



**HRVATSKI
ŠKOLSKI
ŠPORTSKI
SAVEZ**



Nestlé
VrtimZdraviFilm



<http://www.youtube.com/watch?v=MqUYxNChpg0>

Četiri osnovne cjeline

1. Osnovne postavke pravilne prehrane
2. Planiranje prehrane
3. Moje tijelo i hrana
4. Kako poboljšati prehrambene navike



1. Osnovne postavke pravilne prehrane



Zašto je važno pravilno se hraniti?

- tijekom djetinjstva i adolescencije **tijelo intenzivno raste i razvija se**

- prehranu valja pažljivo planirati kako bi zadovoljila sve **potrebe organizma** u razvoju



- prehrambene navike stečene u djetinjstvu ostaju za cijeli život i imaju **velik utjecaj na zdravlje** i eventualni razvoj kroničnih bolesti u odrasloj dobi

Sedam bitnih odrednica zdravog načina života

1. Doručak
2. Redoviti obroci
3. Voće i povrće
4. Kretanje
5. Dovoljan unos vode
6. Ograničena konzumacija slastica
7. Dobro se osjećati u vlastitu tijelu



Komunikacija – 7 zdravih stavova

VrtimZdraviFilm

- 1 ZA **DORUČAK** BIRAM KVALITETNE NAMIRNICE.
- 2 NE PRESKAČEM OBROKE.
- 3 BOJIM SVAKI DAN S 5 PORCIJA **VOĆA I POVRĆA**.
- 4 OSLOBADAM SVOJU SNAGU. **REDOVITO SAM AKTIVAN!**
- 5 PIJEM 8 ČAŠA TEKUĆINE DNEVNO.
- 6 PAZIM NA UNOS **SLATKIŠA**.
- 7 VOLIM SVOJE TIJELO!

1. Doručak

- prvi i najvažniji dnevni obrok
 - doručak puni tvoj „spremnik“ i osigurava ti energiju za napore koji te očekuju u školi
- žitarice s voćem i djelomično obranim mlijekom,
 - kruh od integralnih žitarica s medom,
 - jogurt s voćem



2. Žitarice

Jedi dovoljno žitarica jer one osiguravaju:

- ✓ ugljikohidrate koji ti daju energiju
 - ✓ vitamine i minerale
 - ✓ dijetalna vlakna
- prednost proizvodima od žitarica punog zrna



3. Voće i povrće

- svaki dan pojedite barem pet serviranja voća i povrća
- jedite ih kao međuobrok, a voće kao sastavni dio svakog doručka

•1 serviranje:

- 1 jabuka,
- 2 mandarine,
- čaša prirodnog voćnog soka,
- 1 rajčica,
- zdjelica zelene salate ili tanjur juhe od povrća



4. Kretanje



- uključi tjelesnu aktivnost u svakodnevnu rutinu - hodaj, trči ili vozi bicikl s prijateljima
- kad učiš ili gledaš TV protegni se 10 minuta svakih jedan sat
- prednosti intenzivne tjelesne aktivnosti:
 - pomaže boljem radu srca,
 - daje ti energiju
 - osigurava da se osjećaš i izgledaš bolje
- ne zaboravi na zagrijavanje prije sporta jer se na taj način umanjuje opasnost od ozljeda!

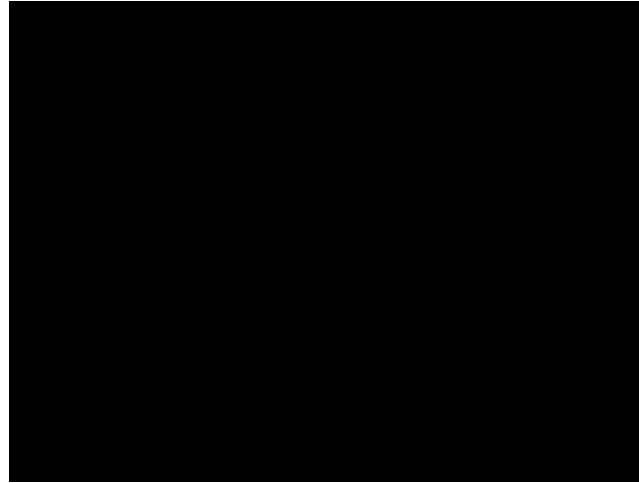


5. Dovoljan unos vode

- dnevno popiti barem litru i pol tekućine
- u slučaju povišene vanjske temperature, pojačanog znojenja i tjelesne aktivnosti, nužno je popiti i više



- obična voda
- čaj
- mlijeko
- sokovi od voća i povrća, ali bez dodanog šećera



- <http://www.youtube.com/watch?v=cDoyn3RXcao>

6. Ograničena konzumacija slastica

- potrebno je pripaziti na količine i učestalost jedenja brze hrane i slastica
- tvoje zdravlje neće biti ugroženo ako se jednom tjedno počastiš hamburgerom ili čokoladom, a ostatak vremena se pridržavaš pravilne prehrane

UMJERENO!



7. Dobro se osjećati u vlastitu tijelu

- svaka osoba jedinstvena je i posebna → nema potrebe uspoređivati se s drugima
- odgovarajuća tjelesna masa ovisi o više čimbenika kao što su: dob, spol, visina i naslijeđe
- pravilna prehrana i redovita tjelesna aktivnost osigurat će dobar izgled i tjelesnu formu → **SAMOPOUZDANJE!**



Temeljne činjenice o sastavu hrane



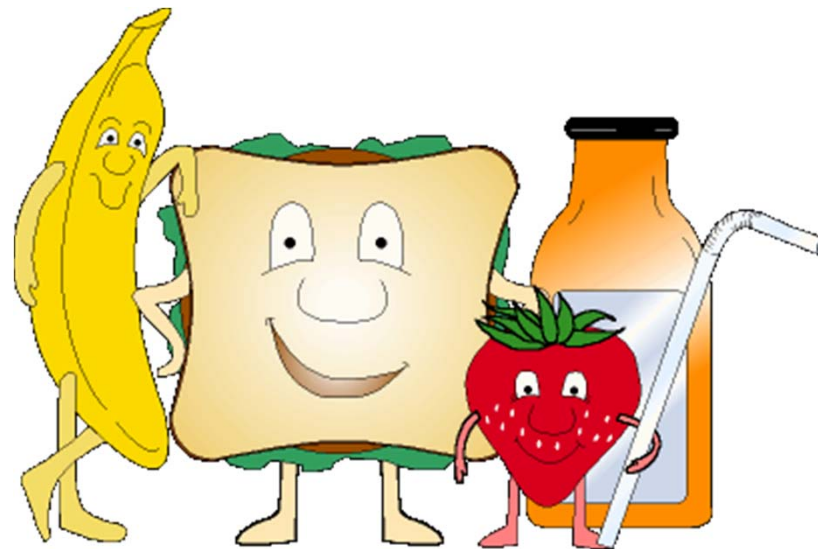
Zašto jedemo?

- da bismo zadovoljili osjećaj gladi
- da bi zadovoljili osnovne fiziološke potrebe
- zbog osjećaja ugone, veselja i sreće



Koje HRANJIVE TVARI dobivamo hranom?

- Proteine
- Ugljikohidrate
- Masti
- Vitamine
- Minerale



Proteini (bjelančevine)

- potrebni za izgradnju i obnovu svih stanica i tkiva u tijelu te pravilno funkcioniranje organizma

- građeni su od podjedinica:

AMINOKISELINA

VAŽNI IZVORI

Meso
Riba
Jaja
Sir
Jogurt
Mlijeko
Soja
Grah
Druge mahunarke



Nestlé
VrtimZdraviFilm

Masti

- osiguravaju energiju i sudjeluju u mnogim važnim procesima u organizmu
- iako su često negativno prikazivane, masti su potrebne našem tijelu, stoga ih ne smijemo zanemariti



VAŽNI IZVORI

Biljna ulja
(maslinovo)
Orašasti plodovi
(bademi, lješnjaci ..)
Plava riba
(losos, srdela)

Ugljikohidrati

- najvažniji izvor energije
- kvalitetan izvor energije su **SLOŽENI** ugljikohidrati iz žitarica, voća i povrća
- konzumaciju **JEDNOSTAVNIH** šećera iz slastica i gaziranih napitaka svesti na minimum



VAŽNI IZVORI

Žitarice
Povrće
Voće

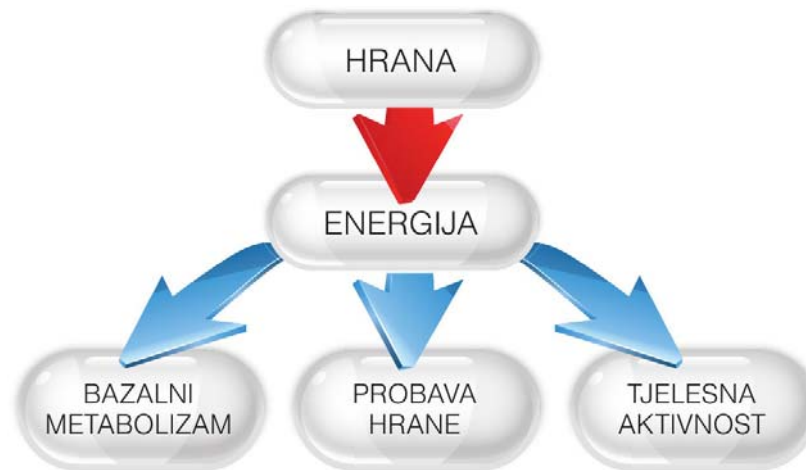
Vitamini i minerali

- molekule koje unosimo u organizam u malim količinama
- prijeko potrebne za normalno funkcioniranje metabolizma
- da bi osigurali unos svih vitamina i minerala, potrebna je **RAZNOLIKA PREHRANA**



Potrošnja energije

- Sva hrana koju pojedemo razgradi se u našem probavnom sustavu, radi dobivanja energije (kcal)



- potrebna je za razne metaboličke procese i funkcije u organizmu te za tjelesnu aktivnost

Potrošnja energije

KOLIKO ENERGIJE nam je potrebno svaki dan ?

Prosječne dnevne energetske potrebe:

➤ dečki (11 – 14 god) ⇒ 55 kcal / kg TM

➤ cure (11 – 14 god) ⇒ 47 kcal / kg TM

Primjer:

Marko ima 13 godina i tjelesnu masu 48 kg.

Koliko je energije Marku potrebno svaki dan?

Marko mora svaki dan hranom unijeti oko 2640 kilokalorija.

Potrošnja energije

Koliko ENERGIJE trošimo na TJELESNU AKTIVNOST?

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



Pravilna i nepravilna prehrana



Načela pravilne prehrane

RAZNOLIKOST ⇒ konzumacija namirnica iz svih skupina

UMJERENOST ⇒ umjeren unos energije, masti, jednostavnih šećera, soli i alkohola



RAVNOTEŽA ⇒ svaka hrana može biti uključena u pravilnu prehranu, važno je da unos hranjivih tvari tijekom dana ili tjedna bude uravnotežen

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

Piramida pravilne prehrane

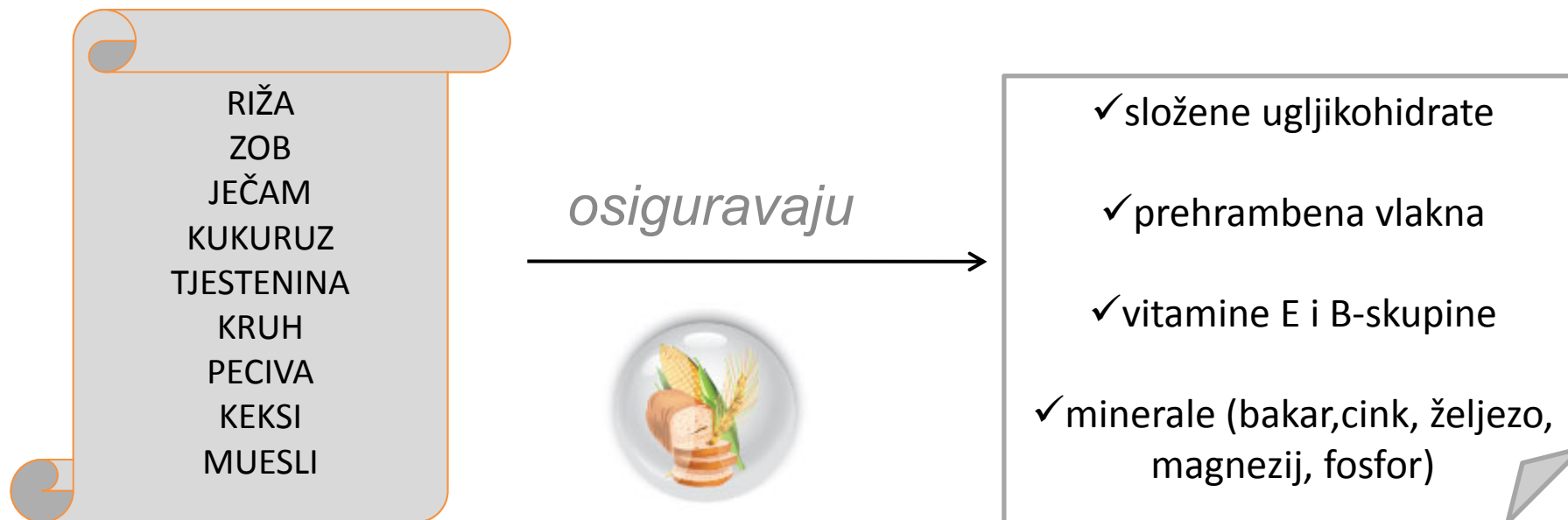
• Načela pravilne prehrane prikazuje **PIRAMIDA PRAVILNE PREHRANE** ⇒ razvrstava hranu u šest skupina, koje uz tjelesnu aktivnost, i dovoljan unos tekućine, svakodnevno trebaju biti zastupljene u prehrani

1. ŽITARICE
2. POVRĆE
3. VOĆE
4. ULJA
5. MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI
6. MESO I MAHUNARKE



Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih skupina?

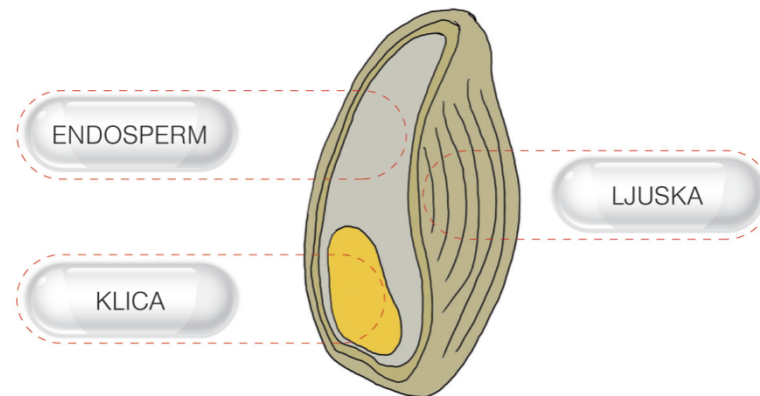
ŽITARICE I PROIZVODI



✓ biraj **proizvode od cjelovitog zrna** – tamni kruh ili sa sjemenkama, integralna tjestenina i riža, keksi od cjelovitog brašna

Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih skupina?

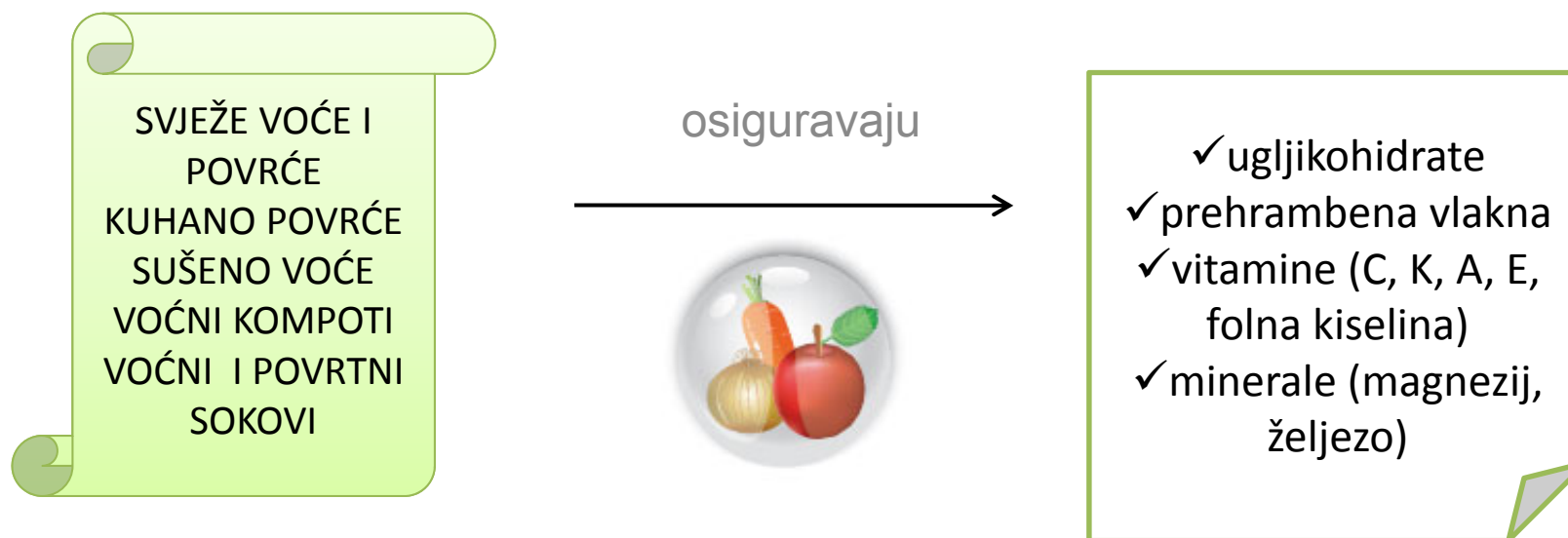
ŽITARICE I PROIZVODI



- **CJELOVITE** žitarice sadrže ljusku, klicu i endosperm zrna
- **PRERAĐENIM** žitaricama su uklonjeni ljuska i klica ⇒ ne sadržavaju vrijedne vitamine i minerale

Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih skupina?

POVRĆE I VOĆE



✓ biraj što više **svježeg povrća i voća**, te kuhanog povrća

Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih skupina?

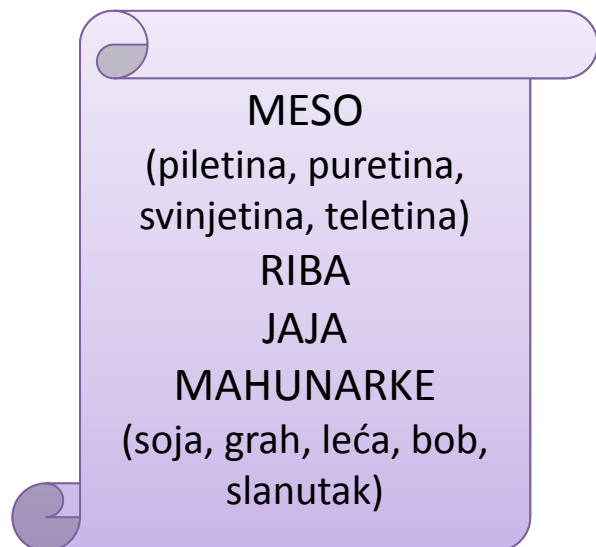
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI



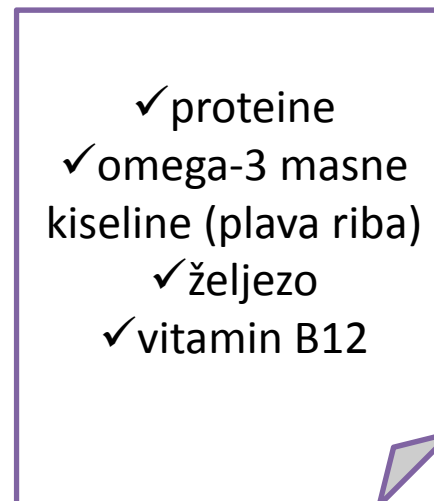
✓ biraj mlijeko i mliječne proizvode s manjim udjelom mliječne masti, svježi sir, probiotičke jogurte

Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih skupina?

MESO I MAHUNARKE

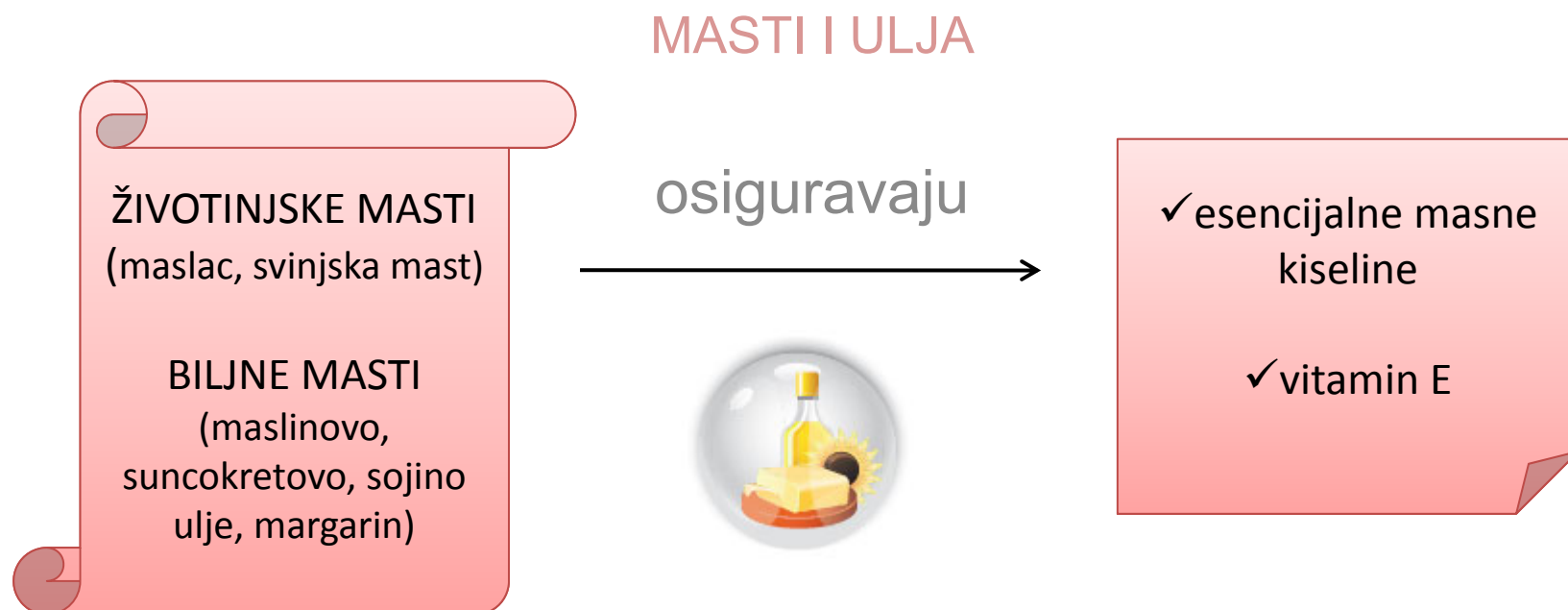


osiguravaju



➤ češće biraj meso peradi, ribu (srdela, losos, tuna),
mahunarke

Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih skupina?



➤ češće jedij **maslinovo** i druga **biljna ulja**, a izvor poželjnih nezasićenih masti su i **orašasti plodovi** (bademi, orasi, lješnjaci) te **plava riba**

Temeljne preporuke pravilne prehrane:

✓ Jedi što više raznovrsnih namirnica

✓ Jedi češće u manjim obrocima

✓ Ne pretjeruj u količini jela

✓ Redovito doručkuj

✓ Jedi više voća, povrća, cjelovitih žitarica i ribe, a manje crvenog mesa i procesiranih proizvoda (suhomesnati proizvodi, slane i slatke grickalice)



Prednosti pravilne prehrane

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

- pomaže u regulaciji tjelesne mase
- umanjuje rizik od pojave pretilosti
- umanjuje rizik od pojave kroničnih bolesti

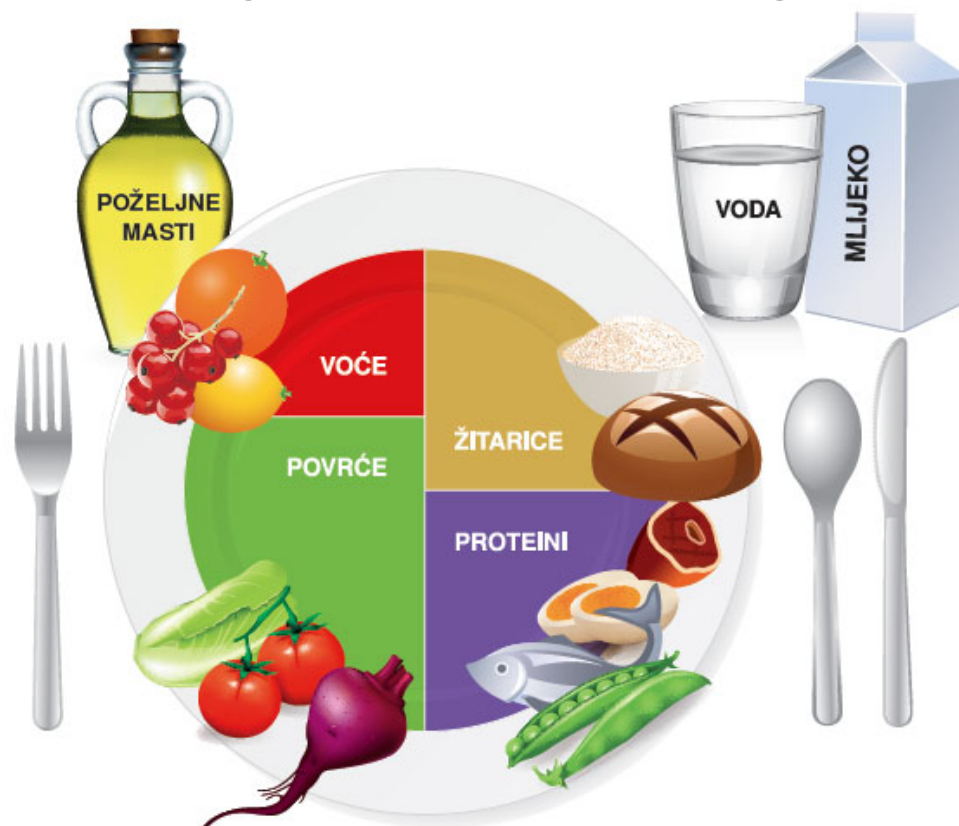


2. Planiranje prehrane



Tanjur pravilne prehrane

- Daje odgovor na pitanje: “Što bih trebao/la jesti svakog dana?”



Izvor: Copyright © 2011, Harvard University, prilagođeno potrebama publikacije

Smjernice tanjura pravilne prehrane

- ✓ Polovicu tanjura neka ispuni **voće i povrće**
→ *što više raznolikih boja*
- ✓ Četvrtinu tanjura neka čine **žitarice**
→ *prednost imaju cjelovite žitarice*
- ✓ Preostalu četvrtinu tanjura neka čine **proteini**
→ *prednost ima riba, meso peradi, jaja, grah i druge mahunarke*
- ✓ I **masti** imaju svoje mjesto na tanjuru
→ *maslinovo, bučino, repičino i suncokretovo ulje*

Smjernice tanjura pravilne prehrane

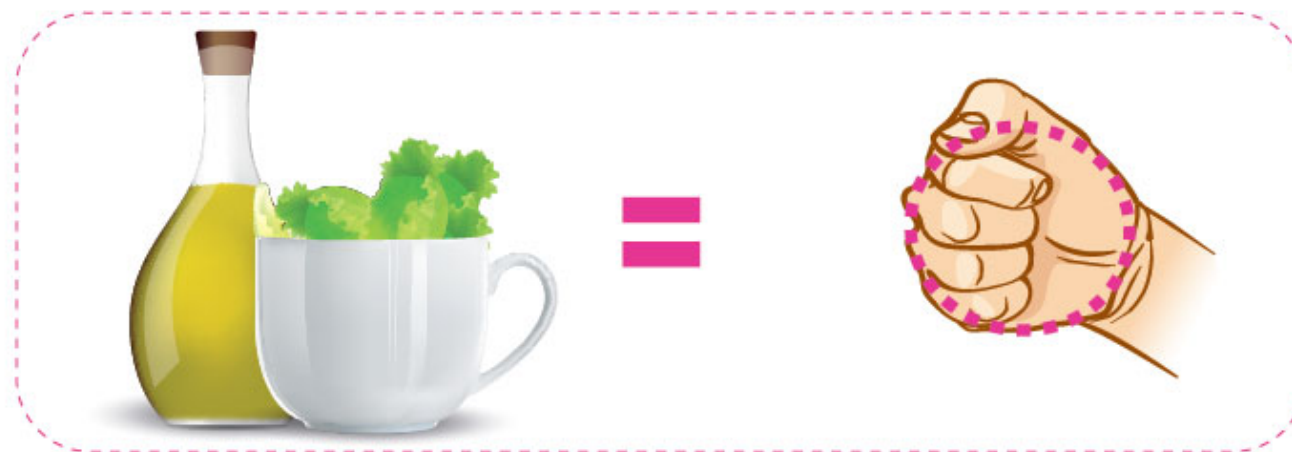
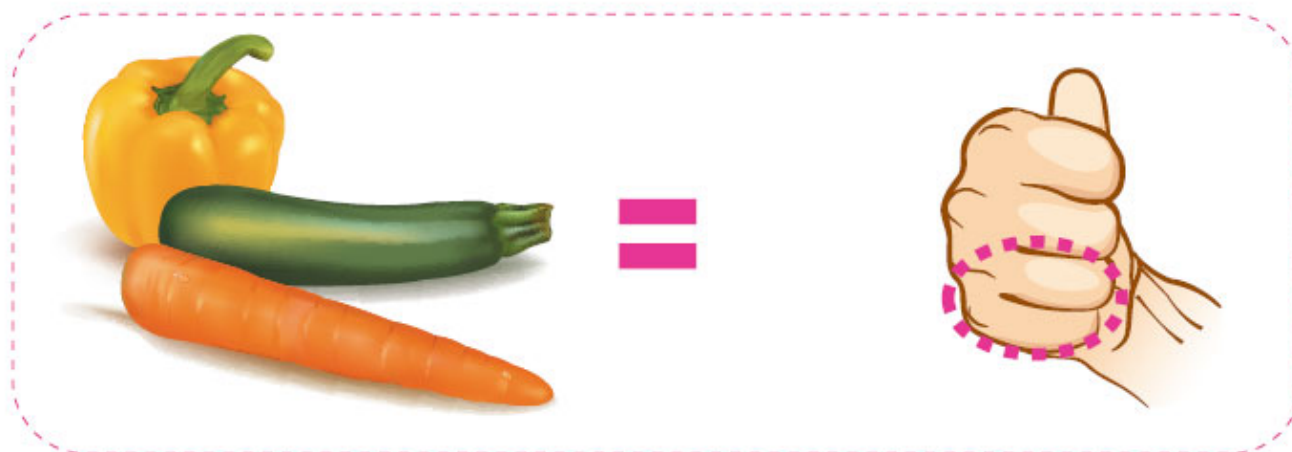
- ✓ Žeđ gasiti **vodom**, a ne slatkim napitcima
→ *može i nezaslađenim biljnim čajevima*
- ✓ Ograničiti unos **mlijeka i mliječnih proizvoda** na 3-4 serviranja dnevno
→ *djelomično obrano mlijeko i mliječni proizvodi sa smanjenim udjelom masnoća*
- ✓ Biti **aktivan**
- ✓ **Uživati u hrani**, ali smanjiti porcije i ne prejedati se

Jednostavna kontrola porcija

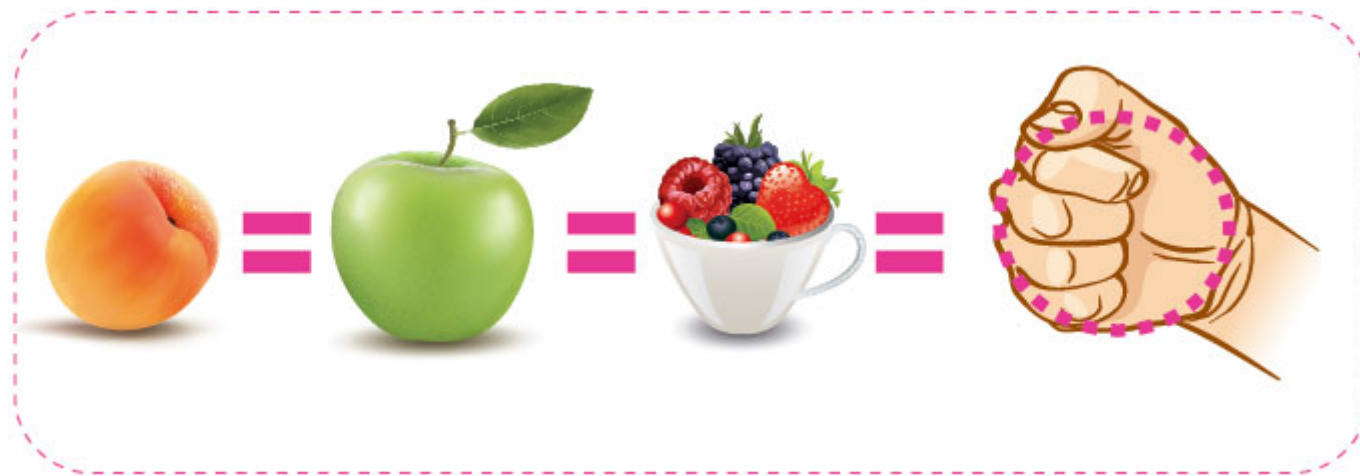
kontrola veličine porcije upotrebom svoje šake

KATEGORIJA HRANE	BROJ SERVIRANJA
Žitarice i proizvodi od žitarica (kruh, pecivo, tjestenina, riža...)	6-11
Voće	2-3
Povrće	2-3
Mliječni proizvodi	3-4
Meso, riba, jaja, mahunarke	2
Poželjne masti	4

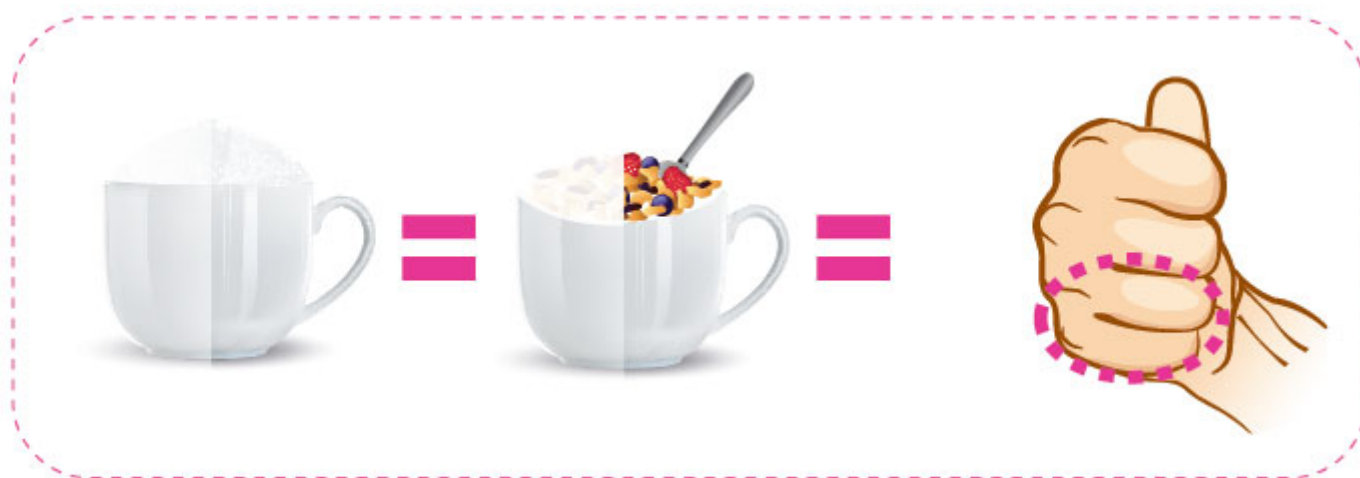
Što je jedno serviranje povrća?



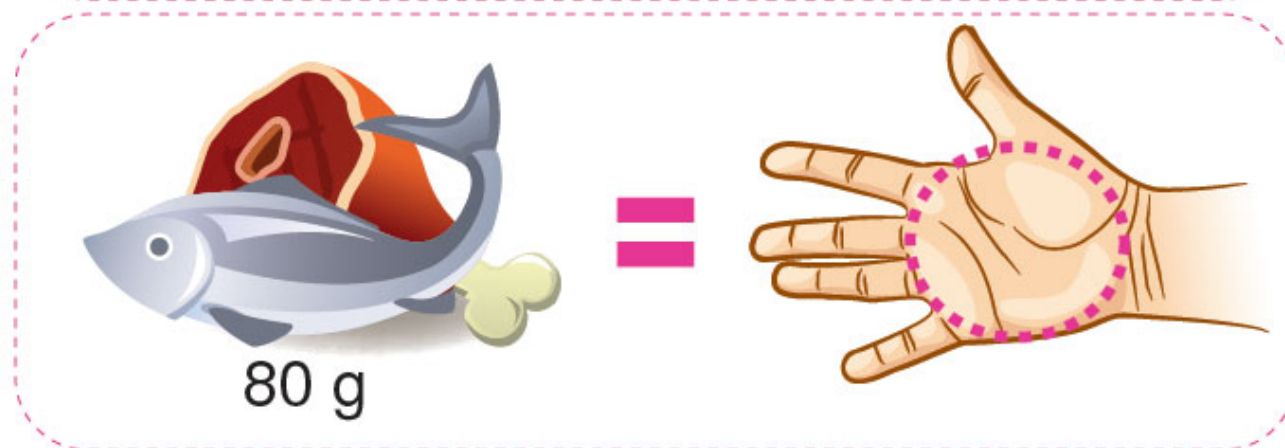
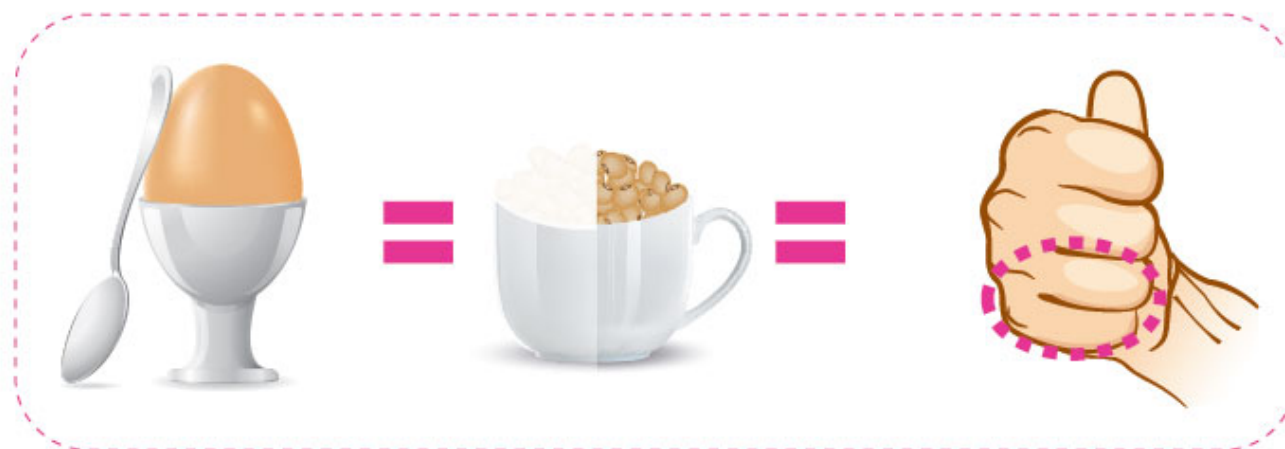
Što je jedno serviranje voća?



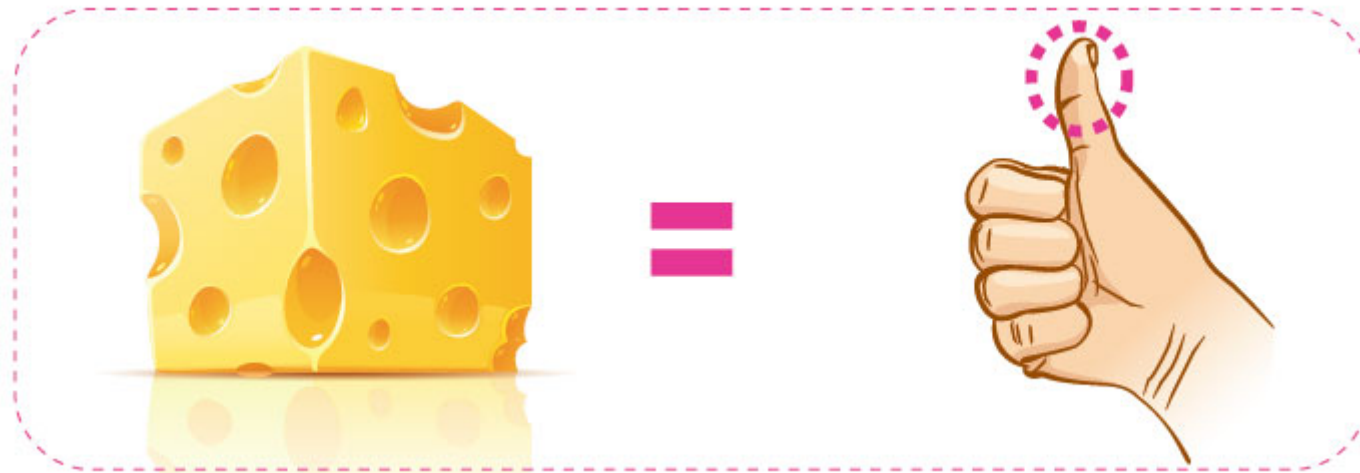
Što je jedno serviranje žitarica?



Što je jedno serviranje proteina?



Što je serviranje mlijeka i mliječnih proizvoda?



Što je jedno serviranje poželjnih masti?

- 1 serviranje maslaca ili margarina
- 1 serviranje ulja
- 1 serviranje majoneze

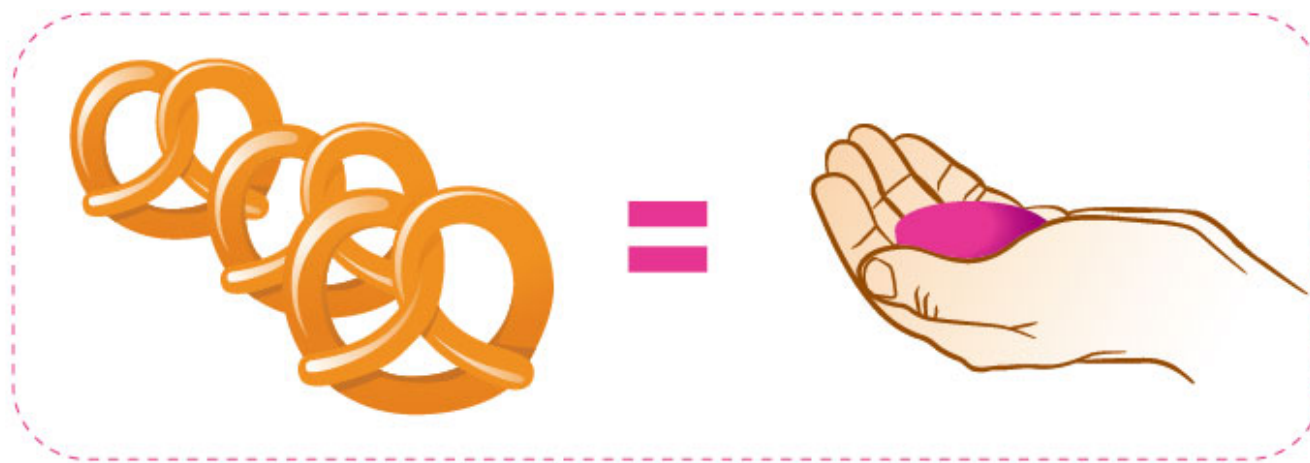


1 čajna žličica



S grickalicama pametno!

- Ako posežeš za grickalicama tada osobito treba paziti na količinu koju unosiš
- Savjetujemo da to ne bude više od količine koja ti stane u šaku



Primjeri planiranja prehrane

- broj serviranja za svaku osobu je individualan, a ovisi o dobi, razini tjelesne aktivnosti, o spolu i o nekim drugim čimbenicima, primjerice radi li se o profesionalnom sportašu ili rekreativcu

2 primjera jelovnika

→ za dečka vegetarijanca, 13 god

→ za curu koja se rekreativno bavi sportom, 13 god

Jelovnik rekreativne sportašice

Zajuttrak 8.00 h

- müsli (30 g) s probiotičkim jogurtom (1 šalica) —> 1 serviranje žitarica, 1 serviranje mlijeka i mliječnih proizvoda
- čaša prirodnog soka od naranče —> 1 serviranje voća



Međuobrok 10.30 h

- voćni jogurt —→ 1 serviranje mlijeka i mliječnih proizvoda
- graham pecivo sa šunkom (30 g) —→ 2 serviranja žitarica, 1 serviranje mesa



Ručak 14.00 h

- pirjana piletina (150 g) s gljivama i mrkvom (200 g) —→
2 serviranja mesa , 2 serviranja povrća
- kuhana integralna riža (1 šalica) —→ 2 serviranja
žitarica
- zdjelica zelene salate začinjene s 1 žličicom ulja —→
1 serviranje povrća, 1 serviranje masti



Međuobrok 17.00

- banana —→ 1 serviranje voća
- Kakao, 1 šalica —→ 1 serviranje mlijeka



Večera 20.00

- tortellini sa sirom i blitvom (150 g), žlica ribanog parmezana → 2 serviranja žitarica
- zdjelica salate od cikle i kupusa (začinjena sa 2 žličice maslinova ulja) → 1 serviranje povrća, 2 serviranja masti



Ukupno

- 2 serviranja voća, 3 serviranja mlijeka i mliječnih proizvoda, 4 serviranja povrća, 7 serviranja žitarica, 3 serviranja mesa, 3 serviranja masti



Vegetarijanski jelovnik

Zajutrak 7.30 h

• *topla zobena kaša:*

- zobene pahuljice (30 g) →
- mlijeko (1 šalica) →
- 2 žlice brusnica
- pola naribane jabuke
- sok od dvije iscijeđene naranče

1 serviranje žitarica
1 serviranje mlijeka

2 serviranja voća



Nestlé
VrtimZdraviFilm

Doručak 10.00 h

- 2 kriške kukuruznog kruha —————> 2 serviranja
žitarica
- 1 žličica maslaca, pekmez od šljiva —————> 1 serviranje
masti
- Kakao, 1 šalica —————> 1 serviranje mlijeka
- mandarina —————> 1/2 serviranja voća



Ručak 14.00 h

- varivo od mahuna s korjenastim povrćem, krumpirom (1 šalica povrća) i dimljenim sejtanom (uz dodatak žličice maslinova ulja) ———> 1 serviranje povrća, 1 serviranje zamjena za meso, 1 serviranje masti
- 2 kriške integralnog kruha ———> 2 serviranja žitarica



Užina 15.00 h

- kruh —→ 1 serviranje žitarica
- vegetarijanski narezak (npr. tofu) —→ 1 serviranje zamjena za meso
- Jogurt —→ 1 serviranje mlijeka i mliječnih zamjena



Večera 20.00 h

- kroketi od prosa (60 g prosa) —→ 2 serviranja
žitarica
- kratko kuhano povrće (bijeli kupus, mrkva, koraba, brokula) preliveno sa žličicom maslinova ulja – 2 šalice
—→ 2 serviranja povrća, 1 serviranje masti
- sok od jabuke —→ 1 serviranje voća



Ukupno

- 3 ½ serviranja voća, 3 serviranja mlijeka i mliječnih proizvoda, 3 serviranja povrća, 8 serviranja žitarica, 2 serviranja mahunarki i zamjena za meso, 3 serviranja masti



Vođenje dnevnika prehrane

- katkad nismo svjesni količine hrane i vrste namirnica koju stvarno unesemo u jednom danu
- bilježenjem konzumiranih jela i namirnica u određenom vremenskom razdoblju možemo dobiti vrijedne informacije o našem životnom stilu



Vrtim zdravi film

Vođenje dnevnika prehrane

- Dnevnik prehrane potrebno je voditi **minimalno tri dana**
- Jedan od ta tri dana mora biti **jedan dan vikenda** (subota, nedjelja)
- Važno je upisati:



Vrijeme objeda



Količinu unesene hrane

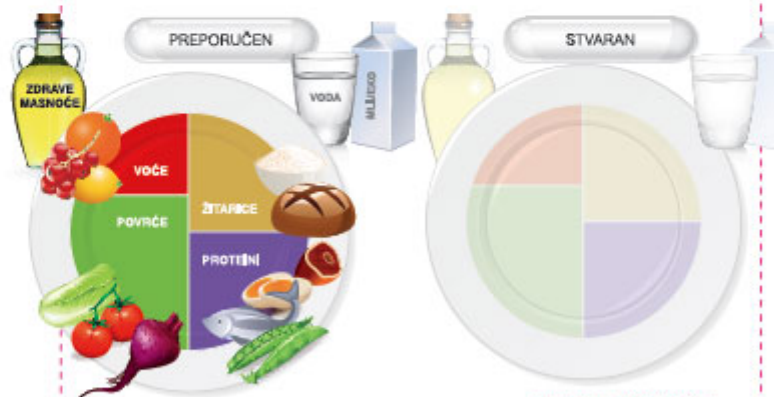


Vrstu i trajanje tjelesne aktivnosti



Tvoj dnevnik prehrane

				UNOS HRANE
DAN	VRIJEME	OBROK	NAMIRNICA	KOLIČINA
DNEVNE	7:30	ZAJUTRAK	→	
	10:00	MEĐUOBROK	→	
	14:00	RUČAK	→	
	17:00	MEĐUOBROK	→	
	20:00	VEČERA	→	
DANI U TJELOVU		OSTALO	→	



TJELESNA AKTIVNOST	
VRSTA AKTIVNOSTI	TRAJANJE
1	
2	
3	
4	
5	
6	

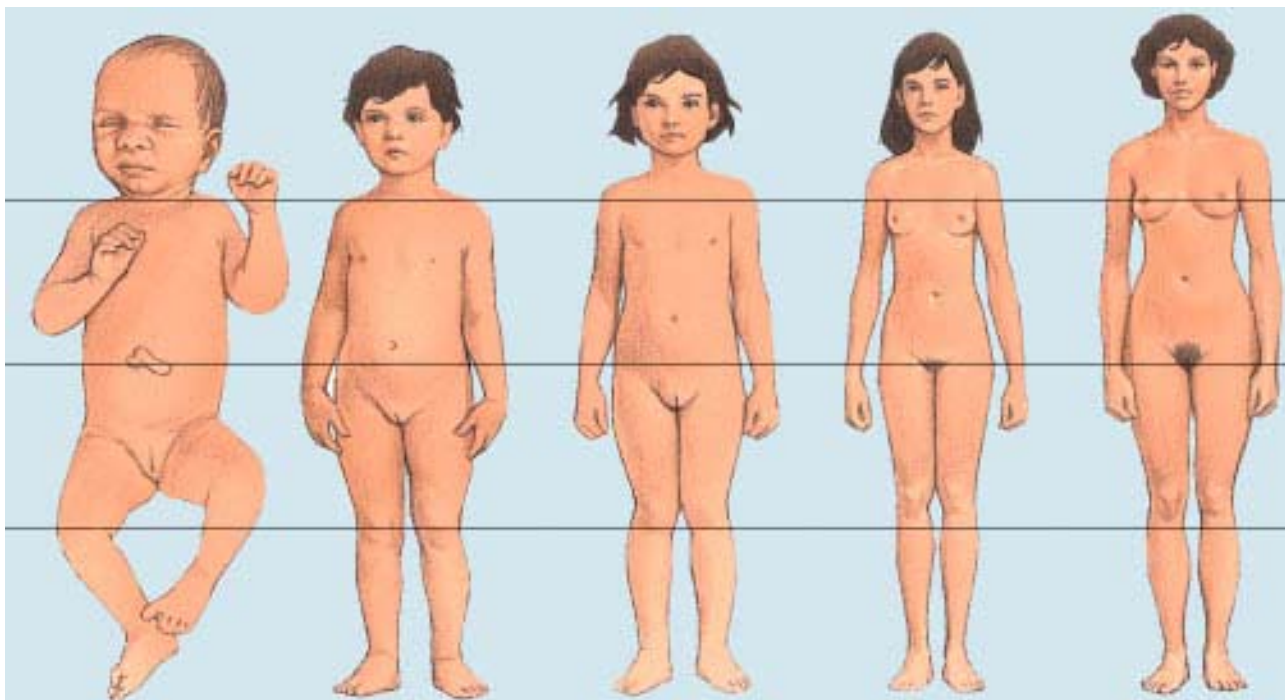
3. Moje tijelo i prehrana



Hrana je izvor energije i vrijednih tvari



Kako se mijenja naše tijelo?



novorođenče

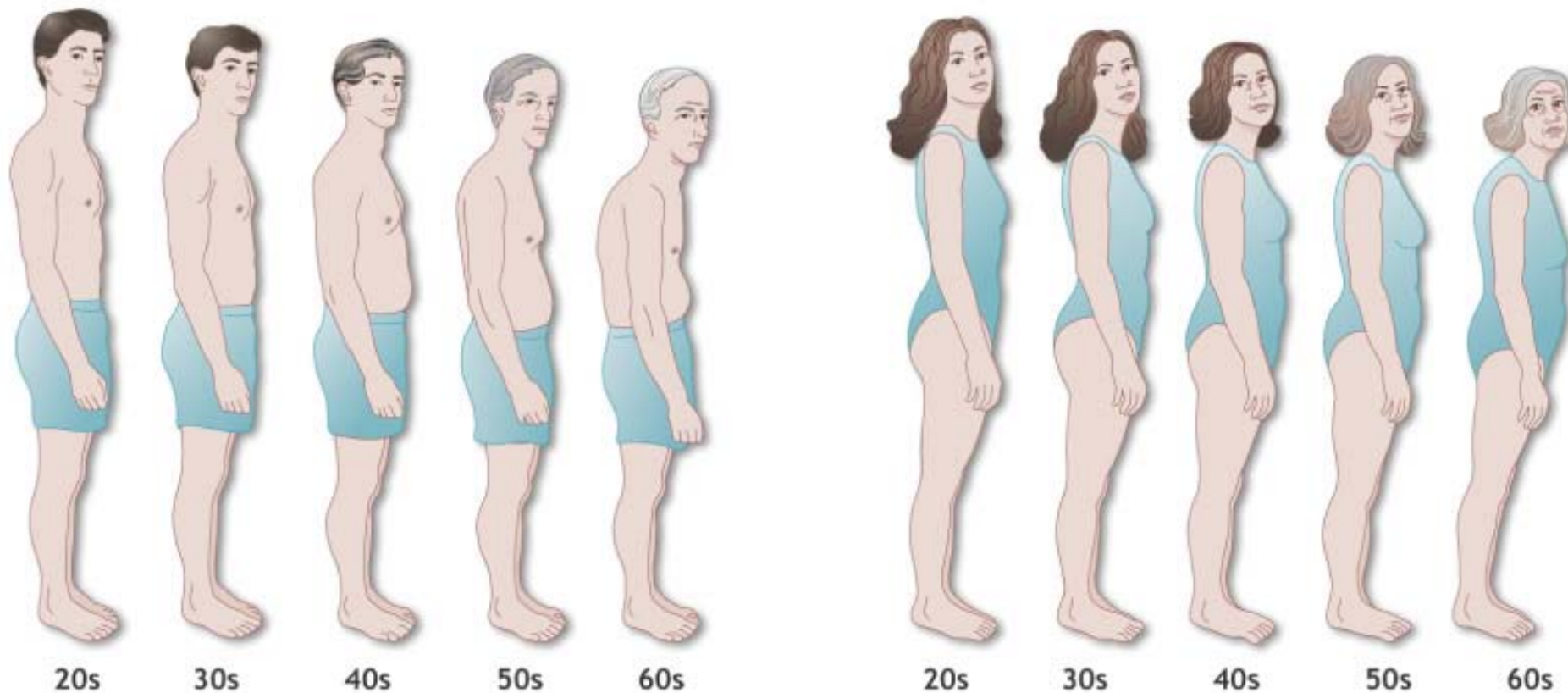
2 godine

5 godina

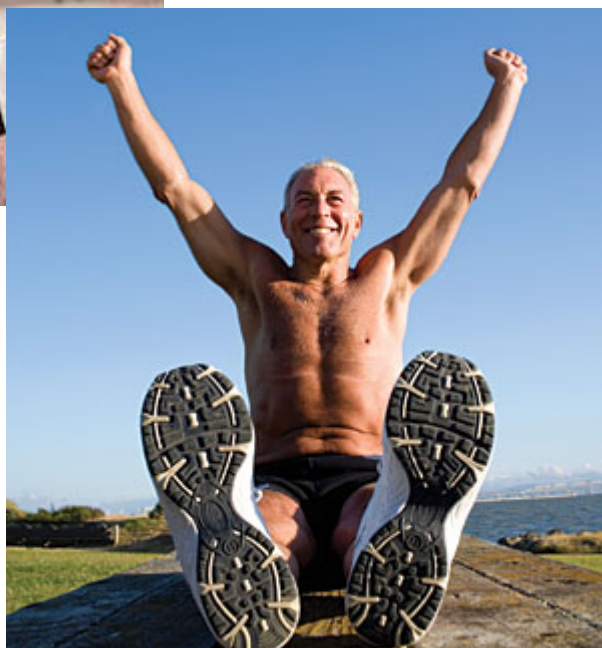
15 godina

odrasla osoba

Kako se mijenja naše tijelo?



Moguće je i drugačije starenje



Poimanje i standardi ljepote mijenjali su se tijekom proteklih stoljeća



Nije vrijedno mučiti svoje tijelo kako bismo izgledali kao nedostižni i umjetni ideali ljepote napravljeni u *Photoshopu*. Pametnije i zdravije je dugoročno usvojiti zdrav način prehrane i tjelesne aktivnosti što osigurava lijep izgled i dobro zdravlje.

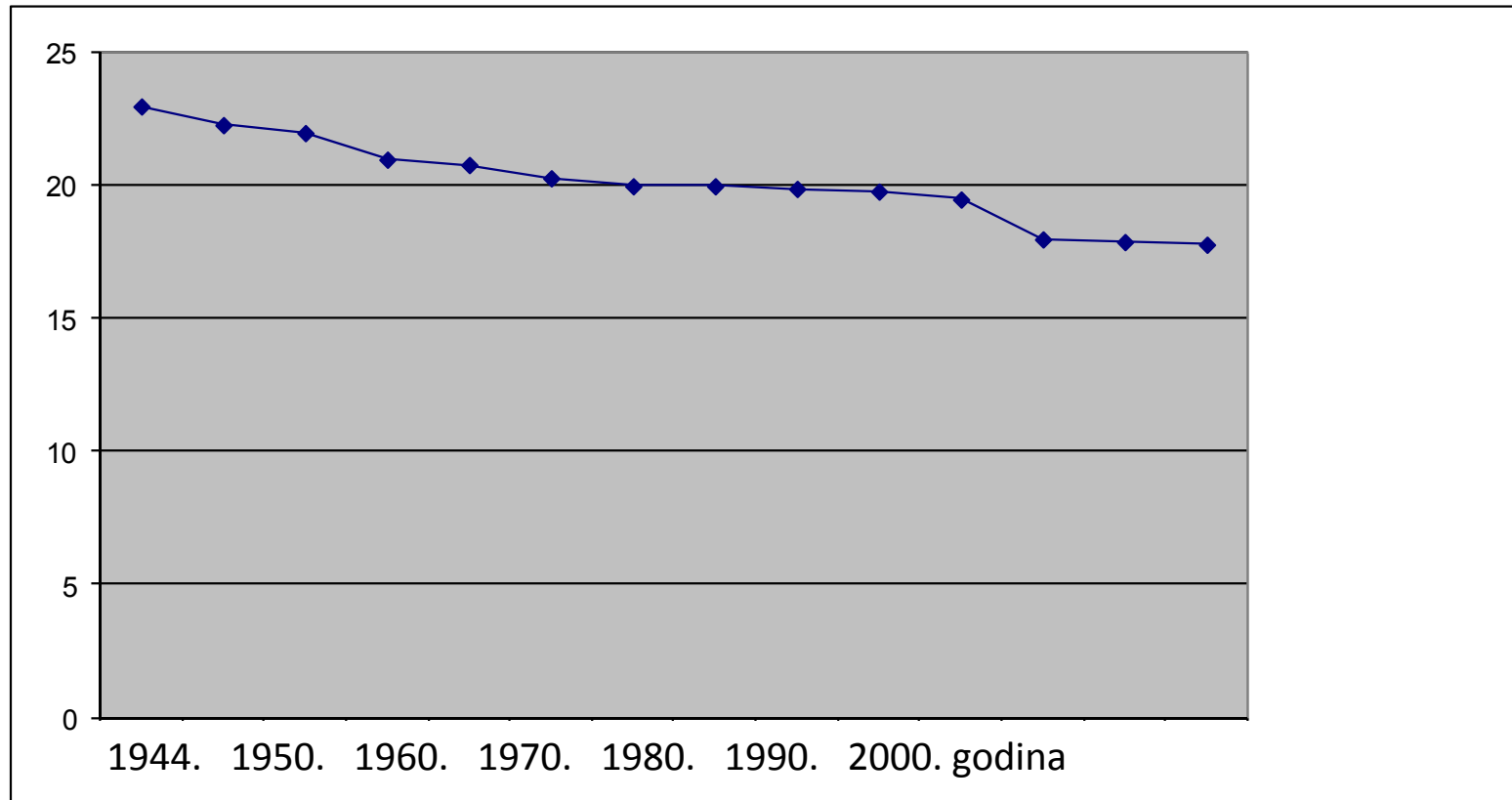


Nestlé
VrtimZdraviFilm

“Photoshop fenomen”



Indeks tjelesne mase Miss Amerike



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

Svijest o vlastitom tijelu i samopouzdanje

- Slika ili predodžba o tijelu je način na koji mi sami doživljavamo svoj tjelesni izgled.
- Važan je aspekt psihološkog razvoja u adolescenciji, posebno za djevojčice.
- Činjenica je da se ljepota nikada ne može stvoriti samo izvana.
- Ona mora većim dijelom zračiti iz nas.



•Ljepota je u očima promatrača.

Problem poremećaja u prehrani

- Poremećaji prehrane obično se javljaju u ranoj adolescenciji. Najčešće se navodi da 1-2% adolescentica i mladih žena u razvijenim zemljama oboljeva od **anoreksije ili bulimije nervoze**.
- Učestalost u stalnom porastu
- Danas poremećaji hranjenja pogađaju djevojke u sve ranijoj dobi.

Kako prepoznati probleme s prehranom?

- ➔ Ne jedeš tri glavna obroka na dan?
- ➔ Nikada ne doručuješ?
- ➔ Neki se obroci sastoje od proizvoda koji ne sadrže vrijedne hranjive tvari, poput čipsa i gaziranih pića?
- ➔ Izbjegavaš kuhane obroke u obiteljskom okruženju?
- ➔ U tvom domu nema dovoljno dostupnih hranjivih namirnica poput svježeg voća, povrća i žitarica?
- ➔ Često jedeš pred televizorom ili računalom?
- ➔ Rijetko izlaziš van na igru ili sport?
- ➔ Izbjegavaš tjelesni u školi?
- ➔ Nakon obroka osjećaš krivnju?
- ➔ Sramiš se kako jedeš i kako izgledaš?
- ➔ Često se presvlačiš i gledaš u ogledalu prije nego što pronađeš odgovarajuću odjeću za taj dan?
- ➔ Ne osjećaš se ugodno kada jedeš pred drugima?
- ➔ Nikada ne napuštaš stol s osjećajem sitosti i zadovoljstva?

Poremećaji prehrane

KAKO PREPOZNATI POREMEĆAJE PREHRANE?

SLJEDEĆI ZNAKOVI UKAZUJU
NA **ANOREKSIJU** NERVOZU

Gubitak 20 – 25 % tjelesne mase

Gubitak mjesečnice

Opsesivno vježbanje

Ritualistički odnos prema hrani

Depresivno ponašanje

Percepcija sebe kao debele osobe

SLJEDEĆI ZNAKOVI UKAZUJU
NA **BULIMIJU** NERVOZU

Česta debljanja i mršavljenja

Obilna konzumacija visokokalorične hrane

Ponovljeni pokušaji gubitka tjelesne mase dijetom ili gladovanjem

Svijest o tome da je takav način prehrane poremećen

Strah od nemogućnosti kontrole hranjenja

Depresivno ponašanje

Gubitak samopoštovanja



Nestlé
VrtimZdraviFilm

Bolest opasna po život

Izvor: Jutarnji list, 13.siječnja 2011.

Opsesija hranom Liječenje je sve teže ako poremećaj nastupi s 18 godina

Svaki tjedan jedna mlada žena umre od anoreksije

Anoreksičarke su one djevojke koje strahuju od svakog zalogaja, a bulimičarke jedu i povraćaju

● ZAGREB

"Visoka sam 178 centimetara i imala sam 50 kila. I to mi nije bilo dovoljno. Znao ono, svaku večer pogledavanje u ogledalo da provjerim nisam li se možda slučajno udebljala od jedne mrkve i jabuke, koje sam taj dan pojedla; svaku večer manijakalno trčanje do iznemoglosti, laksativi ako sam, ne daj bože, doručkovala... Jasno, bilo je tu i samoozjeđivanja.

Od jutra do večeri u mislima samo hrana i debljina, ka-

hanje, a da pritom ne okusim hranu koju kraham...

Obitelji je bilo jasno što nije u redu i pokušavali su sve, ali ne možete magarca natjerati da hoda ako je odlučio stajati.

Opet jedem kokice

I onda se dogodilo čudo: upoznao sam osobu koja me učinila sretnom. I polako sam počela jesti. Trebalo mi je dvije godine da prihvatim svoje normalno tijelo, tijelo s obilnima. Napokon ne gledam hranu kao kalorije, usudim se jesti i bijeli kruh i maslac, ponovno jedem kokice u kiru. Care, okružite se ljudima koje volite i koji vas vole. Nemojte biti same."

Ana i Mia Oboljele djevojke od milja tako zovu anoreksiju i bulimiju

Napisala je to na forumu Ana i Mia, kako od milja zovu anoreksiju i bulimiju, djevojka koja se predstavila kao gđica. Ta tema na forumu ima čak 258 stranica, a samo je jedna od brojnih koje se mogu naći na internetu.

Anoreksija i bulimija ozbiljni su psihosomatski poremećaji prehrane, koji pogađaju sve više mladih ljudi, a osobito djevojke na početku

adolescencije, djevojke s manjkom samopouzdanja, one koje se osjećaju nevoljno i nesigurno, i koje se ne mogu nositi sa svojim novim tijelom koje se počinje razvijati i dobivati ženske obline.

"Ja sam debela krava"

Naše statistike govore da svaki tjedan jedna mlada djevojka umre od tih poremećaja, a Hrvoje Rendulić, predsjednik udruge Nada, procjenjuje da trenutno oko 100.000 mladih hitno treba pomoć zbog poremećaja prehrane.

Anoreksija je težak gubitak apetita čiji su razlozi emocionalne prirode, a karaktizira je preplavljujući, iracionalni strah od debljanja,



zbog čega osoba potpuno odbija hranu čak i kad izgubi 60 posto tjelesne mase. "Ja sam nespošobna, debela krava", piše o sebi jedna djevojka jer je taj dan pojedla tanjur juhe. Bulimija je također psihološkog porijekla. Dok se anoreksičari izgledaju do smrti, bulimičari se prejedaju, a zatim

se povraćanjem, laksativima i neprimjerenom tjelesnom aktivnošću pokušavaju riješiti kalorija. Bulimija je trostruko češća od anoreksije, a najopasnija je kombinacija anoreksije i bulimije, koja nije rijetka: osobe tada ne jedu gotovo ništa, a ako nešto i pojedju, odmah izazivaju povra-

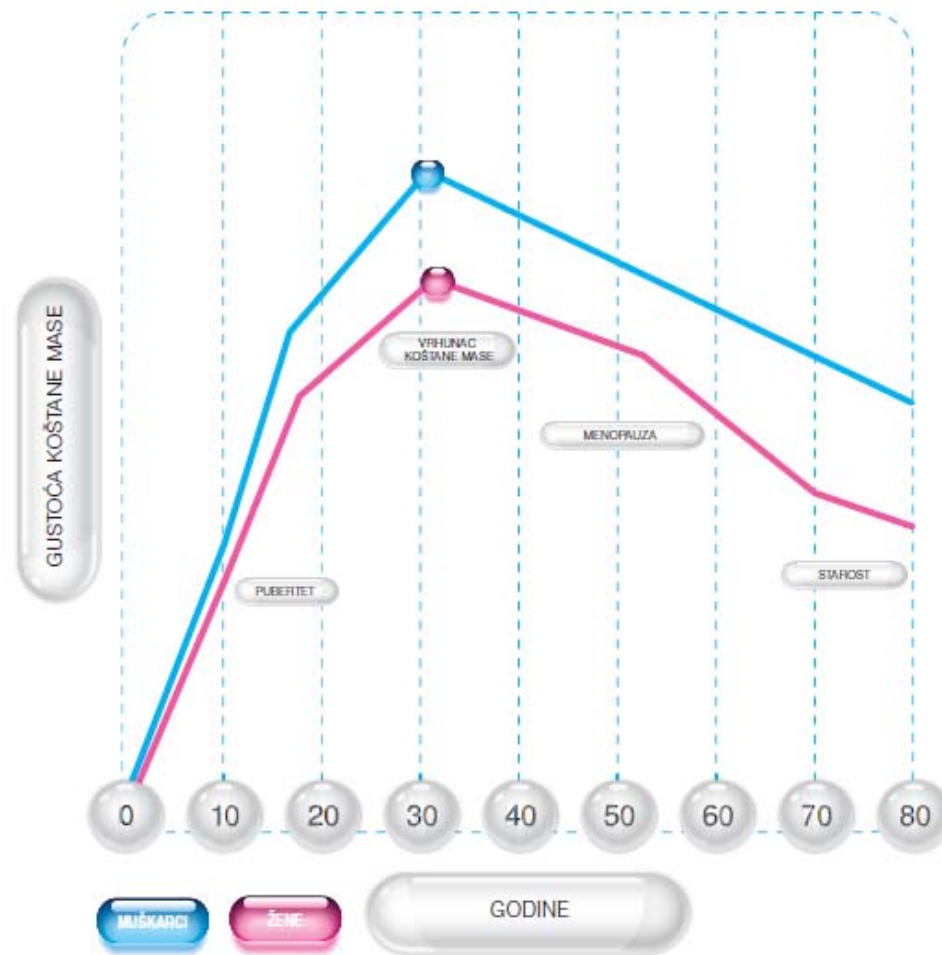


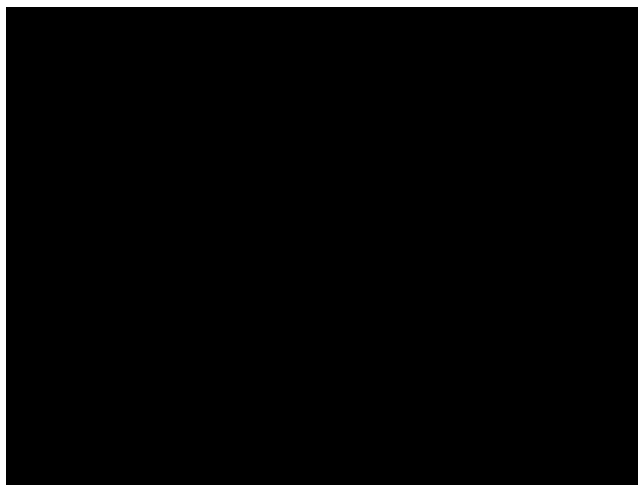
Bolesti koje nastaju zbog nepravilne prehrane

- Karijes
- Debljina
- Bolesti srca i krvnih žila
- Dijabetes
- Osteoporoza
- Rak



Važnost adekvatnog unosa kalcija





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

Reci NE dijete!

“Čarobna” tableta
koja briše
kilograme ne
postoji!

- djeca u rastu i razvoju nikako ne bi smjela prakticirati dijeta
- moguće posljedice popularnih dijeta:
 - usporavanje rasta i razvoja
 - nutritivni deficiti (osobito kalcija i željeza)
 - zdravstvene posljedice (narušavanje menstrualnog ciklusa, slabljenje imuniteta, umor...)
 - ...

Ključ trajne vitkosti leži **isključivo** u zdravim prehrambenim navikama i redovitom bavljenju tjelesnom aktivnošću!

Zablude o dijetama

- Ugljikohidrati debljaju
- Najučinkovitije su tzv. proteinske dijete
- Na dijeti treba smanjiti broj obroka
- Dijeta = gladovanje



Cigarete, alkohol i opojna sredstva

- **Cigarete: jednom kad počneš teško je prestati**

- pušenje je povezano s 40 posto svih zloćudnih bolesti poput

- karcinoma pluća

- **Odupri se uzimanju droga**

- ne postoje bezopasne droge

- **Opasnosti alkohola**

- razorno djelovanje na zdravlje i okolinu



Primjeri iz stvarnog života

Josipov dnevni jelovnik

- 6.30 doručak – zobene pahuljice s 2,5 dcl mlijeka
- 10.00 međubrok – 2 kriške kruha s mliječnim namazom + „muesli“ (mješavina žitarica i voća: integralne zobene pahuljice, integralne ječmene pahuljice, integralne pšenične pahuljice, integralne ražene pahuljice, grožđice, lješnjaci, laneno sjeme...) sa šalicom probiotičkog jogurta
- 13.00 ručak – krem juha od gljiva, tjestenina s tunom i zdjelica salate od kupusa
- 14.00 međubrok – energetska pločica i jedna banana
- 20.00 večera – sendvič s mliječnim namazom, šunkom i sirom, kakao, zdjelica pudinga od čokolade



Josip Živković

Svaki dan, osim nedjeljom, prije ili poslije škole dva sata trenira plivanje. Utorkom i četvrtkom ima dodatne treninge na suhom (trčanje, skokovi, vježbe za trbušne i leđne mišiće, sklekovi...). Od izvanškolskih aktivnosti pohađa engleski jezik dva puta tjedno.

Primjeri iz stvarnog života

Tein dnevni jelovnik

- 7: 15 zajutrak - šalica mlijeka
- 9:50 međuobrok- Šalica jogurta s probioticima, Graham pecivo, žličica maslaca i tvrdi sir, Jabuka
- 12:30 ručak - Tanjur pileće juhe s tjesteninom, Pečena piletina i miješano pareno povrće s maslinovim uljem, Zdjelica zelene salate, Kriška integralnog kruha sa sjemenkama
- 15:00 međuobrok - Mliječni sladoled
- 20:00 večera - Sendvič od integralnog peciva sa sirnim namazom, purećom šunkom i svježom paprikom, Čaša prirodnog voćnog soka

Tea tijekom treninga pije vodu, a nikad ne pije gazirana bezalkoholna pića



Tea Cvetan

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

Postizanje ravnoteže

•Osvijestiti:

što, kada, kako i zašto jesti

- Ne izbacivati namirnice i skupine namirnica
- Ne preskakati obroke
- Izabrati način prehrane u skladu s osobnim preferencijama



4. Kako poboljšati prehrambene navike



Najčešći prehrambeni propusti

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



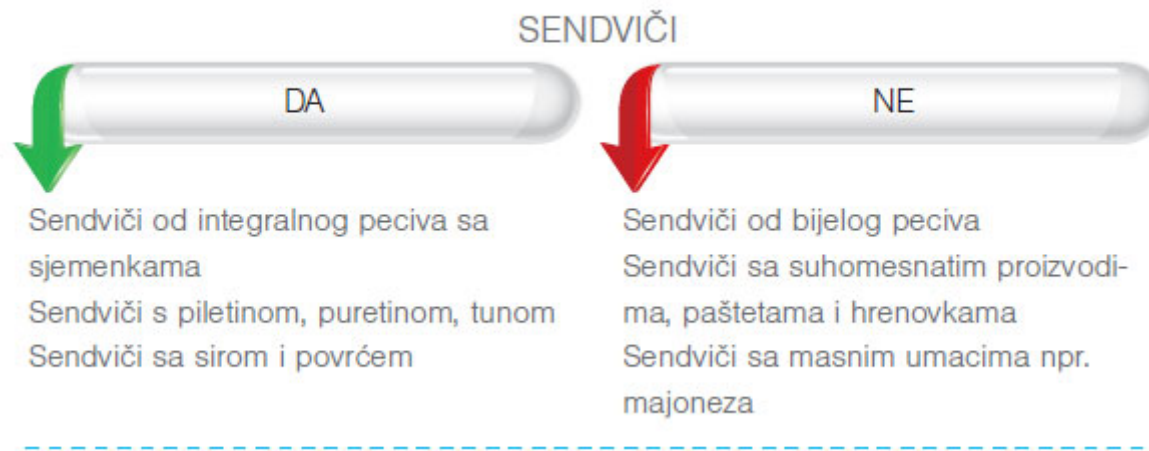
- ➔ Sadrže previše šećera
- ➔ Mogu oštetiti zube i uzrokovati karijes
- ➔ Dovode do nedostatka kalcija i nekih vitamina
- ➔ Mogu sadržavati kofein
- ➔ Ne gase žeđ

Vodič kroz odabir međuobroka



Mudro je u svojoj torbi uvijek nositi suho voće i orašaste plodove

Vodič kroz odabir sendviča



Kada god si u prilici, sendvič napravi kod kuće



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

Vodič kroz odabir napitaka



Prije nego što popiješ sok provjeri na deklaraciji koliko šećera sadrži

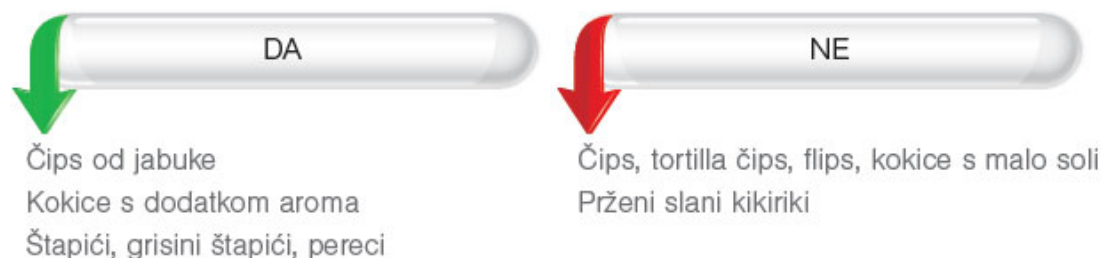


Vodič kroz odabir grickalica



- vrećica čipsa od 100 g sadrži oko 550 kalorija, a od toga su 60 posto masti (visok udio zasićenih masti i transmasnih kiselina)
- sadržaj natrija visok iznosi 0,5 grama (dnevni preporučeni unos 2,4 g)

GRICKALICE



Zašto treba čitati deklaracije?

- Deklaracija otkriva **porijeklo**, **namjenu** i **sastav** namirnice, ali istovremeno služi kao pokazatelj onoga što unosimo u organizam
- Na deklaraciji razlikujemo hranjivu vrijednost i popis sastojaka namirnice
- U popisu sastojaka navode se sve tvari 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.**

Primjer 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 / Енергетска вредност / Energji	658 kJ 155 kcal	1578 kJ 372 kcal
Bjelančevine / Proteini / Белтъчини / Белковини / Proteina	6.9 g	8.4 g
Ugljikohidrati / Ugljeni hidrati / Въглехидрати / Јаглеродни 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 / Мласти / Ундума	0.5 g	1.4 g
Od toga: zasićene masne kiseline / от които: заситени / Од кои: заситени масни киселини / nga të cilat: të ngopura	0.2 g	0.4 g
Vlakna / Хранителни влакнини / Влакна / Fibra	1.8 g	5.9 g
Natrij / Натријум / Натрий / Натриум / Natrium	0.2 g	0.5 g

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

Prikazuje energetska vrijednost, bjelančevine, ugljikohidrate, masti

Može prikazivati udio jednostavnih šećera, zasićenih masti, vlakana i natrija

Uz podatak o vitaminima naznačuje se RDA vrijednost



Nestlé
VrtimZdraviFilm

Evaluacija projekta
"Vrtim zdravi film" u
školskoj godini
2012./2013. otkriva
zanimljive podatke

O prehrabnim navikama
učenika i učenica koji su
sudjelovali u projektu

- Svaki dan doručkuje njih 81,8 %
- 2,9 % nikada ne doručkuje
- Samo 29% ima 5 obroka na dan
- 9,03% uopće ne jede dok su u školi

O tjelesnoj aktivnosti učenika koji
su sudjelovali u projektu

- 25,1 % učenika i 11,3 % učenica bilo je aktivno najmanje 1 sat svaki dan u tjednu prije provođenja ankete
- 5,7 % učenika i učenica nije uopće bilo aktivno najmanje 1 sat dnevno u tjednu prije provođenja ankete

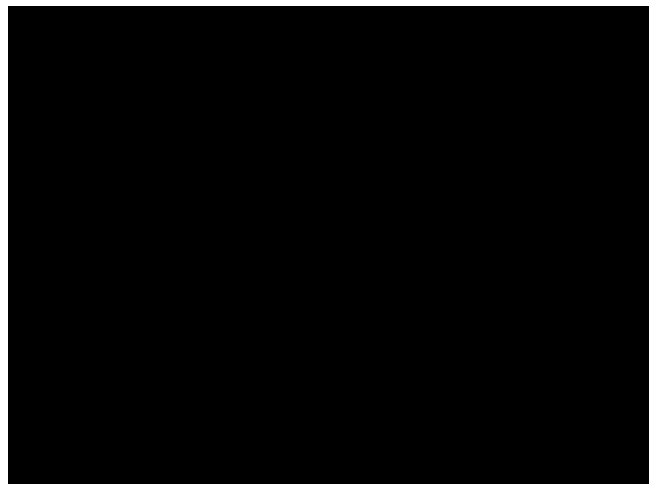
O prosječnom vremenu
provedenom ispred ekrana
(TV, računalo, Playstation, mobitel...)
učenika koji su sudjelovali u projektu

50,6 % učenika i 49,3 % učenica provodi više od preporučenih 2 sata dnevno ispred ekrana

Izvor: Pavić Šimetin I,
Šekoranja M. Evaluacija
projekta "Vrtim zdravi film".
Hrvatski zavod za javno
zdravstvo, 2013. (n=1795)



Nestlé
VrtimZdraviFilm



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

Zašto je važno biti tjelesno aktivan

Primarne biološke potrebe
(neophodne za život)

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



Nestlé
VrtimZdraviFilm

Tjelesna aktivnost utječe na:

- Jačanje lokomotornog sustava (sustava za kretanje)
- Zdravlje srčano-žilnog i dišnog sustava
- Jačanje imuniteta
- Prevenciju pretilosti
- Dobro raspoloženje



Redovito vježbati na nastavi TZK

(2 x 45 min tjedno)



Uključiti se u izvannastavne sportske aktivnosti u školi

(2 x 45 minuta tjedno)



Nestlé
VrtimZdraviFilm

Uključiti se u izvanškolske sportske aktivnosti u mjestu stanovanja

(2-3 x 60 minuta tjedno)



Nestlé
VrtimZdraviFilm

Rekreativno vježbanje

- Svakodnevne sportske aktivnosti



Nestlé
VrtimZdraviFilm

Rekreativno vježbanje

- Povremene (sezonske) sportske aktivnosti



Nestlé
VrtimZdraviFilm

Vodič kroz samostalno vježbanje

- Prije vježbanja se posavjetuj sa svojim profesorom tjelesne i zdravstvene kulture i sa liječnikom.
- U program vježbanja uđi postupno kako ne bi došlo do neželjenih posljedica vježbanja.
- Zaberi odgovarajuću odjeću (lagana pamučna odjeća) i obuću za vježbanje (lagane, mekane i savitljive tenisice).
- Ne zaboravi sa sobom ponijeti tekućinu (vodu, nezaslađene voćne sokove).
- Po mogućnosti vježbaj u prirodi zbog čistog zraka i mekše podloge za trčanje.



Vodič kroz samostalno vježbanje

- Ne vježbaj natašte. Prije aktivnosti jedi laganu hranu bogatu ugljikohidratima i to najmanje jedan sat prije vježbanja.
- Ako imaš prekomjernu tjelesnu masu izaberi one aktivnosti kojima nećeš dodatno opteretiti zglobove.
- Pokušaj biti dosljedan i ostvariti zadani plan treninga.
- Osluškuj svoje tijelo. Nakon vježbanja se moraš osjećati umorno, ali i ugodno a ne iscrpljeno.
- Učinci tjelesne aktivnosti se zbrajaju.
- Prije treninga se dobro zagrij, a u trening obavezno ubaci i vježbe istezanja.



Nestlé
VrtimZdraviFilm

Vježbe za jačanje pojedinih mišićnih skupina

Vježbe snage

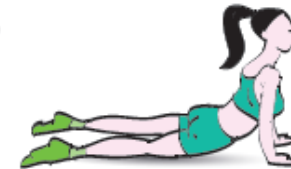
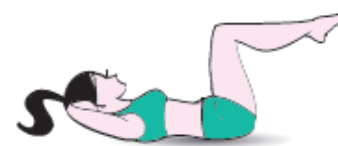
DJELOVANJE

LAKŠA VARIJANTA

TEŽA VARIJANTA

VJEŽBA ISTEZANJA

Jačanje gornjih trbušnih mišića



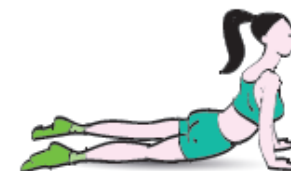
OPIS VJEŽBE

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 trupu. Podignuti gornji dio trupa do ispruženih ruku.

Jačanje donjih trbušnih mišića



OPIS VJEŽBE

Sjedenje s rukama iza tijela. "Vožnja bicikla" nogama ispred tijela.

Sjedenje s rukama iza tijela. "Škarice" nogama ispred tijela

Ležanje na trupu. Podignuti gornji dio trupa do ispruženih ruku.



Nestlé
VrtimZdraviFilm

Vježbe za jačanje pojedinih mišićnih skupina

Vježbe snage

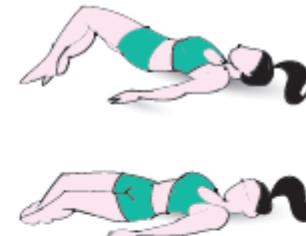
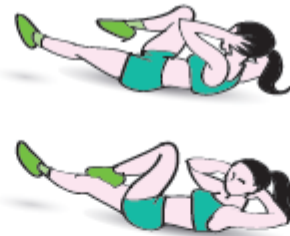
DJELOVANJE

LAKŠA VARIJANTA

TEŽA VARIJANTA

VJEŽBA ISTEZANJA

Jačanje
bočnih
trbušnih
mišića



OPIS VJEŽBE

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.



Nestlé
VrtimZdraviFilm

Vježbe za jačanje pojedinih mišićnih skupina

Vježbe snage

DJELOVANJE

LAKŠA VARIJANTA

TEŽA VARIJANTA

VJEŽBA ISTEZANJA

Jačanje
gornjih
leđnih
mišića



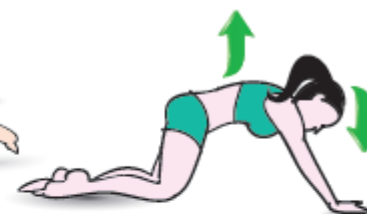
OPIS VJEŽBE

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 VJEŽBE

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.



Vježbe za jačanje pojedinih mišićnih skupina

Vježbe snage

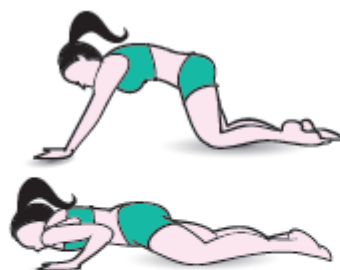
DJELOVANJE

LAKŠA VARIJANTA

TEŽA VARIJANTA

VJEŽBA ISTEZANJA

Jačanje ruku i ramenog pojasa



OPIS VJEŽBE

Sklekovi iz klečećeg položaja.

Sklekovi osloncem na dlanove i stopala.

Potiskivanje lakta prema prsima.
Potiskivanje lakta iza glave prema dolje

Vježbe za jačanje pojedinih mišićnih skupina

Vježbe snage

DJELOVANJE

LAKŠA VARIJANTA

TEŽA VARIJANTA

VJEŽBA ISTEZANJA

Jačanje mišića nogu (natkoljenice)



OPIS VJEŽBE

Čučnjevi iz uspravnog stava. Petama na tlu.



Čučanj-skok.



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

Jačanje mišića nogu potkoljenice (listova)

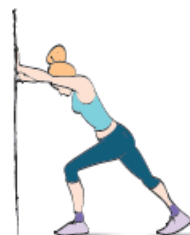


OPIS VJEŽBE

Podizanje na prste u uspravnom stavu. Povlačenje potkoljenice iza leđa prema gore i potiskivanje kukova prema naprijed. Koljena su spojena.



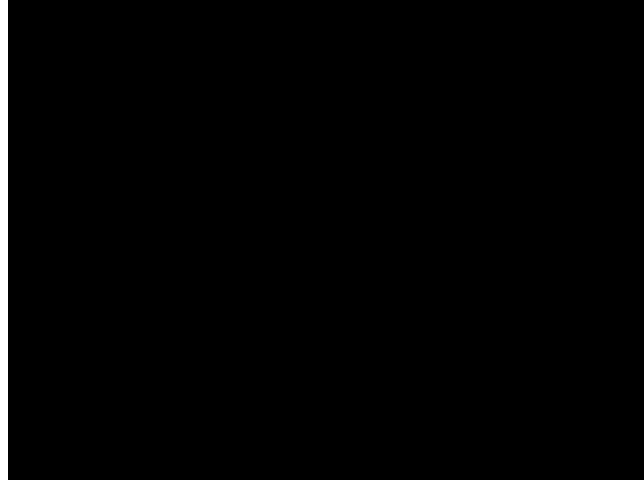
Podizanje na prste na povišenju.



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



I na kraju zapamti.
Ne moramo svi biti natjecatelji
ili pobjednici.
Ako u svoju svakodnevnu rutinu
uvedeš umjerenu tjelesnu
aktivnost
bit ćeš zdraviji, spretniji i sretniji.
Stoga kreni!



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

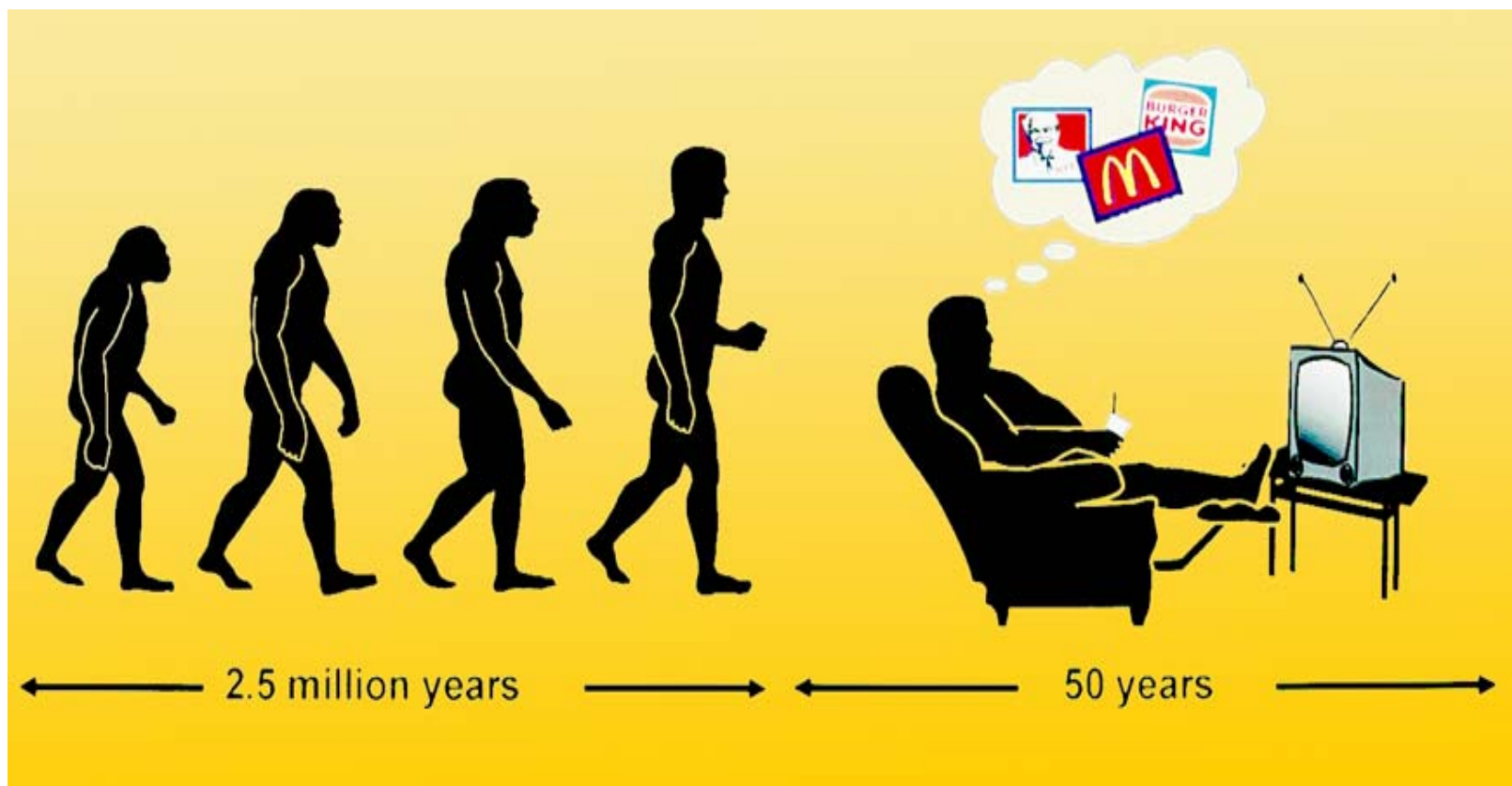
Quod me nutrit me destruit!





Nestlé
VrtimZdraviFilm

Evolucija čovjeka





Njemačka : \$500.07 / tjedan



SAD : 346\$ / tjedan



Japan : \$317.25 / tjedan



Italija: \$260.11 / tjedan



Velika Britanija : \$253.15 / tjedan



Kuvajt: \$221.45 / tjedan



Meksiko: \$189.09 / tjedan



Egipat : \$68.53 / tjedan



Mongolija : \$40.02 / tjedan



Ekvador : \$31.55 / tjedan



Butan : \$5.03 / tjedan



Čad : \$1,62 / tjedan