

Što i kako deca uče

HEALTHIER KIDS ®

ZdravoRastimo

Četiri osnovne celine – pokrivamo

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



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

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



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



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!



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

Načela pravilne ishrane

RAZNOLIKOST ⇒ konzumacija namirnica iz svih grupa

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

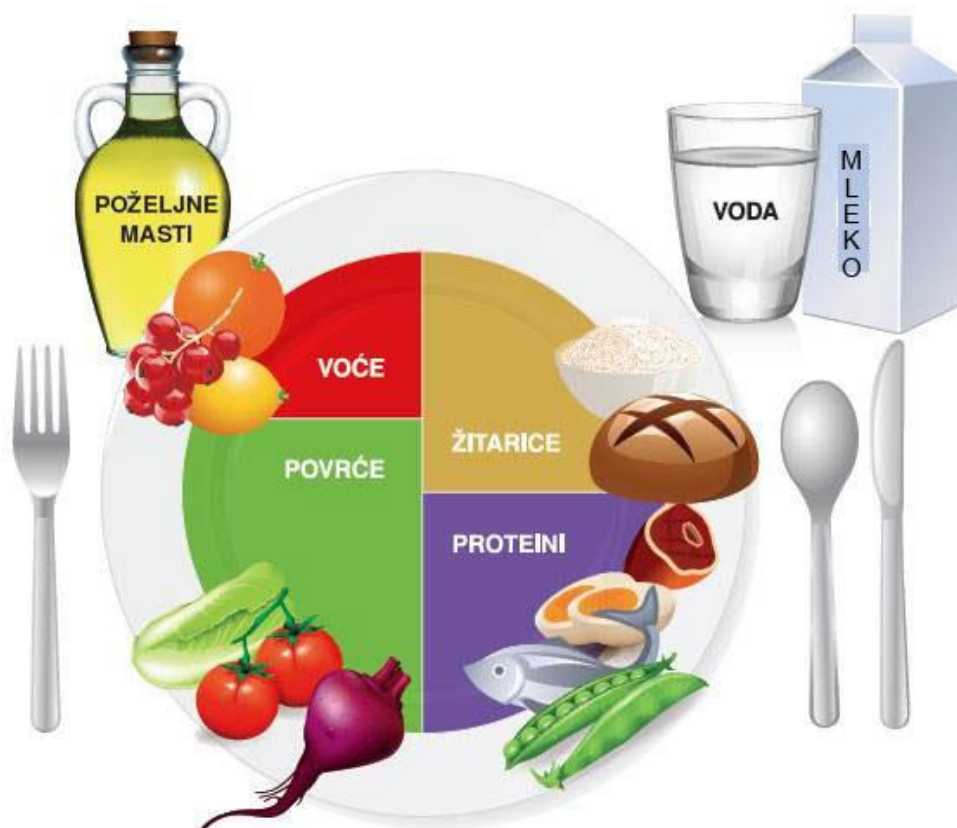


RAVNOTEŽA ⇒ svaka hrana može biti uključena u pravilnu ishranu, važno je da unos hranjivih supstanci tokom dana ili nedelje bude uravnotežen

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

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