdrav način života će obezbediti dobar izgled, telesnu formu, a time i povećati samopouzdanje!

OSNOVNE ČINJENICE O SASTAVU HRANE

Veliki broj faktora utiče na našu ishranu. Jedemo kako bismo zadovoljili osećaj gladi, odnosno osnovne fiziološke potrebe. Istovremeno, hrana utiče i na naše raspoloženje, zato često jedemo zbog osećaja prijatnosti i sreće koji nam hrana koju jedemo pruža.

Koje hranljive materije dobijamo hranom?

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

Proteini ili belančevine

su neophodni za izgradnju i obnovu svih ćelija i tkiva u telu, a sastavljeni su od aminokiselina. Iako se delimično nalaze u gotovo svim namirnicama, najvažniji izvori proteina su meso, riba, jaja, sir, jogurt, mleko, kao i soja i ostale mahunarke (pasulj, sočivo, grašak, boranija).

Ugljeni hidrati

predstavljaju najznačajniji izvor energije među svim hranljivim materijama koje svakodnevno unosimo u

organizam. Dele se na proste i složene šećere. Kvalitetan izvor energije su složeni ugljeni hidrati iz namirnica kao što su pirinač i druge žitarice (ovas, ječam, raž, heljda), krompir, hleb, voće i povrće. Konzumaciju prostih šećera, prisutnih najviše u slatkišima, gaziranim napicima i prerađenim proizvodima, treba svesti na minimum.

Masti

obezbeđuju energiju i učestvuju u mnogim važnim procesima u organizmu i zato ne smemo da ih zanemarimo. Kvalitetni izvori masti uključuju nerafinisana, hladno ceđena biljna ulja (maslinovo, suncokretovo), orašaste plodove (koštunjavo voće), plavu ribu (sardina, losos).

Vitamini i minerali

su jedinjenja koja nemaju energetsku vrednost i potrebni su organizmu u malim količinama u odnosu na proteine, masti i ugljene hidrate, ali su neophodni za normalan rad svih ćelija i tkiva metabolizma. Metabolizam su hemijske reakcije u našem telu koje nas održavaju na životu. Kako bismo obezbedili unos svih vitamina i minerala, potrebna je raznovrsna ishrana.

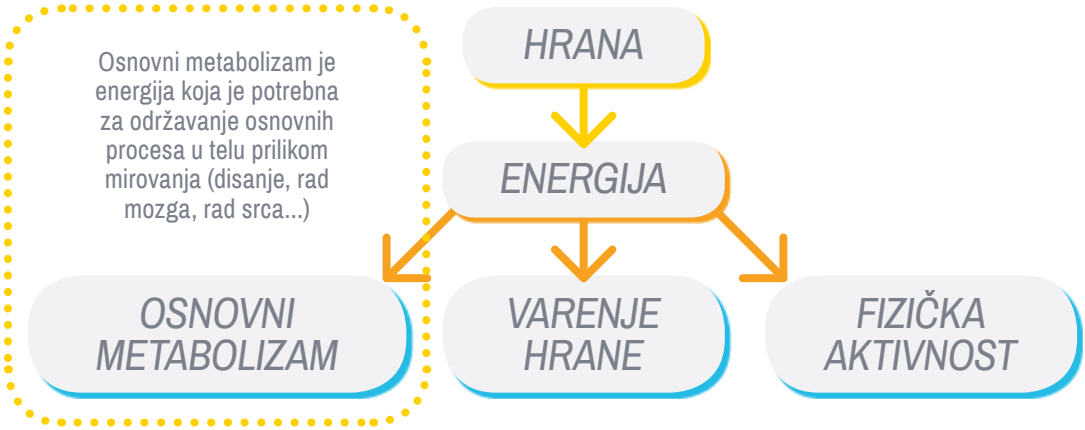
VITAMIN	GDE GA NALAZIMO	ZA ŠTA JE VAŽAN
A	Mleko i mlečni proizvodi (puter, sir) džigerica, žumance, masna riba, spanać, šargarepa, kajsija, breskva.	Čulo vida, rast i razvoj koštanog tkiva, zdravlje kože, reproduktivne funkcije, odbrambeni sistem organizma.
B1 (tiamin)	Žitarice celog zrna, mahunarke (pasulj, sočivo), svinjsko meso.	Metabolizam ugljenih hidrata, funkcionisanje nervnog i mišićnog sistema.
B2 (riboflavin)	Mleko i mlečni proizvodi, meso, riba, jaja, zeleno lisnato povrće, pečurke, žitarice celog zrna.	Metabolizam energije i proteina.
B3 (niacin)	Iznutrice (džigerica), riba, meso, mleko, orasi, kikiriki.	Metabolizam ugljenih hidrata i masti.
B6 (piridoksin)	Pileće i svinjsko meso, riba, iznutrice (džigerica, bubrezi), integralne žitarice, soja, kikiriki, lešnik.	Metabolizam proteina.
B12	Riba, integralne žitarice, iznutrice.	Izgradnja ćelija nervnog sistema i crvenih krvnih zrnaca.

VITAMIN	GDE GA NALAZIMO	ZA ŠTA JE VAŽAN
FOLNA KISELINA	Zeleno lisnato povrće, žitarice celog zrna, mahunarke, orašasti plodovi.	Stvaranje hemoglobina i crvenih krvnih zrnaca.
C *(askorbinska kiselina)*	Prokelj, kupus, paprika, jagodičasto voće, krompir, peršun. Citrusi i sokovi od citrusa.	Za zdravlje kože, kostiju i desni a takođe pomaže apsorpciju gvožđa.
D	Masna riba, jaja, puter, sir.	Za zdravlje kostiju, zuba, pospešuje apsorpciju kalcijuma.
E	Pšenične klice, biljna ulja, orašasti plodovi, semenke, ulje orašastih plodova i semenki.	Za očuvanje celovitosti membrana ćelija - naročito krvi i nervnog sistema, poseduje i antioksidantno i antizapaljensko dejstvo.
K	Zeleno lisnato povrće, biljan ulja.	Za zgrušavanje krvi.

MINERAL	GDE GA NALAZIMO	ZA ŠTA JE VAŽAN
GVOŽĐE	Meso, riba, jaja, mahunarke, zeleno lisnato povrće, sušeno voće.	Za krv i mišiće.
KALCIJUM	Mlečni proizvodi, sitna riba (papalina, inćuni), zeleno lisnato povrće, sušeno voće.	Za zdravlje kostiju i zuba.
CINK	Meso, plodovi mora, mleko, mahunarke, koštunjavi plodovi.	Za zdrav rast i jačanje imuniteta, zarastanje rana.

POTROŠNJA ENERGIJE

Sva hrana koju pojedemo se razgradi u našem probavnom sistemu, sa ciljem dobijanja energije. Energija koja nastaje se izražava u kilokalorijama (kcal) ili kilodžulima (kJ), a potrebna je za odvijanje raznih metaboličkih procesa i obavljanje funkcija u organizmu, kao i za fizičku aktivnost.



AKTIVNOST	30min	POTROŠNJA kcal
Fudbal		215
Odbojka		139
Klizanje		184
Košarka		240
Trčanje (16km/h)		359
Tenis		168
Plivanje		128
Ples		111

Marko ima 13 godina i telesnu težinu 48 kg.

KOLIKO ENERGIJE JE MARKU POTREBNO SVAKOG DANA?

Marko hranom mora da unese2640 kilokalorija svakog dana.

PROSEČNE DNEVNE ENERGETSKE POTREBE:

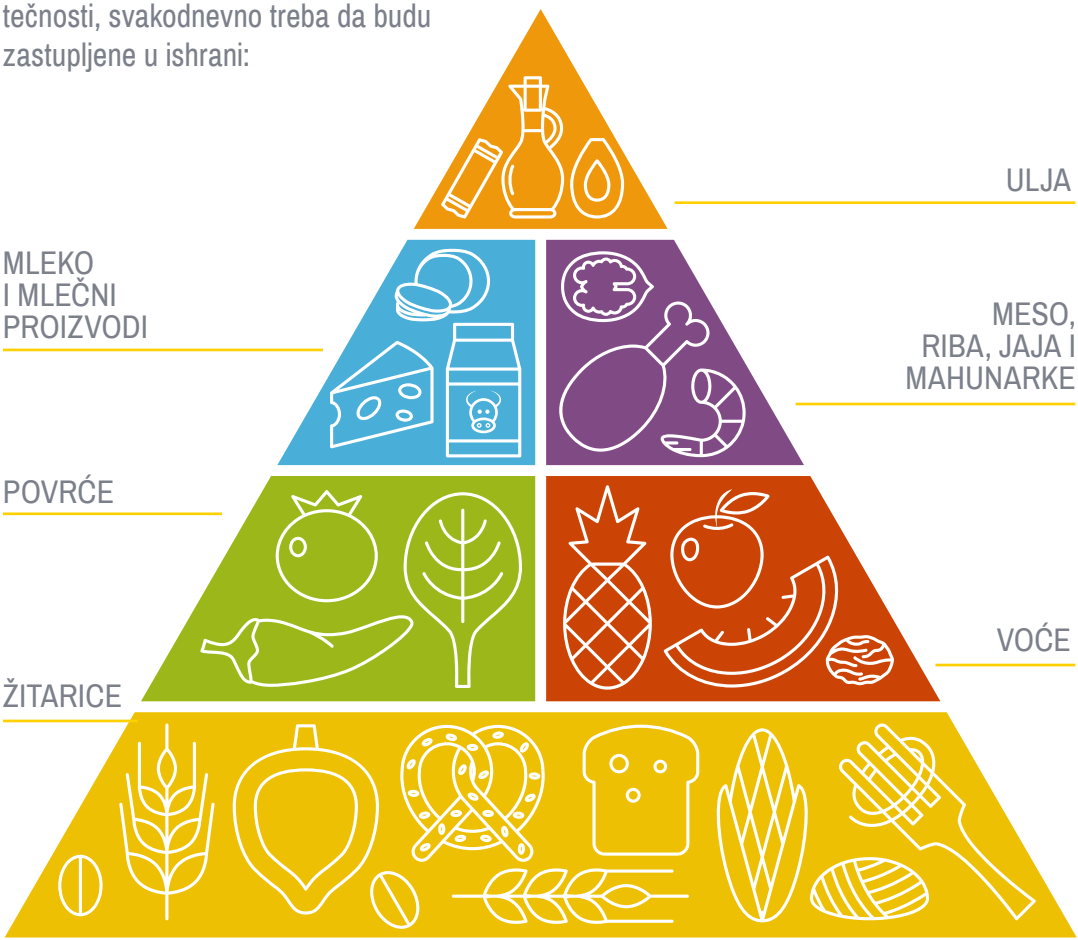
dečaci (11-14 god)	→ 55 kcal/kg TM*
devojčice (11-14 god)	→ 47 kcal/kg TM*

PRAVILNA I NEPRAVILNA ISHRANA

Sve namirnice mogu da budu deo pravilne ishrane, ali je važno da se vodi računa o tome koliko često ih unosimo, kako su pripremljene i u kojoj količini. Važno je da, na kraju krajeva, unos hranljivih materija tokom dana ili nedelje bude uravnotežen. Principe pravilne ishrane - raznovrsnost, umerenost i ravnotežu - prikazuje piramida pravilne ishrane.

Piramida razvrstava hranu u šest grupa koje, uz fizičku aktivnost i dovoljan unos tečnosti, svakodnevno treba da budu zastupljene u ishrani:

- *Žitarice*
- *Povrće*
- *Voće*
- *Ulja*
- *Mleko i mlečni proizvodi*
- *Meso, riba, jaja i mahunarke*



Raznovrsnost

Postiže se konzumacijom namirnica iz svih grupa, a rezultat je pozitivna interakcija komponenti hrane: gvožđe iz brokolija će se bolje iskoristiti uz vitamin C iz pomorandžinog soka, likopen iz paradajza će se rastvoriti u maslinovom ulju, selen iz ribe i fitonutrijenti iz blitve zajednički bolje štite od karcinoma nego svaka namirnica zasebno, itd.

Umerenost

Umerenost se odnosi na unos energije, masti, prostih šećera i soli. Umeren unos energije će da održi poželjnu telesnu masu. Gram masti daje dvostruko više energije od ugljenih hidrata i proteina (9 kcal), zbog čega se povećanjem učešća masti u ishrani lako postiže neravnoteža unosa i potrošnje energije, koja za rezultat ima višak kilograma.

Ravnoteža

Cilj ravnoteže u okviru pravilne ishrane je svakodnevni unos namirnica iz svih grupa, kako bi se obezbedile sve hranljive materije u pravilnom odnosu.

NA KOJI NAČIN RAVNOTEŽA MOŽE DA SE SPROVEDE U DELO?

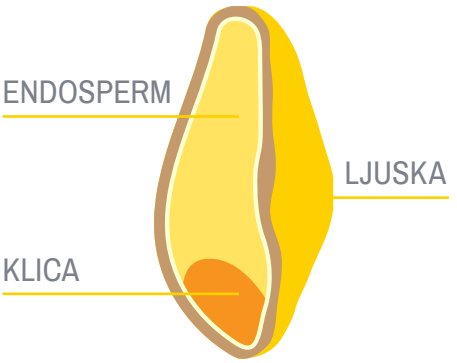
Beli pirinač, koji je siromašan dijetetskim vlaknima, može u sledećem obroku ili narednog dana da se uravnoteži hlebom od celog zrna; čokolada za užinu, koja je bogata mastima, može da se uravnoteži voćem; ručak koji se sastoji od hamburgera i prženog krompira može da se uravnoteži brokolijem i piletinom sa roštilja za večeru, itd.

KAKO PRAVILNO ODABRATI NAMIRNICE IZ POJEDINIH GRUPA?

Žitarice i proizvodi od žitarica

- *Pirinač, ovas, ječam, kukuruz, testenina, hleb, peciva, pahuljice za doručak*
- *Biraj proizvode od žitarica celog zrna - integralni hleb ili sa semenkama, integralna testenina i pirinač, brašno od celog zrna žita*
- *Izvor složenih ugljenih hidrata, dijetnih vlakana, vitamina E i B grupe, minerala (bakar, cink, gvožđe, magnezijum, fosfor)*

Zrno žitarica se sastoji od klice, endosperma i ljuske. Klica je bogata vitaminima, mineralima, nezasićenim mastima i antioksidansima (tvari koje štite ćelije od štetnih tvari). U endospermu se nalaze složeni ugljeni hidrati (skrob), a ljuska sadrži dijetetska vlakna i vitamine.



PRERAĐENA SEMENKA ŽITARICE

- Ugljeni hidrati

NEPRERAĐENA SEMENKA ŽITARICE

- Vitamini
- Minerali
- Vlakna
- Ugljeni hidrati
- Masne kiseline
- Antioksidanti

IMAJ NA UMU:
Semenka žitarice i zrno žitarice su dva različita naziva za isti deo žitarice koji se koristi u ishrani. Žitarice celog zrna sadrže ljusku, klicu i endosperm, dok su prerađenim (rafinisanim) žitaricama procesom prerade uklonjeni ljuska i klica, zbog čega ne sadrže vredne vitamine i minerale.

Povrće i voće

- *Sveže, konzervirano, smrznuto povrće i voće, kuvano povrće, sušeno voće, kompoti od voća, prirodni sokovi od voća i povrća*
- *Biraj što više svežeg povrća i voća*
- *Odličan izvor ugljenih hidrata, dijetnih vlakana, vitamina (C, K, A, E, folna kiselina), minerala (magnezijum, gvožđe)*

Mleko i mlečni proizvodi

- *Mleko, fermentisani mlečni proizvodi (jogurt, probiotski napici koji sadrže ljudskom tijelu korisne bakterije kefir), sveži kravlji sir, tvrdi sirevi, sirni namazi, pavlaka*
- *Biraj mleko i mlečne proizvode sa manjim sadržajem masti, sveži sir, probiotske napitke*
- *Izvor masti, proteina, kalcijuma, vitamina B12*

Meso, riba, jaja i mahunarke

- Meso (piletina, ćuretina, teletina, svinjetina, junetina), riba, jaja, mahunarke (soja, pasulj, sočivo, bob, grašak, boranija)
- Češće biraj živinsko meso be kožice, ribu, mahunarke. lako se mahunarke svrstavaju u povrće, sadrže visoki udeo proteina, što je karakteristično za namirnice ove grupe
- Izvor proteina, omega-3 masne kiseline koje telo ne može samo proizvesti, a imaju pozitivan efekat na ljudsko zdravlje (plava riba), gvožđa, vitamina B12

Masti i ulja

- Uključuju masnoće životinjskog porekla (puter, svinjska mast) i biljnog porekla (maslinovo, suncokretovo ulje)
- Češće konzumiraj nerafinisano, hladno ceđeno maslinovo i druga biljna ulja, a izvor poželjnih nezasićenih masti su i koštunjavi plodovi (bademi, orasi, lešnici), kao i plava riba
- Odličan su izvor esencijalnih masnih kiselina i vitamina E. Esencijalne masne kiseline su vrlo važne za naš organizam, a telo ih ne može samo proizvesti pa ih je potrebno uzimati hranom.

OSNOVNE PREPORUKE PRAVILNE ISHRANE:

- Jesti što više raznovrsnih namirnica.
- Jesti češće, u manjim obrocima.
- Ne preterivati sa količinom jela.
- Redovno doručkovati.
- Povećati unos voća, povrća, žitarica celog zrna i ribe, a smanjiti ili isključiti mesne prerađevine, masnoće, slatkiše, grickalice, bezalkoholna pića.

PREDNOSTI PRAVILNE ISHRANE

U svrhu očuvanja i unapređenja zdravlja potrebno je poštovati naučno potvrđena načela pravilne ishrane, obzirom na to da su u današnje vreme vodeći uzroci smrti povezana sa ishranom (bolesti srca i krvnih sudova i maligne bolesti). Koje zdravstvene prednosti pruža povećano konzumiranje voća, povrća, žitarica od celog zrna i ribe?

- Pomaže u održavanju poželjne telesne težine.
- Smanjuje rizik od pojave gojaznosti.
- Smanjuje rizik od pojave hroničnih (dugotrajnih) bolesti.

Impresum:

Brošura za učenike sedmih razreda u projektu *Nestlé for healthier kids ZdravoRastimo* koji se, u Srbiji, sprovodi od 2011. godine

Autorke:
doc. dr. sc. Darija Vranešic Bender, dipl.ing. (KBC Zagreb i Vitaminoteka),
Mirja Jošic, dipl.ing. (Vitaminoteka),
Sandra Krstev Barać, mag.nutr. (Vitaminoteka)
Ines Jerčinović, prof. kineziologije

Stručna redakcija:
Koraljka Novina Brkić, nutricionistkinja kompanije Nestlé Adriatic
mr. sc. dr. Ljiljana Stanivuk, subspecijalista iz ishrane zdravih i bolesnih ljudi, Bosna i Hercegovina
prof. Petrica Ružić, Društvo za ishranu, Srbija
Željko Krstanac, prof. biologije

Izdavač:
Nestlé Adriatic S d.o.o, Železnička 131, Beograd, Srbija

Dizajn:
Bestias, Horvaćanska cesta 39, Zagreb, Hrvatska
Executive Group, Radoja Dakića 27, Beograd, Srbija

Ilustracije:
Dea Jagić

Fotografije:
Saša Imprić
Martina Cvek

Partneri u sprovođenju projekta:
Savez za školski sport Srbije
Institut za javno zdravlje Srbije “Dr. Milan Jovanović Batut”

Sva prava zadržana, © 2019 Nestlé Adriatic S d.o.o.
Nijedan deo ove knjige ne sme da se umnožava, fotokopira ni na bilo koji nacin reprodukuje bez izdavacevog pisanog odobrenja.