

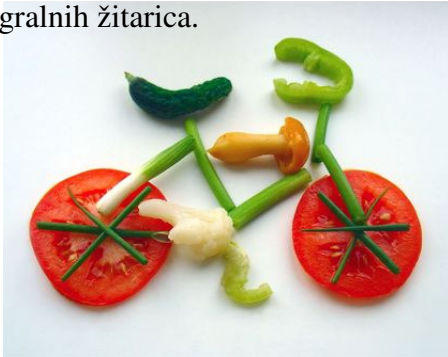
Što preporučiti sportašima?

Preporučljivo je da se školska djeca bave sportom. Redovito bavljenje nekim sportom osigurava zdravlje mišića, dišnog sustava i srca. Uostalom to je i najbolji način druženja s vršnjacima.

Djeci sportašima trebaju veće količine bjelančevina što znači da trebaju jesti više mesa, ribe, mliječnih proizvoda i jaja, a uz to piti puno tekućine.

Prije svakog napora (takmičenje, trening) treba uzimati dobre ugljikohidrate (voće, tjesteninu i druge proizvode od žitarica, integralni kruh, mahunarke).

Dan uoči natjecanja treba pojesti večeru od cjelovitih žitarica i mahunarki; za zajutak koji treba biti najmanje tri sata prije bavljenja sportom kombinaciju integralnih žitarica s mlijekom. U pauzi možete jesti voće ili pločice od integralnih žitarica.



Prehrambene preporuke

1. Jedi raznoliku hranu;
2. Jedi nerafiniranu hranu, po mogućnosti biološki uzgojenu;
3. Izbjegavaj šećer, sol, bijelo brašno, previše začinskih masnoća u hrani i razne grickalice;
4. Koristi što više maslinovo ulje;
5. Jedi više raznovrsnog voća i povrća;
6. Češće jedi crni (integralni) kruh od bijelog;
7. Češće jedi mahunarke (najmanje jedanput tjedno);
8. Od mesa više koristi perad i divljač;
9. Jedi ribu barem dva puta tjedno;
10. Najmanje tri puta dnevno koristi mlijeko i mliječne proizvode.



Zavod za javno zdravstvo Istarske županije,
Pula, Nazorova 23
tel.052 529-000, fax.052 222-151
e-mail:javno.zdravstvo@zzjziz.hr
web: www.zzjziz.hr
u suradnji s
O.Š. Marije I Line, Umag

ZAŠTO JE VAŽNO ZDRAVO JESTI I ZDRAVO ŽIVJETI

Informacije o zdravoj
prehrani za učenike
osnovne škole i njihove
roditelje

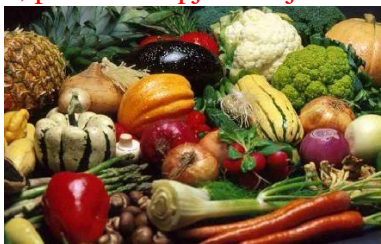
Kutak za sportaše

Što treba znati o
dijetama



Što je pravilna prehrana?

Zdrava i pravilna prehrana temelji se na uzimanju raznovrsne hrane koja osigurava dnevnu energiju i sve potrebne hranljive sastojke: bjelančevine, masti, ugljikohidrate, vitamine i minerale. Također pravilna prehrana mora osigurati pravilan rast i razvoj, otpornost na razne bolesti, bolju koncentraciju i bolji uspjeh u školi, te obavljanje raznih sportskih aktivnosti. **Od posebne važnosti za školarce je da pravilnom prehranom kontroliraju tjelesnu težinu i sprečavaju nagomilavanje suvišnih kilograma, naravno uz redovitu tjelesnu aktivnost, pa makar i pješčenje.**



Prehrana školske djece

Za razliku od predškolaca, koji imaju organiziranu prehranu koja se kontinuirano kontrolira, prehrana u školama nije uvijek u skladu sa preporučenim. Srednje škole nemaju organiziranu prehranu niti školsku kuhinju, a prehrana u osnovnim školama uglavnom se svodi na razne hamburgere, pizze, hrenovke, sendviče.

Školskoj djeci bi trebalo osigurati najmanje jedan bogati mliječni obrok na dan tijekom nastave.

Brojne škole su okružene fast food objektima što je jedno od najgorih rješenja i što bi trebalo regulirati.

Opće smjernice značajne za prehranu školske djece:

1. Jedite dostatne količine mesa, ribe, jaja i sira. To su izvori životinjskih **bjelančevina**. Moraju se jesti i biljne bjelančevine iz mahunarki, cjelovitih žitarica i orašastog voća.
2. Osigurajte dostatan unos **kalcija** što znači da uz svaki od tri obroka jedete sir ili mliječne proizvode.
3. Zbog potrebne količine **željeza**, koje je važno za izgradnju mišića i crvenih krvnih zrnaca jedite razne vrste mesa, lisnatog zelenog povrća, žitnih pahuljica, ali i začinskog bilja poput peršina, voće, osobito bobičasto i šumsko, a zdrav je i med koji je bogat ne samo željezom nego i drugim važnim mineralima.
4. Za dnevne potrebe **vitamina**, važno je svakog dana jesti **voće i povrće** (jabuke, naranče, grožđe, blitvu, kelj, kupus, sušeno voće,...), ali i **cjelovite žitarice i mahunarke** (grah, leću, slanutak...). I u ulju ima vitamina pa treba koristiti **maslinovo i suncokretovo ulje** te jesti **orašaste plodove** (orasi, lješnjaci, bademi) i proizvode od cjelovitog zrna (integralne

kruhove). Pored zdravlja čitavog organizma treba istaći blagotvoran učinak tih namirnica na ljepotu kože, kose i noktiju.

Što reći o dijetama?

Ukoliko djeca imaju nekoliko prekomjernih kilograma, njih se mogu zauvijek riješiti promjenom prehrambenih navika.

Razne dijetete mogu biti štetne. Zato se preporuča raznovrsna prehrana a izbjegavati slatkiše i grickalice, dakle jako slatku i jako masnu hranu.

Ako želimo lijepo izgledati i biti zdravi, trebamo jesti raznovrsnu hranu: meso, ribu, jaja, mahunarke, mlijeko, sir, voće i povrće.

Pravilna prehrana nije dijeta, to je, jednostavno, sastavni dio zdravog životnog stila

