



Stručni skup PETICA-igrom do zdravlja 10. studenoga 2022.



igrom do zdravlja

*Zdravi tanjur i 5 zdravih navika
u svakodnevnom životu*



Sara Cobal, mag.nutr.,
voditeljica programa PETICA-igrom do zdravlja
Hrvatski liječnički zbor



Broj poglavlja	Priručnik za zdrav život	Brošura za roditelje
1.	Dobro došli u Zdravigrad	Ravnoteža je važna za zdravlje
2.	Odakle dolazi hrana?	Zašto odabrati cjelovito?
3.	Duga na tanjuru	Neka na tanjuru vaše obitelji prevladavaju šarene boje
4.	Igrom do zdravlja	Zašto biti tjelesno aktivan?
5.	5 zdravih navika!	5 zdravih navika!

- **Ciljevi 3. predavanja
„Duga na tanjuru“:**

Osobine zdravog tanjura

Važnost redovitih obroka

Nastavna pomagala:

Priručnik za zdrav život

Provedba predavanja i radionica:

Materijali za učitelje

Videoprezentacije





Sva videopredavanja pripremljena su i dostupna na www.petica.hr



Igra "Zdravigradom do pobjede"

Učiteljica će vas podijeliti u četiri skupine.



The video thumbnail shows a presentation slide for a game called "Zdravigradom do pobjede". It features a food pyramid graphic and a small video inset of a woman with blue hair.



The video thumbnail shows a colorful infographic with five health tips, each in a speech bubble, accompanied by cartoon characters. The tips are: 1. NE PRESKAČEM ZAJUTRAK (Don't skip breakfast), 2. JEDEM VOĆE I POVRĆE (I eat fruit and vegetables), 3. PIJEM VODU (I drink water), 4. VJEŽBAM (I exercise), and 5. DOBRO SE NASPAVAM (I sleep well).



igrom do zdravlja



MATERIJALI ZA UČITELJE

PROGRAM PREVENCIJE PRETILOSTI DJECE ŠKOLSKE DOBI

TIJEK SATA

Učenci sjede u krugu, na sredini učionice.

1. Uvod

Igra Voćna salata

Učenike podijelimo na jabuke, kruške i šljive (ili neke druge tri vrste voća, koje želimo). Svi sjede u krugu, a samo jedan učenik stoji na sredini. Valja naglasiti da ima jedna stolica manje nego što ima učenika. Učenik u sredini izgovara naziv jednog voća i tada se moraju ustati i zamijeniti mjesta svi koji su prozvani (ostali sjede na svojim mjestima). U to se, naravno, uključuje i učenik iz sredine kruga. Njegovo će mjesto zauzeti najsporiji učenik, koji je ostao bez mjesta. Nakon trećeg kruga, igrač u sredini izgovara: „Voćna salata!“ Tada svi igrači moraju ustati i zamijeniti mjesta. Igricu možemo ponoviti više puta ili je ostaviti za završetak sata.

2. Najava

Danas ćemo razgovarati o važnosti uzimanja raznovrsnih namirnica.

3. Rad na temi

A) UVODNA AKTIVNOST

Učitelj pojašnjava sliku i važnost zdravog tanjura.

Napomena: Učenci mogu koristiti svoj zdravi tanjur na frizbiju ili u brošuri.

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST

Učitelj razgovara s učenicima o broju obroka tijekom dana i objašnjava im važnost „duge“ na tanjuru.

Čitanje naglas savjeta iz trećeg poglavlja brošure (24. i 25. str.).

Razgovor s učenicima o svakom savjetu.

Zadamo učenicima da izaberu jedan od savjeta koji bi mogli najlakše provesti ili ga već provode.

Učenci objašnjavaju svoj izbor.

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST – individualna aktivnost

Učitelj podijeli učenike u skupine. Svaka skupina ima petnaest sekundi da odgovori na pitanje, nakon čega spušta olovku. Predstavnik skupine, nakon što je vrijeme isteklo, čita odgovor na pitanje. Svaki točan odgovor nosi jedan bod. Skupina s najviše bodova pobjeđuje.

1. Koliko voća i povrća treba jesti dnevno?

2. Zašto je važno jesti žitarice?

3. Što je zdravi tanjur?

Što ti daje dvostruko više energije i izgrađuje mozak?

Zašto trebamo piti vodu svaki dan?

4. Zaključak

Na zdravom tanjuru ima mjesta za sve namirnice koje su obojene duginim bojama.

5. Provjerimo Jesmo li upamtili

Učenci rješavaju osmosmjerku u brošuri (34. str.).

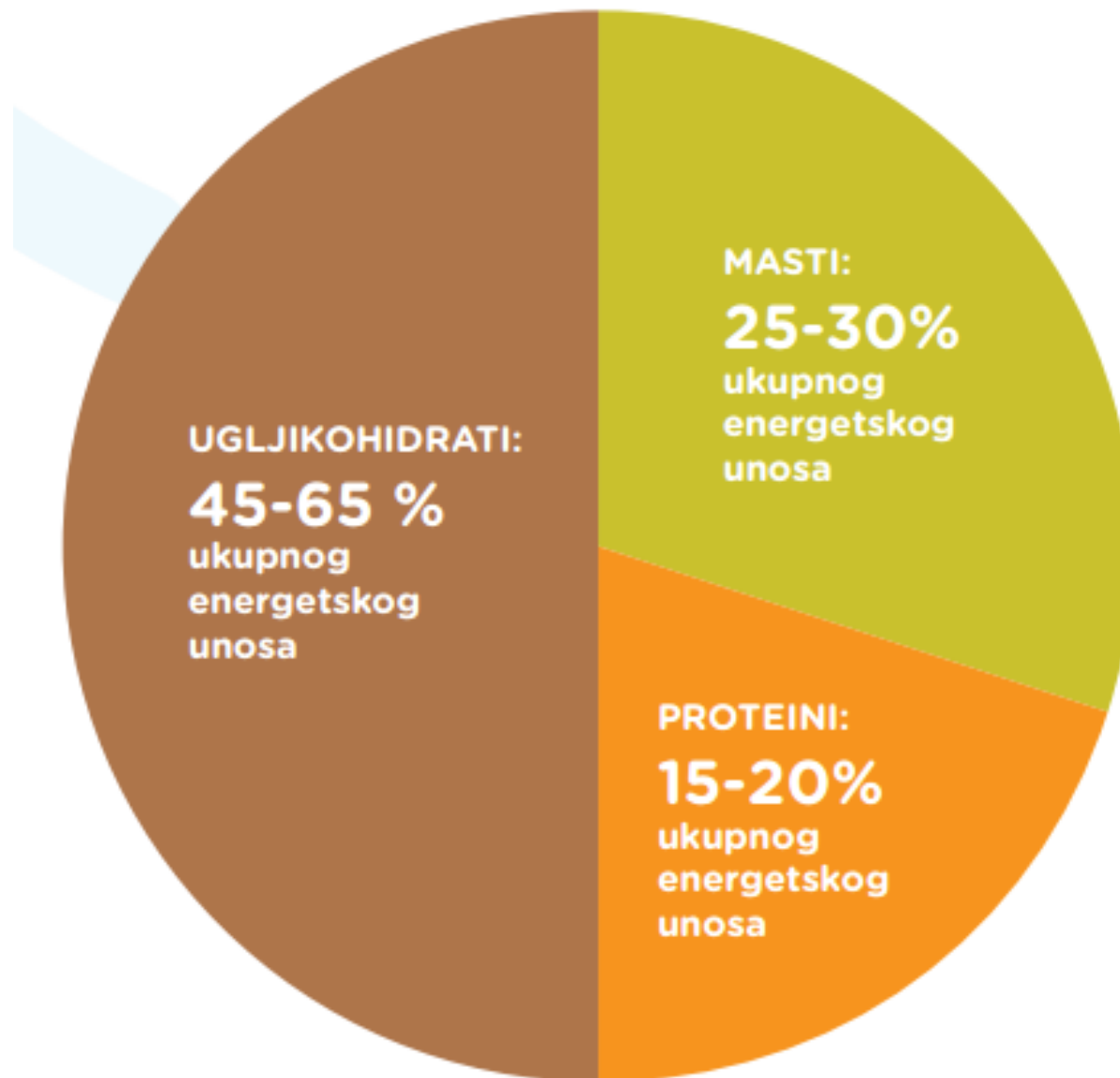
Ne postoji namirnica koja sadrži sve što tvom tijelu treba. To je razlog zašto se trebaš pobrinuti da imaš dugu na tanjuru. Uživaj u hrani! Niti jedna namirnica nije loša, ali treba jesti redovito, umjereno i raznoliko.



Njami i Njumi će vam odati vrlo jednostavnu, ali jako važnu tajnu: trebali biste se hraniti **redovito, umjereno i šareno.**

Njumi i Njami nas uče o pravilnoj prehrani...

Na koji način
procjenjujemo je
li prehrana
uravnotežena,
raznovrsna i
umjerena?



ZDRAVI TANJUR

Za kuhanje i salate koristite ulja poput maslinovog. Smanjite unos maslaca. Izbjegavajte transmasne kiseline.



Što više raznovrsnog povrća- to bolje. Krumpir i prženi krumpirići se ne broje.

Što više voća svih boja.



BUDITE AKTIVNI!

© Harvard University



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Pijte vodu, čaj ili kavu (s malo ili bez šećera). Konzumirajte do 2 šalice mlijeka i mliječnih proizvoda na dan i ne više od 1 čaše voćnog soka. Izbjegavajte zaslađena pića.

Jedite raznolike cjelovite žitarice i proizvode od cjelovitih žitarica (smeđa riža, tjestenina i kruh od cjelovitih žitarica). Smanjite unos rafiniranih žitarica (bijela riža i tjestenina te bijeli kruh).

U svoj jelovnik uvrstite ribu, meso peradi, grahorice i orašaste plodove. Smanjite unos crvenog mesa i sireva. Izbjegavajte kobasice i druge mesne prerađevine.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Neka vaš tanjur izgleda poput zdravog tanjura

Njumi i njami savjetuju da je šareno zdravo!

1. Ne zaboravi na žitarice!

Jesi li znao da su **žitarice** odličan jutarnji obrok? One će brzo **probuditi tvoj mozak i tijelo** nakon dobrog sna. Nećeš stići nabrojiti do 5, a već ćeš biti spreman za nove pobjede s Njumi i Njamijem!

Podsjeti roditelje da su cjelovita zrna zdravija. Odaberite zajedno proizvode poput integralne tjestenine ili riže, kruha i peciva ili pak ukusne pahuljice za doručak.

2. Daj 5 - za voće i povrće!

Voće i povrće treba zauzimati barem polovicu našeg tanjura. Bogato je sastojcima koji nam pomažu da budemo zdravi. **Pojedi barem 2 porcije voća i 3 porcije povrća na dan.** Lako je!

Popij čašu cijeđenog soka od naranče, pojedi bananu za užinu, finu juhu od brokule ili narezanu papriku i rajčicu.

3. Za snagu - meso, riba, jaja i mlijeko

Meso i riba su jako važni! Sadrže sastojke koji izgrađuju sve dijelove našeg tijela. Zahvaljujući njima **izgrađuju se i mišići** bez kojih se ne bismo mogli kretati, a tada ni igranje s prijateljima ne bi bilo moguće. Mlijeko i mliječni proizvodi također su važni. Zahvaljujući njima imamo čvrste i zdrave kosti i zubiće.

Odaberi teletinu, piletinu, puretinu, probaj tunu, srdelu ili girice! Ne zaboravi na mlijeko, mliječne proizvode i jaja

4. Masti

Masti i ulja daju ti dvostruko više energije nego ostale namirnice. **Važne su jer izgrađuju velik dio mozga.** One čine rezervne jastučiće, raspoređene po našem tijelu, u kojima se nalazi dodatna energija. Time nas štite.

Savjetujemo da obratiš pozornost pri odabiru masti. Mi biramo masti koje nalazimo u maslinovom, repičinom i suncokretovom ulju, te orasima, bademima i raznim sjemenkama. Grickaj zdravo!

5. Voda - izvor života!

Znao li da su dinosauri pili isto piće koje pijemo i danas? To slavno piće je voda.

Voda ima istu ulogu danas, kao što je imala i u doba dinosaura. Već tada je bila najvažnije i njihovo najdraže piće.

Zašto je voda tako važna? **Voda čini veći dio našeg tijela.** Zahvaljujući njoj tijelo obavlja osnovne i važne zadatke bez kojih ne bismo mogli živjeti. Kada se javi žeđ, tijelu treba voda kako bi uspješno ispunjavalo svakodnevne zadatke.

Kako bi tijelu osigurao sve što mu je potrebno, savjetujemo ti da dnevno popiješ između 5 i 7 čaša vode. Njumi uvijek bira vodu - to je njezino najdraže piće.





Kako izgleda vaš zdravi tanjur?

Sadrže li ovi
tanjuri sve što
je potrebno?



Primjeri zdravog

1. Piletina s rižom i kukuruzom, salatom i nasjeckanom jabukom

2. Jaje, integralno pecivo, nasjeckano voćna salata

3. File oslića, integralno pecivo i kompot od višanja



Gdje najčešće griješimo?

Serviranje naspram porcije



„Dobre“ i „loše“ kalorije

Primjer jelovnika s „dobrim“ kalorijama

Doručak Pecivo s rajčicom i kravljim sirom začinjeno sa žličicom maslinovog ulja

Međubrok Narezana jabuka i kruška prelivena s grožđicama te s medom

Ručak Matovilac salata s piletinom i povrćem (rajčica, patlidžan), 1 tanjur;
Kruh, 1 kriška

Međubrok Kompot od višanja, 1 zdjelica

Večera Tjestenina s tikvicama i maslinovim uljem, 1 tanjur;
Žličica ribanog parmezana

Ukupno:

1874 kcal

Ugljikohidrati: 53 %

Proteini: 17 %

Masti: 30 %



Primjer jelovnika s „lošim“ kalorijama

Doručak Krafna s čokoladom, 1 komad

Međubrok Čips, 30 g (1 šalica)

Ručak Pohana svinjetina s prženim krumpirima;
Matovilac salata začinjena s 3 žličice suncokretovog ulja,
1 zdjelica

Međubrok Kroasan punjen čokoladom, 1 komad

Večera Pecivo namazano s 2 žličice majonez
te s 4 šnite suhomesnate salame

Ukupno:

1883 kcal

Ugljikohidrati: 37 %

Proteini: 14 %

Masti: 49 %



Duga na tanjuru

Njāmijevi prijedlozi jednostavnog i njāmiii doručka

1. **Čista petica** Zobena kaša pomiješana s mlijekom, žličicom meda, bademima, sušenim marelicama i bananom.
2. **Snažna raketa** Pecivo s bučnim sjemenkama namazano sirnim namazom, tvrdo kuhano jaje i rajčica (začinjena s malo maslinovog ulja i bosiljkom).
3. **Čarobni napitak** Smoothie od banane, jabuke i mrkve s jogurtom.

1. Važno je imati manje, a redovite obroke. Svi bismo trebali imati 5 obroka dnevno: zajutak, doručak, ručak, užinu i večeru.

Zajutak i doručak su najvažniji obroci u danu jer ti pomažu da nakon sna uneseš gorivo koje će razbuditi tvoje tijelo i pomoći mu da se aktivira. Kako bi mozgu osigurao energiju za rješavanje zadataka i tijelu energiju za igranje, pripazi da ne propustiš zajutak i doručak!

Redovitost obroka

- Istraživanja ukazuju na to da će barem tri veća obroka tijekom dana doprinijeti boljem osjećaju sitosti i kontroli apetita, a time smanjiti rizik od prejedanja
- Uloga međuobroka je da tijekom dana osiguramo kontinuiranu energiju
- Veća učestalost konzumacije obroka je povezana s manjom tjelesnom masom u djece



• Ciljevi 5. predavanja „5 zdravih navika“:

Prepoznati 5 zdravih navika

Prepoznati utjecaj prekomjerne tjelesne mase i debljine na zdravlje

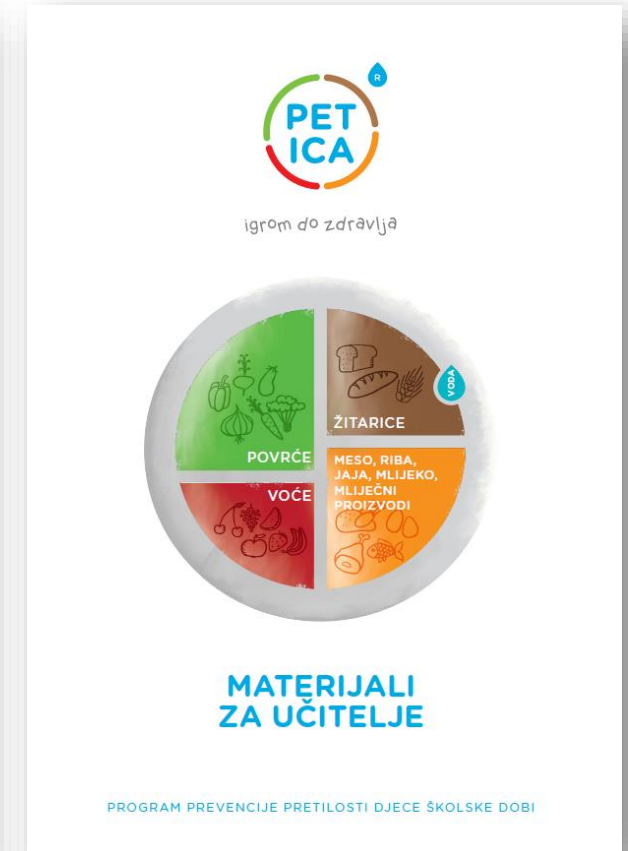
Nastavna pomagala:

Priručnik za zdrav život

Provedba predavanja i radionica:

Materijali za učitelje

Videoprezentacije





igrom do zdravlja



MATERIJALI ZA UČITELJE

PROGRAM PREVENCIJE PRETILOSTI DJECE ŠKOLSKE DOBI

TIJEK SATA

Učenici stoje ukруг, na sredini učionice.

1. Uvod

Igra: Grozd

Učenicima se zadaju zadaci poput: „Njumi kaže: trči u mjestu!“, „Njami kaže: skoči tri puta u zrak!“ Kaže se broj od jedan do osam. Nakon što se odredi broj, učenici moraju brzo stati u skupinu koja odgovara izrečenom broju. Učenici koji nisu uspjeli stati u skupinu s odgovarajućem brojem učenika, moraju sjesti sa strane do kraja idućeg kruga, kada će ih zamijeniti drugi učenici.

2. Najava

Danas ćemo razgovarati o našim navikama koje dobro utječu na zdravlje.

3. Rad na temi

A) UVODNA AKTIVNOST

Učenici govore redom, onako kako sjede u krugu, u smjeru kazaljke na satu, o tome što misle da je zdrava navika (aktivnost) koju redovito provode.

Učitelj zapisuje njihove navike (aktivnost) na ploču.

B) SREDIŠNJA AKTIVNOST

Učenici otvaraju brošuru i traže o kojim to zdravim navikama govore Njumi i Njami. Uspoređuju svoje navike s navikama koje nam preporučuju Njumi i Njami.

Usmeno iznose svoja opažanja.

Navodi se pet zdravih navika koje nam preporučuju Njumi i Njami. Objasnjava se učenicima zašto su one važne (zbog njih se osjećamo dobro). Naglašava se važnost tjelesne aktivnosti i objašnjava da u suprotnom može doći do pojave debljine. Kratak razgovor o dječjim iskustvima.

C) ZAVRŠNA AKTIVNOST

Učenici trebaju nacrtati sebe i članove svoje obitelji u zajedničkom provođenju neke od zdravih navika (npr. zajedno doručuju).

Nakon završene aktivnosti izlažu crteže i objašnjavaju koju su to aktivnost prikazali (crteže možemo koristiti za završnu svečanost).

Igra: Osmisli i pobijedi

Podijeliti učenike u skupine. Svaka skupina ima pet minuta da osmisli pet pitanja vezanih uz Zdravigrad, zdravi tanjur i pet zdravih navika za protivničku ekipu. Cilj je osmisлити pitanje kojim će jedna ekipa potaknuti drugu da razmišlja i promišlja o naučenom. Svaki točan odgovor nosi jedan bod. Ako protivnička ekipa krivo odgovori na pitanje, bod ide ekipi koja je postavila pitanje. Ekipa koja ima najviše bodova pobjeđuje.

4. Zaključak

U svakodnevnom životu treba se pridržavati zdravih navika. To znači da ćemo izbjegavati aktivnosti koje štete našem zdravlju.

Provjerimo jesmo li upamtili

Rješavanje zadatka Jesi li sve upamtio?, čitanje rješenja (33. str.).

Zašto baš tih PET navika?



Zašto je prvi jutarnji obrok važan?

- Istraživanja ukazuju na to da osobe koje konzumiraju zajutak su aktivnije i produktivnije.
- Zajedničko jutarnje objedovanje pridonosi stvaranju pravilnih prehrambenih navika u djece, a time i dobrom zdravstvenom stanju.
- Preskakanje doručka povezano je s manjim unosom mikronutrijenata i vlakana (vitamini A, C, E, B6, B12, folatom, željezom i kalcijem)



PETICA za voće i povrće



Voda -najzdravije piće-

- Adekvatna hidracija povezuje se sa zdravijim prehrabnim obrascima te unosom hranjivih namirnica naspram djece koja nisu adekvatno hidrirana
- Neadekvatan unos vode povezuje se s niskim unosom voća i povrća, sjedilačkim načinom življenja i povišenim unosom šećera

Preporuka za djecu: 5-7 čaša (4-14 godina)

Preporuka za odrasle: 8 čaša dnevno



Tjelesna aktivnost

- Vježbanje pomaže u kontroli tjelesne mase, regulaciji krvnog tlaka, snižavanju rizika od dijabetesa i nekih vrsta zloćudnih bolesti, te podizanju samopouzdanja.

Preporuka za djecu: barem 60 minuta dnevno

Preporuka za odrasle: 30 minuta dnevno





San

- Brojna znanstvena istraživanja potvrđuju povezanost između manjka i lošije kvalitete sna i pojave pretilosti u djece, adolescenata i odraslih
- Manjak sna, kao i nekvalitetan san, povezuje se, također, i s povećanim rizikom od dijabetesa tipa 2, visokim krvnim tlakom te bolestima srca i krvožilja.

Preporuka za djecu: 9 do 11 sati

Preporuka za odrasle: 7 – 9 sati

PET zdravih navika!



5 zdravih navika!

Važno je imati zdrave navike kako bismo pravilno rasli i razvijali se.

Njami i Njumi su samo za tebe osmislili 5 zdravih navika koje će ti pomoći da budeš zdrav, sretan i da se dobro osjećaš!

ZAPAMTI!

1. Nemoj preskakati zajutrok i doručak jer će ti oni dati snagu da započneš dan!
2. Voće i povrće: $2 + 3 = 5$ na dan će ti pomoći da dulje budeš sit, lakše učiš i rješavaš zadatke.
3. Tvome tijelu svaki dan treba između 5 i 7 čaša vode da bi obavilo svoje zadatke.



ZAPAMTI!

4. Vježbaj svaki dan! Igraj se, treniraj, pleši pred ogledalom ili pronadi neku drugu aktivnost u kojoj uživaš. Njumi i Njami ti savjetuju da to traje barem 60 minuta dnevno.

5. Za rast i razvoj, ali i zdravlje potreban ti je dobar san. San je važan i za dobro raspoloženje.

Usvoji ovih 5 zdravih navika, podijeli dobar osjećaj s prijateljima ili obitelji. Nauči ih sve o zdravom tanjuru i zdravim navikama - svi se osjećajte za pet!



Djeca vs. roditelji
Postoje li razlike u preporukama?

Pet zdravih navika	Preporuka za roditelje (dnevno)	Preporuka za djecu (dnevno)
Ne preskačem prvi jutarnji obrok	Zajutrak jednako važan za roditelje kao i za djecu	
Jedem voće i povrće	Dvije porcije voća i tri porcije povrća	
Pijem vodu	8 čaša vode	5-7 čaša vode
Vježbam	30 minuta	60 minuta
Dobro se naspavam	7-9 sati	9-11 sati

Što se događa ako se ne pridržavamo zdravih navika?



UPOZORENJE!

No što se događa kada se ne pridržavamo zdravih navika?

Ako preskačemo obroke, zanemarujemo unos voća, povrća i vode, te ne vježbamo redovito, nećemo se ni osjećati dobro. Kada se ne pridržavamo zdravih navika, onda se često zna dogoditi da:

- odjednom unesemo veliku količinu hrane, a ne u manjim obrocima tijekom dana
- ne iskoristimo energiju unesenu hranom.

Ako ne iskoristimo višak energije, dolazi do stvaranja viška kilograma. To može dovesti do debljine (pretilosti). Debljina može loše utjecati na naše tijelo i zdravlje.

Kako bismo vam olakšali uvođenje promjena prehrambenih navika...



PETICA - igrom do zdravlja



Dodatni savjeti

- Nemojte se obeshrabriti ako dijete odbije hranu, više puta mu ponudite određenu vrstu hrane. Istraživanja potvrđuju da je ponekad istu namirnicu djetetu potrebno ponuditi barem 10 puta prije nego što je prihvati. Međutim možete uvesti pravilo „1 namirnica, 1 griz“, pa će dijete probati jedan griz od svake ponudene namirnice prije nego odluči odbiti hranu.
- Ne zaboravite da će djeca lakše prihvatiti promjenu ako im bude predstavljena na zabavan i zanimljiv način. Zato namirnice koje su im na prvi pogled neprimamljive pokušajte pripremiti na simpatičan način i u drugačijem obliku. Koristite tjestenu u boji i različitih oblika, pripremite tijesto za kruh koje će dijete samo oblikovati, pružite djetetu priliku da jogurt samo obogati komadićima voća koje odabere, te mu narežite voće oblikujući sunce, cvijet ili nasmiješeno lice na tanjuru.
- Potaknite djecu na unos vode i mlijeka. Oba napitka utječu na hidraciju i mišićno-koštani sustav.
- Pomozite djeci da steknu naviku objedovanja u određeno doba dana. Učinite to kada su svi članovi obitelji na okupu. Tako ćete biti sigurni da neće preskakati obroke, provest ćete kvalitetno vrijeme za stolom razgovarajući o aktualnim temama te oblikovati životne navike cijele obitelji. Ujedno će dijete moći "kopirati" vaše prehrambene navike i tako usvojiti zdrave životne navike.
- Dopuštena je sva hrana, a odlika pravilnih prehrambenih navika je upravo umjerenost, uravnoteženost i raznolikost. Dopustite djeci da ponekad uživaju u slasticama i u grickalicama, a ako želite i tome doskočiti, osmislite zdrave grickalice. Narežite svježe voće i povrće koje će im biti pri ruci dok uče, smanjite količinu šećera u kolačima, a kako biste zamaskirali smanjeni udio šećera, dodajte vaniliju, cimet ili muškati oraščić. Koristite što više različitog voća koje sadrži prirodni šećer ili ponudite orašaste plodove, koji su zasitni i bogati važnim i mastima, neophodnim za dobar rad mozga!
- Smanjite broj obroka izvan kuće, tako ćete smanjiti troškove, znat ćete što vaše jelo doista sadrži i moći ćete utjecati na veličinu porcije.
- Ograničite vrijeme koje dijete provodi pred televizorom, računalom ili igrajući videoigre! Predložite obitelji dužu šetnju, posjet obližnjem parku ili igranje frizbijem u dvorištu. Sjedački način života uvelike je povezan s epidemijom pretilosti. Ono što pojedemo moramo i iskoristiti, no sjedenjem to zasigurno nećemo postići!





igrom do zdravlja

Slike preuzete s: www.freepik.com.

www.petica.hr

 PETICA-igrom do zdravlja

 petica_igromdozdravlja

Sara Cobal, mag.nutr., voditeljica projekta PETICA-igrom do zdravlja, Hrvatski liječnički zbor

Mobitel: 098 1712 338

E-mail: cobal.epode@hlz.hr