



igrom do zdravlja



PRIRUČNIK ZA RODITELJE U RURALNIM KRAJEVIMA

PROGRAM PREVENCIJE PRETILOSTI DJECE ŠKOLSKE DOBI



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi



UČENIKOVITI
IŠKOLSKI
POTENCIJALI

Sadržaj

1. Ravnoteža je važna za zdravlje	06
2. Zašto odabrati cjelovito?	10
3. Neka na tanjuru vaše obitelji prevladavaju šarene boje	12
4. Pet zdravih navika!	22
5. Zašto je važna tjelesna aktivnost?	24
Prijedlog nutritivno uravnoteženih i ukusnih obroka za cijelu obitelj	28
Recepti	32

Izdavač:

Hrvatski liječnički zbor

Predsjednik Hrvatskog liječničkog zbora:

Prof. dr. sc. Željko Krznarić

Autori:

Sara Cobal, mag.nutr., Hrvatski liječnički zbor

Prof. dr. sc. Darija Vranešić Bender, Klinički bolnički centar Zagreb
i Hrvatsko društvo za kliničku prehranu Hrvatskog liječničkog zbora

Mirja Zupčić, mag.nutr., Vitaminoteka d.o.o.

Tena Škunca, mag.nutr., Vitaminoteka d.o.o.

Izv. prof. dr.sc. Danijel Jurakić, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Lektorica: Ljiljana Buljan

Dizajn: Kuharić Matoš, Studio2m

Ilustracije: Kuharić Matoš, stock

Tisak: Tiskara Rotim i Market

Godina izdanja: 2023.

ISBN 978-953-7959-95-1

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001157189

PROGRAM PREVENCIJE PRETILOSTI DJECE ŠKOLSKE DOBI





igrom do zdravlja



NJUMI



NJAMI

Dragi roditelji,

PETICA – igrom do zdravlja je javnozdravstveni program čiji je cilj prevencija pretilosti u djece. Temelji se na udruživanju znanja, iskustva i djelatnosti različitih institucija, sektora i organizacija. Udruživanjem cijele zajednice povećava se mogućnost postizanja željenog rezultata promjenom društvenih normi i prehrambenih navika s ciljanim obrazovnim porukama i akcijama.

Rezultati znanstvenih istraživanja potvrđuju da se takvim pristupom uspješno podiže svijest o važnosti pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti, te pridonosi snižavanju stope pretilosti u djece diljem svijeta. Program PETICA – igrom do zdravlja dio je međunarodne organizacije EPODE International Network (EIN), koja obuhvaća više od 40 programa na tri kontinenta.

Javnozdravstveni problem pretilosti u djece aktualan je i u Hrvatskoj, što potvrđuju i statistički podaci:



20,2% djece ima prekomjernu tjelesnu masu



14,8% djece je pretilo



tek **68,3%** djece školske dobi svakodnevno doručkuje



tek **20,5%** djece svakodnevno unosi povrće



samo **33,7%** djece jede voće svaki dan



Više od **40%** djece provodi tri ili više sati dnevno gledajući TV ili igrajući se elektroničkim uređajima. Redovitom organiziranom tjelesnom aktivnošću kroz sudjelovanje u sportskoj ili plesnoj grupi bavi se **72,9%** dječaka i **66,7%** djevojčica.

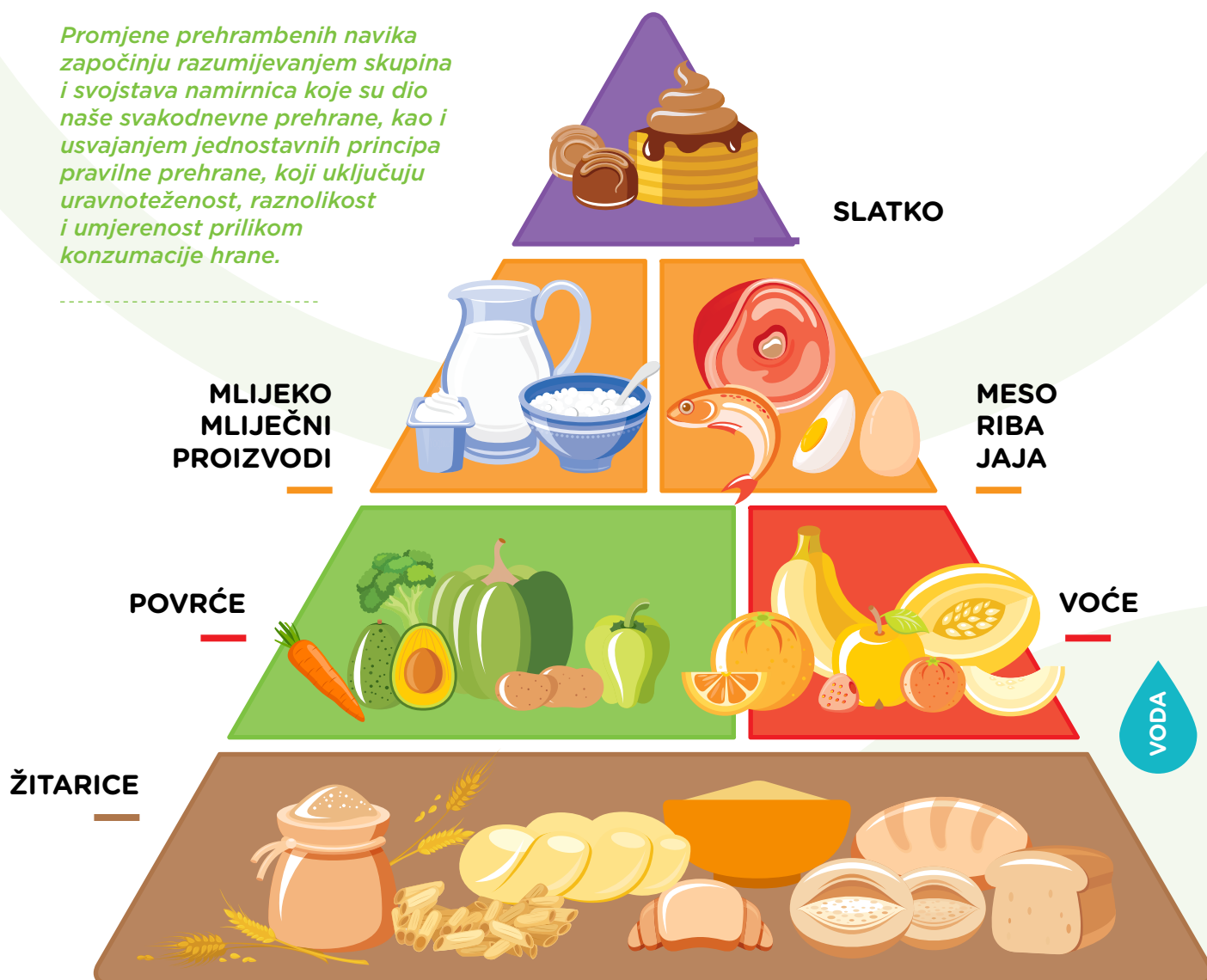
PETICA-igrom do zdravlja je provedena u 27 zagrebačkih osnovnih škola od pokretanja programa u školskoj godini 2014./2015. te je uključila više od 13 000 sudionika. PETICA će se po prvi puta provesti u 10 škola diljem Republike Hrvatske i to u Osječko-baranjskoj, Ličko-senjskoj i Splitsko-dalmatinskoj županiji te tako uključiti dodatnih 400 dionika. Naime, Hrvatski liječnički zbor, kao glavni korisnik, i partner Općina Podgorač, provest će projekt **PETICA – igrom do zdravlja (UP.02.2.1.08.0010)** ukupne vrijednosti u iznosu od **408.669,96 HRK (54.239,83 EUR)**. Projekt je u potpunosti financiran **bespovratnim sredstvima (100%) Europskog socijalnog fonda**. Predviđeno trajanje projekta je 18 mjeseci, od svibnja 2022. godine do studenog 2023. godine.

Zašto je važno djelovati?

Znanstvena su istraživanja potvrdila da su pretila djeca izložena većem riziku od pretilosti i u kasnijoj dobi. Osim toga imaju i povećan rizik od brojnih kroničnih bolesti, poput dijabetesa tipa 2, kardiovaskularnih i zloćudnih bolesti. Promjenom prehrambenih navika i uvođenjem redovite tjelesne aktivnosti u cijelu obitelj, povoljno ćete djelovati na vlastito zdravlje i na zdravlje svoje djece.

1. Ravnoteža je važna za zdravlje

Promjene prehrambenih navika započinju razumijevanjem skupina i svojstava namirnica koje su dio naše svakodnevne prehrane, kao i usvajanjem jednostavnih principa pravilne prehrane, koji uključuju uravnoteženost, raznolikost i umjerenost prilikom konzumacije hrane.



Piramida pravilne prehrane slikovni je prikaz koji nam pomaže da se zdravije hranimo

1. Ne zaboravite žitarice!

Osnova naše prehrane svakako trebaju biti žitarice, koje ujedno čine i temelj piramide. Naglasak bi trebao biti na konzumaciji cjelovitih žitarica ili proizvoda od žita. Primjerice odabir peciva od cjelovitih žitarica, smeđe riže ili tjestenine i integralnih krepera. Preporuka je u dnevnu prehranu uključiti između 6 i 11 porcija namirnica iz skupine žitarica, čime se dodatno naglašava njihova važnost u svakodnevnoj prehrani. U skupinu žitarica pripadaju i heljda, proso, ječam, kukuruzna krupica, zob, pir i raž.



2. Voće i povrće – „5 na dan“

Voće i povrće neizostavne su namirnice u našoj prehrani. Zbog brojnih hranjivih sastojaka koje sadrže, poželjno je uključiti barem dvije porcije voća i tri porcije povrća u svakodnevnu prehranu. Za doručak popijte cijedeni sok od naranče, ponesite krušku na posao, za ručak pripremite tikvice, a špinat i narezanu rajčicu za večeru – i već ste unijeli preporučenih „5 na dan“!



3. Mlijeko i mliječni proizvodi

Mlijeko, sir, jogurti i sirni namazi najčešće su zastupljeni predstavnici ove skupine namirnica u svakodnevnoj prehrani. Ove namirnice dobar su izvor hranjivih tvari koje pomažu u izgradnji kosti i zubi, te je njihova konzumacija posebno važna u djetinjstvu i adolescenciji. Preporučeni dnevni unos je između dvije i tri porcije dnevno. U ovoj skupini namirnica posebno se ističu fermentirani mliječni proizvodi poput kiselog mlijeka, jogurta i kefira jer sadrže korisne bakterije koje imaju povoljno djelovanje u našim crijevima.



4. Meso, riba, jaja i mahunarke

Zahvaljujući ovoj skupini namirnica, unosimo vrijedne tvari koje izgrađuju svaku stanicu našeg tijela. Zato ih nikako ne bismo smjeli zanemariti! Dnevne potrebe od dvije do tri porcije možete zadovoljiti ako se primjerice odlučite za nemasno meso, riječnu ili morsku ribu ili morske plodove, jaja ili različite mahunarke poput graha, boba, leće ili slanutka koje će dodatno obogatiti vašu prehranu.



5. Masti

Ulja i masti nemojte izbaciti iz svojeg jelovnika jer su izuzetno važne za funkciju mozga i živčanog sustava. Birajte pretežito nezasićene masti koje nalazimo u maslinovom ulju, repičinom ulju ili uljima sjemenki poput bučinog ulja. Kvalitetne masnoće nalaze se i u ribi (skuša, tuna, srdela, pastrva), različitim orašastim plodovima i sjemenkama (orasi, bademi, lješnjaci, suncokretove, bundevine sjemenke). Posebnu pozornost obratite na zasićene i trans masne kiseline, koje mogu imati nepovoljne učinke na zdravlje. Trans masne kiseline najčešće se nalaze u gotovim (prerađenim) namirnicama, keksima, krekerima, kolačima, prženoj hrani, a zasićene masne kiseline u životinjskim mastima i tropskim uljima. Trans masne kiseline treba u potpunosti izbaciti iz prehrane, a unos zasićenih masnih kiselina treba ograničiti.

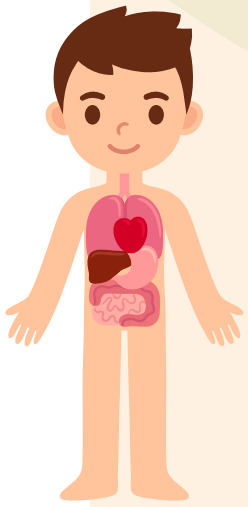


Kako bismo bolje razumjeli postulate pravilne prehrane, dobro je znati koje se tvari nalaze u pojedinim vrstama i skupinama namirnica. U tablici 1 su prikazane osnovne hranjive tvari, njihove uloge u tijelu i izvori u hrani.

Hranjive tvari koje unosimo hranom

Tablica 1 Prikaz osnovnih hranjivih tvari, njihovih uloga u tijelu i osnovni izvori u hrani.

	PROTEINI	UGLJIKOHIDRATI	MASTI I ULJA	VITAMINI I MINERALI
ULOGA U TIJELU	<p>Sudjeluju u procesu:</p> <ul style="list-style-type: none"> izgradnje svake stanice u organizmu obnove tkiva imunskog odgovora izgradnje hormona i enzima koji sudjeluju u važnim reakcijama u tijelu 	<ul style="list-style-type: none"> Osnovni izvor energije (glukoza) koja se pohranjuje u mišićima ili jetri i pomaže u obavljanju zadataka Sudjeluju u normalnom funkcioniranju mozga, živčanog sustava, bubrega, mišića te probavnog sustava <p>Napomena: Mogu biti jednostavni i složeni, no preporučuje se unos složenih ugljikohidrata</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dio svake stanice Bitni za normalan rast i razvoj Bitni za normalan rad mozga i živčanog sustava Pomažu u apsorpciji vitamina topivih u mastima (A, D, E, K) Pohranjene u obliku potkožnog masnog tkiva kao toplinski izolatori koji štite organe u tijelu 	<p>U namirnicama ima puno manje vitamina i minerala nego proteina, ugljikohidrata i masti, no izuzetno su važni za zdravlje</p> <p>Sudjeluju u procesu:</p> <ul style="list-style-type: none"> stvaranja energije izgradnje kosti i zubi zaštite organizma zarastanja rana doprinose održavanju normalne kose, kože i noktiju, doprinose normalnom grušanju krvi i održavanju normalne razine glukoze u krvi, doprinose normalnoj funkciji imunskog i živčanog sustava, doprinose normalnoj funkciji mišića i normalnom vidu, smanjuju umor i iscrpljenost
OSNOVNI IZVORI U HRANI	Meso, riba, jaja, mlijeko, sir, jogurt, grah, grašak, slanutak, bademi	Žitarice i proizvodi od žitarica: žitne pahuljice, kruh, tjestenina, keksi, pekarski proizvodi Voće i povrće	Različita ulja (maslinovo, repičino, suncokretovo), orašasti plodovi (bademi, orasi, lješnjaci), sjemenke, margarin, maslac, životinjska mast	Raznolikom i pravilnom prehranom unijet ćete sve vitamine i minerale s obzirom na to da ih ima u žitaricama, voću i povrću, mesu, mlijeku i proizvodima od mlijeka, te uljima i mastima



Zašto je važna ravnoteža?

Konzumacijom hrane unosimo vrijedne sastojke, no njihovom se razgradnjom oslobađa energija u tijelu. Ona se mjeri kilokalorijama (Kcal) ili kilodžulima (KJ). U svakodnevnom govoru koristimo riječ – kalorija.

Znate li da:

gram ugljikohidrata osigurava četiri kalorije?

gram proteina osigurava četiri kalorije?

gram masti osigurava devet kalorija?

ZAPAMTITE!

Energiju iz hrane koju unosimo trošimo na održavanje funkcija tijela i tijekom tjelesne aktivnosti. Ako unesemo preveliku količinu energije koju ne iskoristimo, može doći do nakupljanja kilograma. Višak kilograma može dovesti do prekomjerne tjelesne mase te do debljine (pretilosti). Pretilost je bolest koja može imati ozbiljne posljedice na vaše tijelo i zdravlje, kao i vaše djece. Uz pravilnu prehranu potrebna je redovita tjelovježba, koja također pridonosi vašem zdravlju, kao i zdravlju vaše obitelji.



2. Zašto odabrati cjelovito?

Znanstvena istraživanja potvrđuju da unos cjelovitih žitarica pridonosi boljem zdravstvenom stanju i smanjenju rizika od razvoja kroničnih bolesti. Unosom između dvije i tri porcije cjelovitih žitarica dnevno, smanjuje se opasnost od pojave visokog krvnog tlaka, bolesti srca i krvožilja, dijabetesa tipa 2 te se pridonosi regulaciji tjelesne mase.

Što se sve nalazi u sjemenki?

Sjemenka se sastoji od različitih dijelova: vanjskog, srednjeg i unutarnjeg. Svaki sloj sjemenke sadrži važne sastojke, poput ugljikohidrata, proteina, masti, vlakana, vitamina i minerala.

Jeste li znali da su cjelovite žitarice izvor vitamina i minerala:

- B1, B2, folata
- željeza, magnezija i selen.

Vitaminski i mineralni sudjeluju u procesima davanja energije tijelu, pomažu u funkcioniranju živčanog sustava, sudjeluju u radu imunološkog sustava te dopremanju kisika do svih stanica u tijelu.

Što se događa kada oljuštimo sjemenku žitarice?

Prerađenim ili oljuštenim sjemenkama žitarica oduzimamo najvažnije hranjive sastojke, koji se nalaze u svakom sloju. Takve žitarice sadrže značajno manje hranjivih tvari nego cjelovite žitarice. Kao slikoviti primjer može nam poslužiti bijela riža. Sadrži značajno manje hranjivih sastojaka, poput masti, vlakana, vitamina i minerala, jer su uklonjeni vanjski omotač i unutarnji dio sjemenke, a ostao je samo srednji dio, koji je bogat ugljikohidratima.

Birajte svjesno cjelovite žitarice! Lako je!

Porcija cjelovitih žitarica nalazi se primjerice u:

- kriški kruha od integralnog brašna
- pola šalice kuhane smeđe riže ili integralne tjestenine
- pet krekeri od cjelovitih žitarica
- pola šalice cjelovitih žitnih pahuljica
- tri šalice kokica.



Kako povećati unos cjelovitih žitarica?

1. Budite primjer svojoj djeci i odaberite cjelovite žitarice.
2. Objasnite djeci važnost unosa cjelovitih žitarica, koje važne nutrijente pritom dobivaju, kako to djeluje na njihov organizam i kako se to odražava na njihovo zdravlje.
3. Uključite ih u odabir žitarica i pripremu jela. Tako će lakše prihvaćati nove namirnice.
4. Ako djeca isprva nisu oduševljena cjelovitim žitnim pahuljicama, nemojte odustati. Neka odaberu cjelovite žitne pahuljice njima primamljivih oblika, te ih za početak pomiješajte s onim žitaricama koje su do sada konzumirali. Postupno smanjujte udio rafiniranih žitarica.
5. Bijelo pecivo pokušajte zamijeniti pecivom od integralnog brašna.
6. Uvedite integralno brašno u prehranu tako da prilikom spravljanja domaćeg kruha, tijesta ili palačinki pomiješate ili zamijenite bijelo brašno integralnim.
7. Djeci poslužite integralnu tjesteninu zanimljivih oblika i boja, pomiješanu s finim umakom od rajčica ili sira. Tako će djeca lakše prihvatiti novu vrstu tjestenine.
8. Koristite ječam, heljdu, proso, integralnu tjesteninu i smeđu rižu prilikom pripreme različitih salata.
9. Napunite papriku, tikvicu ili listove kupusa smeđom rižom, a mrvice od cjelovitih žitarica stavljajte u jela poput mesne štruce.
10. Prilikom spravljanja zdravih, slatkih zalogaja, zamijenite bijelo brašno integralnim.



3. Neka na tanjuru vaše obitelji prevladavaju šarene boje

➤ Zdravi tanjur

Pravilnu prehranu odlikuju umjerenost, raznolikost i uravnoteženost. Radi što lakše primjene ovih pravila, osmišljen je zdravi tanjur. Tanjur nam ne govori koliko kalorija ili koliko porcija dnevno trebamo unijeti, no daje nam uvid u preporučeni unos pojedinih skupina namirnica na našim tanjurima. Uz zdravi tanjur ne smijemo zaboraviti na masti i vodu.



Polovicu tanjura neka zauzme voće i povrće, a drugu polovicu žitarice, te meso, riba, mahunarke ili jaja. Važno je upamtiti da bi polovica žitarica trebala biti cjelovitog zrna. Kada govorimo o proteinima, odlučite se za ribu, nemasno meso, jaja i/ili mahunarke (bob, grašak, leća) . Nikako nemojte zaboraviti na mlijeko i mliječne proizvode, koji su važni za snažne kosti i zube, te masnoće, poput maslinovog, repičinog, bučinog i suncokretovog ulja, koje su ključne za normalno funkcioniranje organizma. Pripremom raznih skupina namirnica svojoj obitelji osigurat ćete šareni, zdravi tanjur!

Zašto je voda najzdravije i najvažnije piće?

Voda čini oko 60% našeg tijela te je zato neophodna za život. Koliko je voda doista važna proizlazi iz činjenice da bez nje ne bismo mogli preživjeti dulje od tri do pet dana, za razliku od hrane, bez koje možemo preživjeti i do 30 dana.

Voda je najzdravije i najvažnije piće. Odabirom vode ne unosimo dodatne kalorije koje mogu dovesti do debljanja, a odlično utažuje žeđ i hidrira naše tijelo. Njezinim unosom pomažemo tijelu u normalnom obavljanju mnogobrojnih tjelesnih funkcija. Dio je svake stanice, sudjeluje u procesima razgradnje hrane i prijenosa nutrijenata (vitamina, minerala), te pomaže u izbacivanju štetnih tvari iz tijela. Zahvaljujući vodi održavamo normalnu temperaturu tijela i možemo biti tjelesno aktivni jer djeluje kao „podmazivač zglobova“.

ZAPAMTITE!

Voda je izvor života, stoga obratite pozornost na unos vode i preporučenih osam čaša dnevno!



Kako bi trebao izgledati zdravi tanjur?



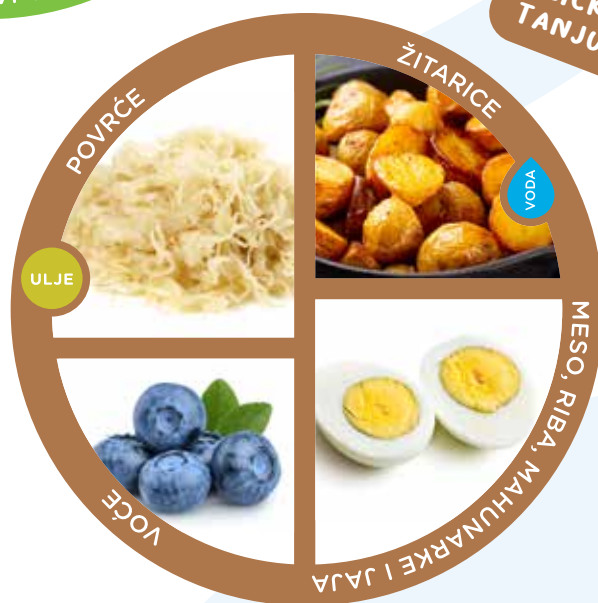
DALMATIŃSKI TANJUR



SLAVONSKI TANJUR



LIČKI TANJUR



Što je još važno za pravilnu prehranu?

Nemojte zaboraviti na redovite, manje obroke. Tijekom dana treba imati pet obroka: zajuttrak, doručak, ručak, užinu i večeru. Zajuttrak i doručak smatraju se najvažnijim obrocima u danu. Hrana koju unosimo tijekom zajutruka i doručka daje nam energiju kojom možemo razbuditi tijelo nakon noćnog odmora.

Znanstvena istraživanja pokazuju da je jedan od uzročnika debljine kod djece školske dobi upravo preskakanje jutarnjeg obroka. Osim toga potvrđuju da zajedničko jutarnje objedovanje pridonosi stvaranju pravilnih prehrambenih navika u djece, a time i dobrom zdravstvenom stanju.

➤ Zamke na koje treba obratiti pozornost

Zašto je važno serviranje hrane?

Da bismo što lakše kontrolirali unos hrane, uveden je termin **serviranje hrane**.

Vodeći računa o serviranju hrane, na jednostavan način možemo pratiti koliko smo hrane, zapravo, unijeli i je li ona u skladu s preporučenim količinama. Obrazovanjem i obraćanjem više pozornosti na količinu hrane koju unosimo, ujedno smanjujemo i rizik od pretilosti.

Radi jednostavnosti, često veličinu serviranja hrane mjerimo šalicama, čašama, žlicama ili žličicama. Međutim takav prikaz nije uvijek razumljiv, zbog čega se nerijetko serviranja znaju mjeriti veličinom dlana i šake ili primjerice teniskom lopticom, kockicom ili špilom karata, odnosno predmetima s kojima se svakodnevno susrećemo.

Kada govorimo o konzumaciji hrane, često koristimo izraz – porcija, koja nije nužno jednaka preporučenom serviranju hrane. Primjerice preporučeno serviranje mesa je veličine našeg dlana (80 g), no u restoranima poslužuju porcije veličine između dva i tri serviranja, odnosno od dva do tri dlana ruke (200 g). Tijekom godina porcije su se značajno povećale, što potvrđuju i znanstvena istraživanja.

Stručnjaci to smatraju jednim od glavnih uzroka epidemije pretilosti u djece i odraslih. Većim porcijama obično unosimo i više hrane nego što nam je potrebno, a nedovoljnom tjelesnom aktivnošću nakupljamo višak masnog tkiva u tijelu. Tako stvaramo suvišak kilograma, što vodi do prekomjerne tjelesne mase i debljanja.

Što je zapravo jedno serviranje?

Kako bismo vam što jasnije predočili što je jedno serviranje, navodimo konkretne primjere po svim skupinama namirnica: za žitarice, voće, povrće, mlijeko i mliječne proizvode, meso, ribu, mahunarke, te jaja i masnoće.

Žitarice, preporuka između šest i jedanaest serviranja dnevno

- kriška kruha
- pola peciva
- pola šalice kuhane tjestenine, riže ili drugih žitarica
- pola šalice žitnih pahuljica

Voće,

preporuka između dva i tri serviranja dnevno

- jabuka srednje veličine, naranča ili banana
- pola čaše svježeg cijedenog voćnog soka
- pola šalice voća (konzerviranog, kuhanog ili sirovog)
- četvrtina šalice sušenog voća (grožđice, suhe marelice)



=



=



Povrće,

preporuka između dva i tri serviranja dnevno

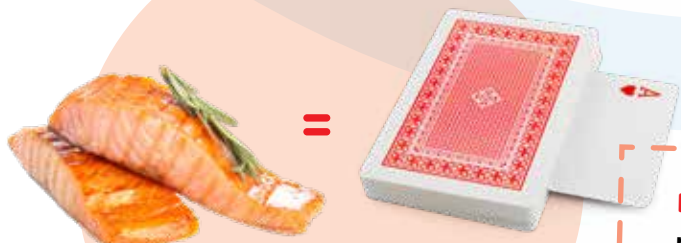
- šalica povrća (sirovog, zeleno lisnato povrće)
- pola čaše soka od povrća
- pola šalice povrća (svježeg, kuhanog ili konzerviranog)



Mlijeko i mliječni proizvodi,

preporuka između dva i tri serviranja dnevno

- šalica mlijeka ili jogurta
- 30 g sira
- šalica pudinga napravljenog s mlijekom



Meso, riba, jaja i mahunarke,

preporuka između dva i tri serviranja dnevno

- 80 g mesa ili ribe,
- jaje srednje veličine
- pola šalice kuhanih mahunarki

Masnoće,

koristiti u pripremi hrane

- žličica maslinovog ulja
- žličica suncokretovog ulja
- žličica maslaca ili margarina





Ključni koraci do zdravog tanjura



1. Izbjegavajte industrijsku, prerađenu hranu bogatu zasićenim i trans masnim kiselinama, solju i jednostavnim šećerima.

2. Odaberite hranu koja je sezonska, svježija i/ili lokalno uzgojena.

3. U prehranu uključite i sirove i kuhane namirnice.

4. Kada god ste u prilici birajte maslinovo ulje kao izvor masnoće. Pripremajte hranu blanširanjem, kuhanjem (na pari, u vodi ili temeljcu) te pečenjem na žaru/tavi ili u pećnici (s malo masnoće), a umjereno pržite i pohajte.

5. Zapamtite da nije poželjno namirnice dugo držati u vodi prilikom kuhanja te ih izlagati visokim temperaturama jer se tako gube hranjive tvari iz namirnica.

6. Iskoristite vodu u kojoj ste kuhali namirnice za pripremu drugih jela, primjerice rižota ili kus-kusa. Tako ćete maksimalno iskoristiti sve vrijedne tvari za pripremu namirnica.

7. Preporučujemo da pripremljenu hranu poslužite odmah jer se duljim stajanjem gubi značajnija količina nutritivno važnih tvari iz namirnica.

8. Pripazite na unos soli. Umjesto soli koristite različito začinsko bilje za punoću okusa.

9. Kako biste bili sigurni da je vaša prehrana umjerena, raznovrsna i uravnotežena, pripazite na preporučeni broj serviranja hrane, a vaš tanjur neka bude šaren, baš poput zdravog tanjura!

➤ “Dobre” i “loše” kalorije

Pojmovi “dobre” i “loše” kalorije odnose se na nutritivnu kvalitetu (hranjivost) namirnice koju unosimo u organizam.

Kada govorimo o **dobrim kalorijama**, mislimo na hranu čijom konzumacijom dobivamo energiju, ali i važne hranjive tvari. Međutim unosom **loših kalorija** uglavnom dobivamo energiju, a unos hranjivih tvari je zanemariv. **Loše kalorije** najčešće se nalaze u gotovim (prerađenim) namirnicama, kolačima, keksima, različitim pekarskim proizvodima te grickalicama, a često ih nazivamo i “praznim kalorijama”.



Primjer jelovnika s „lošim“ kalorijama

Doručak Krafna s čokoladom, 1 komad (50 g)

Međuobrok Čips, 1 šalica (30 g)

Ručak Pohana svinjetina s prženim krumpirima (160 g svinjetine i 150 g krumpirića); Matovilac salata (100 g) začinjena s 3 žličice suncokretovog ulja, 1 zdjelica

Međuobrok Kroasan punjen čokoladom, 1 komad (75 g)

Večera Pecivo (50 g) namazano s 2 žličice majoneze te s 4 šnite suhomesnate salame (10 g)

Ukupno:

1883 kcal

Ugljikohidrati: 37%

Proteini: 14%

Masti: 49%

Kako biste osigurali **vrednije, odnosno dobre kalorije**, preporučujemo konzumiranje namirnica koje su svjež, sezonske i lokalno uzgojene. Primjerice posegnite za zelenim, lisnatim povrćem, voćem, mahunarkama, žitaricama, ribom i nemasnim mesom, mlijekom i mliječnim proizvodima te orašastim plodovima. Upravo takve namirnice pune su proteina, složenih ugljikohidrata i masti, kao i vitamina, minerala i vlakana potrebnih za dobro zdravstveno stanje. Odabirom takvih namirnica osjećat ćete se bolje u svom tijelu!



Primjer jelovnika s „dobrim“ kalorijama

Doručak Pecivo (70 g) s rajčicom (50 g) i kravljim sirom (30 g) začinjeno žličicom maslinovog ulja

Međuobrok Narezana jabuka i naranča (100 g) prelivena s grožđicama (10 g) te sa žličicom meda

Ručak Matovilac (100 g) s piletinom (160 g) i povrćem (rajčica, patlidžan – 100 g), 1 tanjur

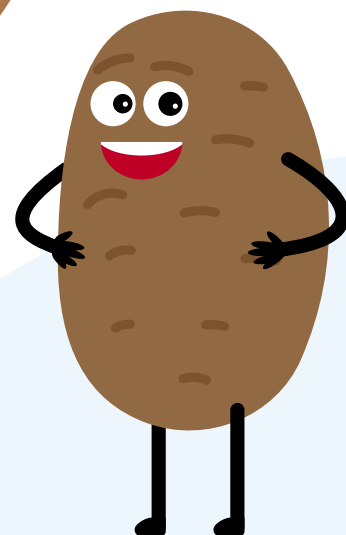
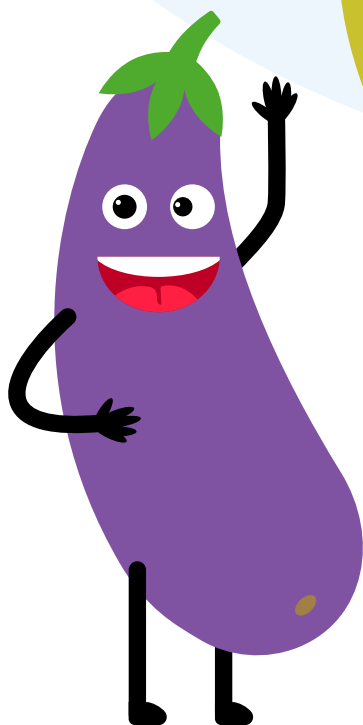
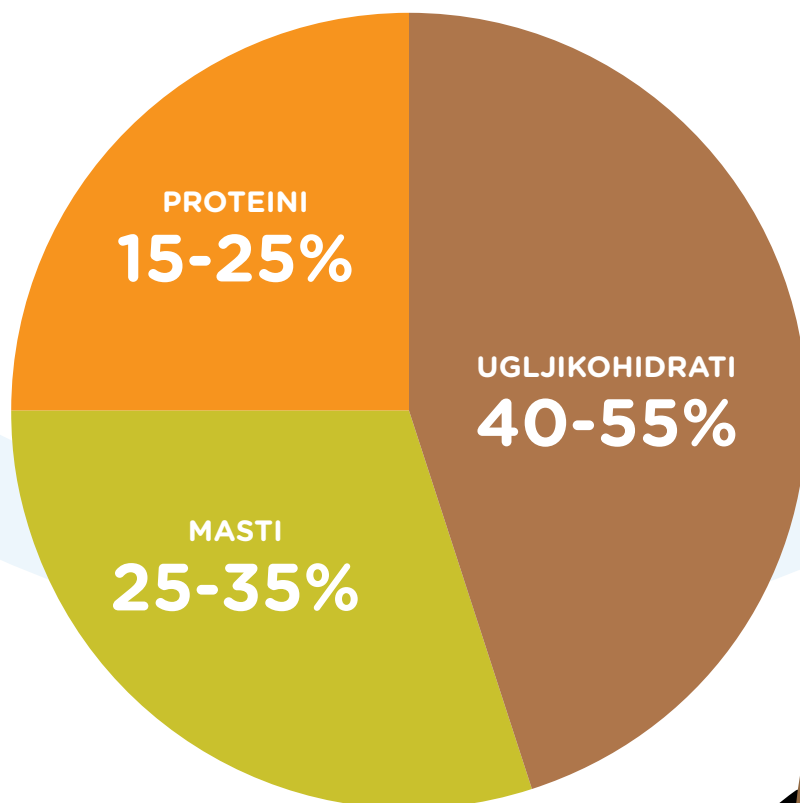
Međuobrok Kompot od višanja, 1 zdjelica

Večera Tjestenina (65 g sirove) s tikvicama (250 g), 1 tanjur; 1 žlica ribanog parmezana

Ukupno:
1874 kcal

Ugljikohidrati: 53%
Proteini: 17%
Masti: 30%

➤ Preporučeni udjel proteina, ugljikohidrata i masti u prehrani



Uočite kako jelovnik s lošim kalorijama ne sadrži preporučeni udjel proteina, ugljikohidrata i masti.

➤ Pravilna prehrana kao projekt cijele obitelji!

1. Uključite djecu u kupovinu hrane - s djecom napravite popis namirnica koje trebate kupiti, tako će djeca tijekom zajedničke kupovine osjećati da je i njihovo mišljenje važno. To će ih dodatno potaknuti na konzumaciju namirnica koje su odabrali.

2. Neka djeca pomognu u pospremanju hrane nakon kupovine. Tako će naučiti pravilno skladištiti namirnice, paziti na njihovu valjanost te obraćati pozornost na upute navedene na ambalaži. Na taj način se ujedno stvaraju životne navike vezane za kupovanje i skladištenje, te se potiče štedljivost.

3. Uključite djecu u pripremu hrane - dogovorite se što ćete jesti, potaknite ih da operu jabuku, pripreme povrće koje ćete vi nasjeckati ili naprave salatu s već pripremljenim začinima. Omogućite im da kroz zabavu više razmišljaju i nauče koliko je važna pravilna prehrana.

4. Neka svako dijete na tanjur stavi onoliko hrane koliko misli da mu je dovoljno. Znanstvena istraživanja pokazuju da djeca imaju najbolji osjećaj koliko im je hrane doista potrebno kako bi bili siti. Nemojte ih tjerati da jedu ako su siti.

5. Osigurajte jedan zajednički obrok dnevno - djeca koja redovito objeduju s obitelji osjećaju se sigurnije, lakše stvaraju pravilne prehrambene navike, a obitelj tako zajedno kvalitetno provodi vrijeme.



4. Pet zdravih navika!

Upoznajte Njumi i Njami! Oni su tu kako bi nam pomogli naučiti i potaknuti djecu na promjenu prehrambenih navika i na redovitu tjelesnu aktivnost. Ponekad ne obraćamo dovoljno pozornosti na važne dijelove svakodnevnog života objedinjene u pet zdravih navika.

Prehrambene navike, kao i redovita tjelesna aktivnost cijele obitelji uvelike ovise upravo o vama, roditeljima! Budite primjer svojoj djeci, to je ključno za njihov prehrambeni odgoj i usvajanje zdravih životnih navika.



2) JEDEM VOĆE I
POVRĆE I BRINEM O
SVOM VRTU



3) PIJEM
VODU



4) VJEŽBAM
I IGRAM SE



1) NE PRESKAČEM
ZAJUTRAK



5) DOBRO SE
NASPAVAM

➤ Slijedite ove jednostavne i vrijedne preporuke

- 1. Započnite dan zajutarkom i doručkom.** To će vam pružiti snagu za dobar početak dana. Osigurat ćete važne nutrijente za održavanje dobrog zdravlja i vitalnost, a svome djetetu pomoći da se lakše koncentrira i rješava zadatke u školi.
- 2. Svaki dan pojedite barem dvije porcije voća i tri porcije povrća.** Znanstvena istraživanja potvrđuju da djeca roditelja koji redovito konzumiraju voće i povrće, lakše usvajaju zdrave prehrambene navike te imaju redovit i povećan unos voća i povrća, poput roditelja. Neka voće i povrće bude na vidljivom mjestu u vašem domu i dostupno svima. Narežite voće na manje zalogaje, grickajte voće ili sirovo povrće i tako budite primjer svojoj djeci u stvaranju zdravih prehrambenih navika. Imate li vlastiti vrt u kojem uzgajate hranu, uključite djecu u brigu o njemu. Djeca mogu sudjelovati u sadnji, zalijevanju, čupanju korova i branju plodova. Uključivanje djece u uzgoj hrane jedan je od alata u borbi protiv pretilosti, a osim toga, djeluje blagotvorno na zdravlje jer potiče djecu na viši unos voća i povrća.
- 3. Voda je zdravo piće te ujedno prirodan izbor našeg tijela.** Savršena je za utažiti žeđ. Unos vode važan je za svaku stanicu našeg tijela te pridonosi zdravlju. Odraslim osobama preporučuje se veći unos tekućine nego djeci, a to je **osam čaša vode dnevno**. Jeste li znali da je za djecu između 4 i 14 godina adekvatan unos od pet **do sedam čaša vode dnevno**? Potičite djecu da piju vodu jer je najbolja i najzdravija tekućina.
- 4. Ne zaboravite vježbati!** Vježbanje pomaže u kontroli tjelesne mase, regulaciji krvnog tlaka, snižavanju rizika od dijabetesa i nekih vrsta zloćudnih bolesti, te podizanju samopouzdanja. Tjelesna aktivnost ne samo da je dobra za zdravlje, nego je dodatna prilika za kvalitetno provođenje vremena s djetetom. Bilo da je riječ o šetnji prirodom, trčanju po parku, bacanju frizbija, igranju školice, utrkivanju po dvorištu ili plesanju uz najdražu glazbu, brzo ćete dosegnuti preporučenih **30 minuta** (roditelji), odnosno **60 minuta** tjelovježbe dnevno (za zdravlje vašeg djeteta).
- 5. San je potreban svim bićima.** Ključan je za zdravlje, dobro raspoloženje, rast i razvoj. Brojna znanstvena istraživanja potvrđuju povezanost između manjka sna i pojave pretilosti u djece, adolescenata i odraslih. Pobrinite se da vaše dijete nauči koliko je važna higijena spavanja – da je bitno prozračiti prostoriju prije spavanja i leći na vrijeme kako biste se kvalitetno naspavali. Osigurajte djetetu dovoljno sna kako bi moglo pravilno rasti i razvijati se, te se pobrinite da stekne zdrave navike.

5. Zašto je važna tjelesna aktivnost?

Nedovoljna tjelesna aktivnost jedan je od ključnih čimbenika rizika za pojavu brojnih kroničnih bolesti i stanja koja pridonose njihovom nastanku. Procjenjuje se da tjelesna neaktivnost izravno uzrokuje 6% od ukupnog broja bolesti srca i krvožilja, što je uvjerljivo najčešći uzročnik smrti u Hrvatskoj. Osim toga tjelesna neaktivnost izravno uzrokuje 7% svih slučajeva dijabetesa tipa 2, 10% tumora dojke i debelog crijeva te 9% svih slučajeva preuranjenih smrti.

S druge strane najnovija znanstvena istraživanja pokazuju da osobe koje su redovito tjelesno aktivne imaju:

- 29% nižu smrtnost od svih uzročnika
- 30% nižu smrtnost od bolesti srca i krvožilja
- 20% niži rizik od koronarne bolesti srca
- 21% niži rizik od moždanog udara
- 20% niži rizik od metaboličkog sindroma
- 19% niži rizik od povišenog krvnog tlaka
- 31% niži rizik od dijabetesa tipa 2
- 13% niže izgleda za razvoj astme
- do 27% niži rizik od karcinoma debelog crijeva
- 19% niži rizik od karcinoma dojke
- 23% niži rizik od karcinoma pluća
- do 28% niži rizik od karcinoma gušterače
- 18% niži rizik od karcinoma želuca
- do 20% niži rizik od karcinoma mokraćnog mjehura
- 12% niži rizik od karcinoma bubrega
- do 19% niži rizik od karcinoma prostate
- 24% niži rizik od karcinoma jajnika
- 18% niži rizik od karcinoma endometrija
- 38% (žene), odnosno 45% (muškarci) niži rizik od frakture kuka
- 35% niži rizik od propadanja kognitivnih funkcija
- 14% niži rizik od demencije.



Osim toga tjelesna aktivnost pozitivno se odražava na razinu dobrog (HDL) kolesterola, odnosno negativno na razinu lošeg (LDL) kolesterola i triglicerida u krvi. Istraživanja ukazuju i na pozitivan utjecaj redovite tjelesne aktivnosti na opće tjelesno stanje. Uza sve to redovita tjelesna aktivnost može pomoći u regulaciji tjelesne mase te sprečavanju pretilosti i gubitka koštane mase.

Mnogobrojni dokazi govore i o psihološkim dobrobitima redovite tjelesne aktivnosti. Tako je među tjelesno aktivnim osobama značajno manja zastupljenost anksioznih i depresivnih poremećaja, a dokazano je da se vježbanjem može smanjiti razina stresa, poboljšati raspoloženje, ublažiti simptome anksioznosti i depresije, unaprijediti kognitivne funkcije te kvalitetu sna. Neosporni dokazi govore i o pozitivnom učinku vježbanja na sliku o vlastitom tijelu i samopoštovanje – obilježja koja su ključna za psihosocijalni razvoj djece i mladih. Brojna istraživanja govore i o povezanosti između tjelesne aktivnosti i općeg zadovoljstva životom u svim dobnim skupinama.

➤ Koliko biste trebali biti tjelesno aktivni?

Prema službenim preporukama Svjetske zdravstvene organizacije, za postizanje zdravstvenih dobrobiti, odrasle osobe trebale bi se uključiti u:

1. umjereno intenzivne tjelesne aktivnosti (npr. žustro hodanje, vožnja biciklom, igranje tenisa u parovima, vrtlarjenje) najmanje **150 minuta tjedno** ili visokointenzivne tjelesne aktivnosti (npr. trčanje, brza vožnja biciklom, igranje nogometa) **75 minuta tjedno**
2. vježbe za razvoj snage, koje uključuju velike mišićne skupine, najmanje dva puta tjedno.

Prema istom izvoru, djeca i adolescenti u dobi između 5 i 17 godina trebali bi se uključiti u:

1. umjereno do visokointenzivne tjelesne aktivnosti najmanje **60 minuta dnevno**
2. vježbe za jačanje mišićno-koštanog sustava najmanje **tri puta tjedno**.



Dodatni savjeti

PETICA - igrom do zdravlja

Kako bismo vam olakšali uvođenje promjena u prehrabne navike i potaknuli vas na tjelesnu aktivnost, ovim ćemo savjetima pokušati dati rješenja za svakodnevne probleme koji vas u tome možda sprečavaju. Važno je upamtiti da se isplati biti uporan, a rezultati će sigurno doći!

Dodatni savjeti

Jedna namirnica, jedan griz

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 ponuđene namirnice prije nego odluči odbiti hranu.



Poslužite djeci hranu na zabavan način

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 tjesteninu 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.

Zajednički obiteljski obroci ključ su pravilne prehrane

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.

Za pravilnu hidraciju djece birajte vodu i mlijeko

Potaknite djecu na unos vode i mlijeka. Oba napitka utječu na hidraciju i mišićno-koštani sustav.

Sve je dopušteno, pa čak i grickalice i slastice

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 muškadni 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

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 pred ekranima

Ograničite vrijeme koje dijete provodi pred televizorom, računalom ili igrajući videoigrice! Predložite obitelji dužu šetnju, posjet obližnjem parku ili igranje frizbijem u dvorištu. Sjedički način života uvelike je povezan s epidemijom pretilosti. Ono što pojedemo moramo i iskoristiti, no sjedenjem to zasigurno nećemo postići!

Za djecu školske dobi nema strogih preporuka o prihvatljivoj količini vremena provedenog ispred ekrana. Smatra se kako je važno ograničiti vrijeme koje dijete provodi pred televizorom, računalom ili igrajući videoigrice. Također, važno je ograničiti korištenje ekrana tijekom jela jer ekrani skreću pozornost s unosa hrane i time ometaju regulaciju signala sitosti i gladi. Djeci objasnite da manje vremena provedeno pred ekranima doprinosi njihovom boljem mentalnom i tjelesnom zdravlju. Da ne bi ometali san, ekrane nije uputno gledati sat vremena prije odlaska na spavanje. Definiranje granica i ne odstupanje od njih pomoći će održati zdrave navike. Pa je tako primjerice važno obaviti sve obaveze poput pisanja zadaće prije prepuštanja ekranima. Također, važno je da se definiranih pravila pridržavaju i članovi šire obitelji poput djedova i baka. I za kraj, pripazite i sami na vrijeme koje provodite ispred ekrana i poslužite svojoj djeci kao pozitivan primjer.

Prijedlog nutritivno uravnoteženih i ukusnih obroka za cijelu obitelj

Prijedlozi za doručak:

Čarobni napitak od banane i meda (recept na 32. str.)

Kremasti jogurt s muesli žitaricama i borovnicama (ili sa sušenim voćem)

Prekonoćna zobena kaša (recept na 32. str.)

Prijedlozi za međuobrok:

Zdravi keksi s grožđicama (recept na 33. str.)

Štapići od mrkve

Puding od riže s malinama (recept na 34. str.)

Prijedlozi za ručak:

Mali zalogaji od tunjevine s kuhanim krumpirom i blitvom (recept na 35. str.)

Zapečeni krumpir s jajima (recept na 38. str.)

Juha od pečene bundeve (recept na 37. str.)

Prijedlozi za večeru:

Paprike punjene heljdom (recept na 37. str.)

Zapečena kajgana s porilukom, tikvicama i sirom (recept na 38. str.)

Njoki od špinata ili blitve ala flekice s kupusom (recept na 39. str.)



1. DAN:

Doručak

Čarobni napitak od banane i meda, 1 čaša

(recept na 32. str.)

2 integralna krepera sa žličicom pekmeza

Međubrok

Pecivo sa sjemenkama (60 g) namazano sa žličicom margarinskog namaza obogaćenog omega-3 masnim kiselinama i 2 kriške sira

Ručak

Varivo od ječma i povrća, 1 tanjur

(recept na 35. str.)

Međubrok

Orašasti plodovi (30 g)

Cijeđeni sok od naranče, 1 čaša

Večera

Zapečeni krumpir s jajima

(recept na 38. str.)

2. DAN:

Doručak

Prekonoćna zobena kaša, 1 tanjur

(recept na 32. str.)

Međubrok

Voćna salata, 2 štapića

(recept na 33. str.)

Ručak

Mali zalogaji od tunjevine, 3 komada

(recept na 35. str.)

Kuhana blitva (1 kg za 4 osobe, sirove) i krumpir (500 g za 4 osobe, sirovi) s 2 žličice maslinovog ulja i češnjakom (po želji)

Međubrok

Integralni krekeri, 3 komada

Jogurt (150 ml)

Večera

Zapečena kajgana s porilukom, tikvicama i sirom

(recept na 38. str.)

Zelena salata začinjena sa začinskim biljem, 2 žličice maslinovog ulja i octom, 1 zdjelica

3. DAN:

Doručak

Kremasti jogurt (150 ml) s mueslima (1/3 šalice) i borovnicama (ili sa sušenim voćem, 30 g)

Međubrok

Cijeđeni sok od naranče, 1 čaša

Sušene marelice, 4 komada

Ručak

Pašta fažol na crveno, 1 tanjur (recept na 36. str.)

1 kriška crnog kruha

Međubrok

Zdravi keksi od groždica, 3 komada

(recept na 33. str.)

Čaj, 1 šalica

Večera

Njoki od špinata ili blitve ala flekice s kupusom, 1 tanjur

(recept na 39. str.)

4. DAN:

Doručak

Tvrdo kuhano jaje

Pecivo sa sjemenkama
s 2 žličice sirnog namaza

Čokoladno mlijeko,
1 šalica



Međuobrok

Bademi i brusnice (30 g)

Jabuka



Ručak

Pohani pileći file iz pećnice
(recept na 36. str.)

Pire od cvjetače (60 g)
(recept na 36. str.)

Kupus salata,
1 zdjelica



Međuobrok

Naranča



Večera

Kremasta juha od cvjetače,
1 tanjur
(recept na 39. str.)

Integralno pecivo (60 g)
s kriškom sira

5. DAN:

Doručak

Griz (40 g) s obranim mlijekom
(1 šalica) i sa žličicom čokolade,
1 tanjur



Međuobrok

Kolač s voćem, medom i
cimetom, 1 komad
(recept na 33. str.)

Čaj, 1 šalica



Ručak

Rižoto s dagnjama,
tikvicama i rajčicama,
1 tanjur
(recept na 37. str.)



Međuobrok

Nasjeckani štapići od mrkve,
5 komada

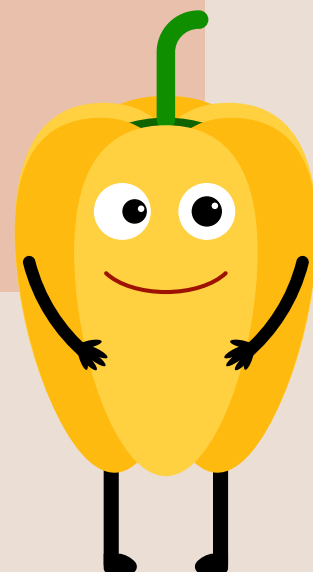
Bademi (30 g)



Večera

Kruh od tikvica,
1 kriška
(recept na 40. str.)

Jabuka



6. DAN:

Doručak

Mliječni frape od breskve
(recept na 32. str.)

Banana

Međubrok

Integralni krekeri
(3 komada) s 2 žličice
sirnog namaza

Bademi i brusnice (30 g)

Ručak

Juha od pečene bundeve,
1 tanjur

(recept na 37. str.)

Pecivo sa sjemenkama (60 g)

Međubrok

Puding od riže s malinama,
1 zdjelica

(recept na 34. str.)

Večera

Burgeri od šarana
(recept na 40. str.)

Zelena salata s rajčicom,
bosiljkom i žlicom
maslinovog ulja,
1 zdjelica

7. DAN:

Doručak

Žitne pahuljice (40 g)
s obranim mlijekom
(1 šalica)

Mandarina

Međubrok

Kompot od jabuka,
1 zdjelica

(recept na 34. str.)

Ručak

Paprike punjene heljdom,
1 tanjur

(recept na 37. str.)

Naribani kupus začinjen s
paprom, malo soli i žličicom
maslinovog ulja,
1 zdjelica

Međubrok

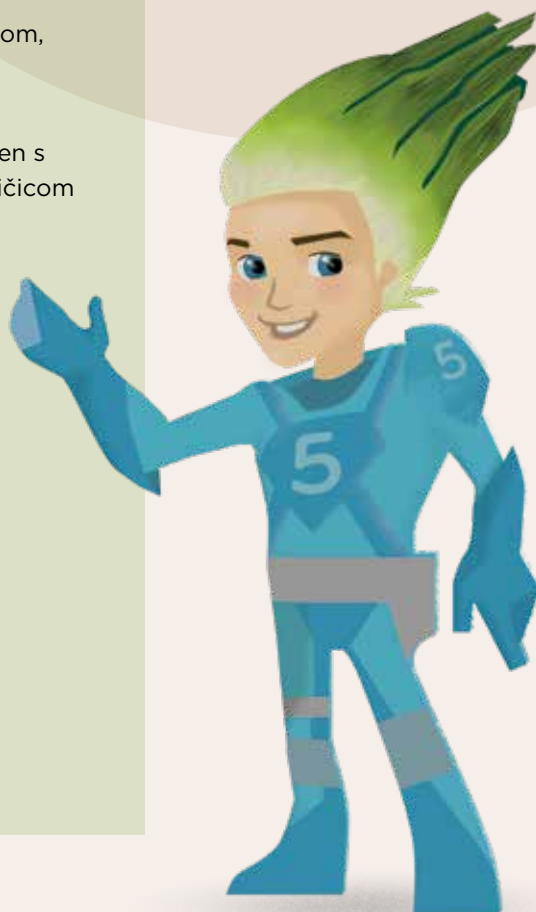
Voćno i fino,
1 šalica

(recept na 34. str.)

Večera

Topli sendvič
s kiselim kupusom

(recept na 40. str.)



RECEPTI

Doručak



1. Čarobni napitak od banane i meda

Sastojci (2 osobe):

- 1 banana
- 2/3 šalice jogurta
- 1/2 šalice mlijeka
- 1 žličica meda
- 1 žličica kakaa

Priprema:

1. Bananu narezati te uz jogurt, med i mlijeko staviti u mikser dok ne dobijete glatku smjesu.
2. Natočiti u šalice i posuti kakaom.



Oznaka: dijete može sudjelovati u pripremi obroka!



3. Mliječni frape od breskve:

Sastojci (4 osobe):

- banana
- mlijeko 2,5 dl
- breskva, svježa smokva ili šljiva
- med, 1 žlica

Priprema:

1. Narezati voće.
2. Sve sastojke staviti u mikser i miksati dok se ne dobije homogena smjesa.



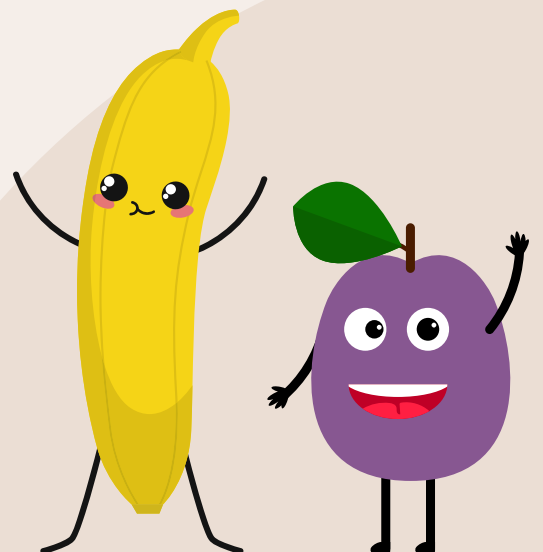
2. Prekonoćna zobena kaša

Sastojci (1 osoba):

- 1/2 šalice zobnih pahuljica
- 1 šalica tekućeg jogurta
- 1/2 banane
- 1/3 šalice badema, narezanih
- 1 žličica meda
- 1 žličica cimeta

Priprema:

U zdjelici pomiješati sve sastojke, poklopiti ih i ostaviti stajati preko noći u hladnjaku.



Međuobrok



1. Zdravi keksi s grožđicama

Sastojci (20 komada):

- 1 šalica zobenih pahuljica
- 3/4 šalice integralnog brašna
- 1 jaje
- 1/2 šalice badema
- 1/2 šalice grožđica
- 1/3 šalice maslinovog ulja
- 2 žlice meda
- 1 žličica cimeta
- 1 ½ žličice praška za pecivo
- 1 mahuna vanilije
- 1 žličica soli

Priprema:

1. Zagrijati pećnicu na 180°C.
2. U posudi pomiješati zobene pahuljice, brašno, prašak za pecivo, cimet i sol.
3. U drugoj posudi pomiješati ulje, jaje i vaniliju. Zatim dodati med i umiješati u smjesu.
4. Pomiješati sve sastojke dok se ne dobije homogena smjesa.
5. Dodati grožđice i bademe.
6. Staviti smjesu u hladnjak 30 minuta.
7. Smjesu oblikovati u kolačiće na papiru za pečenje na prethodno pripremljenom limu za pečenje.
8. Staviti u zagrijanu pećnicu te peći oko 15 minuta.



2. Voćna salata

Sastojci (2 osobe):

- 1 mandarina
- 1 jabuka
- 1 šljiva
- 2 žličice meda

Priprema:

1. Voće narezati na komadiće te naslagati na štapiće.
2. Na svaki štapić staviti malo meda.



3. Kolač s voćem, medom i cimetom

Sastojci (16 komada):

- 2 šalice zobenih pahuljica
- 2 jabuke
- 3 banane
- 1/4 šalice grožđica
- 2 žlice meda
- 2 žličice kakaa
- 1 mahuna vanilije
- 1/2 žličice praška za pecivo
- 2 žličice cimeta

Priprema:

1. Zagrijati pećnicu na 180 °C.
2. U mikser staviti zobene pahuljice i grožđice te napraviti smjesu nalik brašnu.
3. Dodati prašak za pecivo, kakao, te cimet.
4. Banane, jabuke, vaniliju i med staviti u mikser te izraditi dok ne nastane glatka smjesa.
5. Pomiješati obje smjese, izliti u prethodno namašćenu posudu za pečenje.
6. Peći 15 minuta.

Dodatni savjet: Po želji se može u smjesu nadodati još kakaa ili otopljene tamne čokolade.



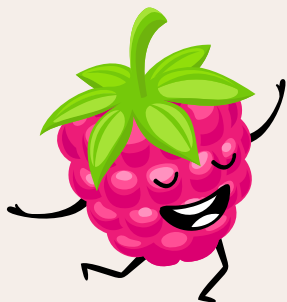
4. Puding od riže s malinama

Sastojci (2 osobe):

- 50 g riže
- 375 ml mlijeka
- 1/2 žličice ekstrakta vanilije
- 2 žlice šećera
- 150 g zamrznutih malina
- 2 žlice šećera

Priprema:

1. Zagrijati pećnicu na 170°C.
2. Nauljiti jednolitrenu posudu i staviti je u kalup za pečenje, napola napunjen vodom. Oprati rižu, ocjediti i staviti u kalup. Izmiješati mlijeko, vaniliju i šećer u manjem loncu. Kad zavrije prelići rižu, dobro promiješati i pokriti poklopcem ili folijom.
3. Peći 1,5 sat ili dok riža ne omekša.
4. Za to vrijeme pripremiti preljev od malina. Kuhati maline i šećer u manjem loncu dok se šećer ne otopi. Ohladiti prije serviranja.
5. Poslužiti puding od riže s preljevom od malina.



5. Kompot od jabuka

Sastojci (4 osobe):

- 1 mahuna vanilije
- 1 limun
- 50 g šećera
- 750 g kiselkastih jabuka

Priprema:

1. Iscijediti limunov sok.
2. Mahunu vanilije uzdužno prerezati, pa postrugati meku sredinu. Dobivene sitne mrvice staviti na stranu. Pomiješati šećer i limunov sok, pa dodati postrugane polovice mahune vanilije.
3. Oguliti i očistiti oprane jabuke pa ih narezati na kockice.
4. Pristaviti ih sa smjesom limunova soka, šećera i vanilije. Poklopiti kad proključa, kuhati 5-10 minuta da kockice jabuka omekšaju, ali pripaziti da se ne raskuhaju.



6. Voćno i fino

Sastojci (4 osobe):

- 4 zrele breskve
- 1 čašica jogurta
- 2 žlice šećera
- 2 žlice drobljenog leda
- nastrugana korica 1 naranče

Priprema:

1. Očistiti breskve. Narezati ih i ubaciti u mikser zajedno s jogurtom, šećerom, ledom i koricom naranče.
2. Miksati kratko i poslužiti u visokim čašama.

Ručak

1. Varivo od ječma i povrća

Sastojci (4 osobe):

1 glavica luka
2 režnja češnjaka
1 mrkva
1 krumpir
korijen peršina 25 g
korijen celera 25 g
ječmena kaša, 25 g
brokula 50 g
cvjetača 50 g
grašak pola šalice, 70 g
peršinov list 2 žlice
sol, papar, mljevena crvena paprika
2 žličice ulja
750 ml vode

Priprema:

1. Na ulju propirjati luk, češnjak, naribani korijen peršina i celera i mrkvu narezanu na kolutiće.
2. Dodati krumpir i začine, pirjati par minuta i zatim dodati vodu.
3. Zatim ubaciti ječam i kuhati dok ne omekša.
4. Dodati grašak i njega kuhati dok ne omekša, pa pred kraj dodati brokulu i cvjetaču.
5. Posuti peršinovim listom i svježim vlasцем ili koprom. Za gušće varivo odvaditi šalicu variva nakon usitnjavanja štapnim mikserom pridružiti ju ostatku variva.



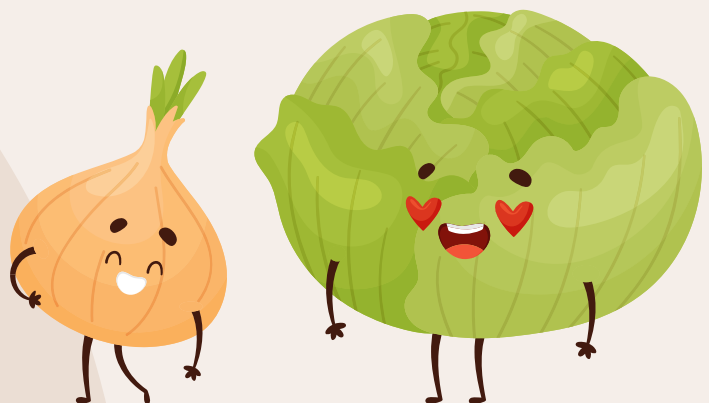
2. Mali zalogaji od tunjevine

Sastojci (4 osobe):

1 konzerva tunjevine
2 jaja
1 glavica luka
1 mrkva
1 konzerva kukuruza (150 g)
4 žlice krušnih mrvica
2 žlice sezamovih sjemenki
1 žlica lanenih sjemenki
1/3 šalice kukuruznog brašna
1 stručak peršina
sol i papar
maslinovo ulje

Priprema:

1. Pjenjačom umutiti jaja. Sitno narezati luk, pa ga dodati u jaja. Ocijediti tunjevinu, usitniti je vilicom i dodati u smjesu. Dodati kukuruz, sitno rezani peršin, naribanu mrkvu, te krušne mrvice.
2. Ukoliko se smjesa ne može oblikovati u polpete, dodati još mrvica. Svaku polpetu uvaljati u kukuruzno brašno, te sjemenke sezama i lana, pa ih pržiti na maslinovu ulju dok ne dobiju zlatnu boju.



3. Pašta fažol na crveno

Sastojci (4 osobe):

maslinovo ulje 2 žlice
luk, 1 manji
mrkva 100 g
korijen celera
smrznuti ili sušeni vrganji
2 režnja češnjaka
kockice rajčice iz tetrapaka 250 ml
voda
lovorov list
konzerva graha
sitna tjestenina 50 g
kelj (par listova lista)
svježi peršinov list

Priprema:

1. Zagrijati maslinovo ulje i dodati usitnjeni luk, mrkvu, korijen celera i vrganje usitnjene u električnoj sjeckalici. Kratko propirjati, dodati protisnuti češnjak i njega pirjati da zamiriši.
2. Dodati rajčicu, lovorov list i malo kuhati prije nego se doda voda. Pola konzerve graha usitniti zajedno s par šeflji juhe i zatim sve vratiti natrag u lonac.
3. Dodati tjesteninu i ostatak konzerve graha i sitno sjeckani kelj i kuhati dok tjestenina ne omekša.
4. Po želji dodati peršinov list, malo ljute papričice.



4. Pohani pileći file iz pećnice s kupus salatom i pireom od cvjetače

Sastojci (4 osobe)

2 jaja
brašno, 80 g
kukuruzne pahuljice, 40 g
piletina, 500 g

Priprema

1. Napravite smjesu od jaja i brašna i po potrebi dodajte još brašna kako bi smjesa bila gušća od smjese za palačinke. Pileće filete malo posolite sa svih strana, pa zatim samo s jedne strane umočite u gustu smjesu od jaja i brašna.
2. Kukuruzne pahuljice malo zdrobiti u rukama, pa posuti odozgo po smjesi.
3. Posložite meso paniranom stranom prema gore na pleh i pecite oko 20 minuta na 200°C.

Pire od cvjetače

Sastojci (4 osobe):

1 srednje velika cvjetača (300 g)
1 žlica maslinovog ulja
sol
začinsko bilje
papar

Priprema:

1. U velikoj posudi zagrijati vodu te dodati narezane komade cvjetače (odstraniti stabljiku i listove).
2. Kuhati cvjetaču oko 10 minuta.
3. Sačuvati tekućine u kojoj se kuhala cvjetača, a preostalu tekućinu ukloniti iz posude.
4. Skuhanu cvjetaču staviti u mikser, dodati 1/4 sačuvane tekućine od kuhanja, te maslinovo ulje.
5. Izraditi pire te začiniti po želji solju i paprom.

Kupus salata

Sastojci (4 osobe):

sitno ribani ljubičasti i bijeli kupus 400 g
ribana mrkva 200 g
sok od limuna
malo jabučnog octa
malo svježeg peršinovog lista
2 žlice bučinog ulja
grčki tip jogurta, 150 g
2 žličice senfa
malo soli i papra

Priprema:

Pomiješati sve sastojke.

5. Rižoto s dagnjama, tikvicama i rajčicama

Sastojci (1 osoba):

riža 50 g
ulje 2 žličice
1/4 glavice luka
pola režnja češnjaka
dagnje očišćene 150 g
pasirana rajčica 100 g ili usitniti 1 svježju rajčicu
1 mala tikvica 200 g
bijelo vino 2 žlice
majčina dušica uz sol i papar

Priprema:

1. Propirjati luk i češnjak na ulju, dodati tikvice narezane na sitne kockice i dagnje.
2. Sve propirjati, zaliti vinom. Za koju minutu dodati pasiranu ili usitnjenu rajčicu i rižu i kuhati uz dolijevanje vode.

6. Juha od pečene bundeve

Sastojci (2 osobe):

maslinovo ulje, 2 žlice
dva režnja češnjaka
očišćena bundeva, 250 g
sol, papar, slatka crvena paprika
zobene pahuljice, 4 žlice

Priprema:

1. Bundevu ispeći u pećnici na 200°C dok sasvim ne omekša i zatim od nje napraviti pire uz pomoć štapnog miksera.
2. U loncu na ulju propirjati češnjak i dodati pire od bundeve, razrijediti ga vodom do željene gustoće, začiniti i prokuhati.
3. Ubaciti 4 žlice zobelih pahuljica umjesto tjestenine.

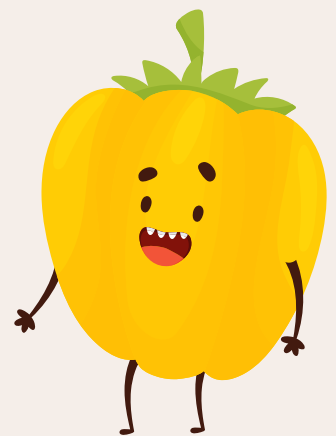
7. Paprike punjene heljdom

Sastojci (3 osobe):

6 paprika
2 žlice maslinova ulja
4 žlice nasjeckanog poriluka
ribana mrkva (oko 10 g)
12 žlica heljdine kaše
2 lista celera
sol i papar

Priprema:

1. Sitno nasjeckan poriluk i ribanu mrkvu pirjati na žlici ulja.
2. Smjesu pirjanog poriluka i mrkve umiješati u heljdinu kašu i dodati celerov list. Smjesu začiniti solju i paprom.
3. Polovice paprike napuniti pripremljenom smjesom pa naliti malo vode u posudu dovoljno da voda prekrije dno.
4. Paprike peći u ugrijanoj pećnici na umjerenoj temperaturi dok ne postanu mekane. Pred kraj pečenja na vrh staviti malo kiselog vrhnja.



Večera

1. Zapečeni krumpir s jajima

Sastojci (2-4 osobe):

- 2 čajne žličice maslinovog ulja
- 2 jaja, umučena
- 1/2 luka, sitno usitnjenog
- 1 srednje velik krumpir, narezan na kocke i skuhan
- 2 žlice kuhanog miješanog povrća, svježeg ili smrznutog
- 2 žlice naribanog sira

Priprema:

1. Zagrijati ulje u manjoj tavi. Dodati luk, krumpir i povrće, te pirjati 6-8 minuta na laganoj temperaturi, povremeno miješajući dok krumpir blago ne porumeni.
2. Posipati ribanim sirom i uliti umučena jaja. Pustiti da se donja strana zapeče bez miješanja.
3. Staviti tavu u prethodno zagrijanu pećnicu na 200°C dok gornja strana ne postane zlatno-smeđa i jaja ne budu posve pečena.
4. Na dasci za rezanje narezati u trokute ili štapiće.

2. Zapečena kajgana s porilukom, tikvicama i sirom

Sastojci (4 osobe):

- 2 žlice maslinovog ulja
- 3 poriluka, narezana (samo bijeli dio)
- 2 tikvice, narezane na tanke štapiće
- 1 češanj češnjaka, usitnjen ili pasiran
- 5 jaja, lagano umućenih
- 4 žlice svježeg ribanog tvrdog sira (parmezana)
- 4 žlice narezanog ementalera

Priprema:

1. U posudi za pečenje zagrijati jednu žlicu maslinovog ulja. Dodati poriluk i pržiti na laganoj vatri dok ne omekša. Prekriti posudu i kuhati sljedećih 10 minuta, povremeno miješajući. Dodati tikvice i češnjak, kuhati još 10 minuta.
2. Premjestiti smjesu u drugu posudu, začiniti po želji i pustiti da se ohladi. Nakon toga, dodati sir i jaja te smjesu temeljito izmiješati.
3. Preostalo ulje dodati u posudu za pečenje i ponovo zagrijati na vatri. Kada se ulje zagrije, dodati smjesu s jajima, povrćem i izgladiti površinu. Peći na laganoj vatri 15 minuta, ili dok se kajgana gotovo u potpunosti ispeče.
4. Ukloniti posudu s vatre i staviti u unaprijed zagrijanu pećnicu. Namjestiti pećnicu tako da grije odozgo i peći kajganu 3 do 5 minuta ili dok ne poprimi zlatnu boju.



3. Njoki od špinata ili blitve ala flekice s kupusom

Sastojci (4 osobe):

3 srednja krumpira
2 šake svježeg špinata ili blitve
1 jaje
6 žlica glatkog brašna
malo soli

Sastojci za umak od kupusa:

pola glavice većeg kupusa
1 luk
1 manji režanj češnjaka
sol, papar, lovorov list
1 žlica koncentrata rajčice
voda za podlijevanje

Priprema:

1. Krumpir skuhati u kori, oguliti ga i izgnječiti te dodati blanširani i stino sjeckani i ocijeđeni špinat.
2. Zamijesiti tijesto s brašnom i jajem.
3. Oblikovati "zmiju" od tijesta i rezati njoke i potom ih skuhati u slanoj kipućoj vodi.
4. Za umak od kupusa nasjeckati luk i propirjati ga na ulju ili svinjskoj masti. Kad luk omekša dodati kupus, začiniti ga, dodati rajčicu i kuhati ga podlijevajući vodom dok sasvim ne omekša i tekućina ispari.

4. Kremasta juha od cvjetače

Sastojci (4 osobe):

pola glavice cvjetače
2 mrkve
1 krumpir
1 režanj češnjaka
pola srednje glavice crvenog luka
dvije šake sitne tjestenine po želji
(npr. ribane kašice)
2 žlice ulja
sol
kopar

Priprema:

1. Na ulju propirjati nasjeckani luk, a zatim dodati protisnuti ili nasjeckani češnjak.
2. Dodati mrkvu narezanu na kolutiće, krumpir na kockice i cvjetaču na cvjetiče, posoliti i pirjati dok se povrće ne počne lijepiti za dno lonca.
3. Uliti vodu (1 L) i kuhati dok povrće ne omekša.
4. Odvaditi dio povrća i usitniti ga štapnim mikserom i zatim ga vratiti u juhu.
5. Ukuhati tjesteninu i začiniti svježim, sušenim ili smrznutim peršinovim listom ili koprom.

5. Kruh od tikvica

Sastojci:

6 jaja
130 g brašna
pola praška za pecivo
1 veliki luk
80 g naribanog sira
100 g šunke ili slanine ili pancete
500 g tikvica

Priprema:

1. Umutiti jaja. Dodati brašno i prašak za pecivo te umiješati.
2. Sitno nasjeckati luk, dodati narezanu šunku, naribani sir i naribanu tikvicu te sve pomiješati.
3. Smjesu prelići u posudu za pečenje kruha na papir za pečenje.
4. Peći na 180 stupnjeva oko 40 do 50 minuta dok ne dobije zlatnu boju.

6. Burgeri od šarana

Sastojci (4 osobe):

1 kg odrezaka od šarana
1 manja glavica luka, sitno nasjeckana
2 žlice krušnih mrvica
1 žlica hrena
1 žlica meda
malo limunovog soka

Priprema:

1. Odriske od šarana ispeći u tavi ili skuhati u vodi kako bi se lakše očistile kosti.
2. Očišćeno meso miksati u multipraktiku zajedno s ostalim sastojcima (5 puta po jednu sekundu).
3. Vlažnim rukama oblikovati polpete i ispeći ih u pećnici na 200°C dok ne porumene.
4. Polpete posložiti na okrugla peciva uz dodatak salate po želji i s umakom od grčkog tipa jogurta s pomiješanim medom, senfom te uz dodatak malo svježeg vlasca i kopra.



7. Topli sendviči s kiselim kupusom

Sastojci (za 1 osobu):

Dvije kriške kruha
Sir po želji, 2 kriške
kiseli kupus, naribani, 2 žlice

Priprema:

1. Napraviti topli sendvič od kruha i sira i kad se kruh lijepo zapeče ubaciti kiseli kupus i poslužiti.

LITERATURA

1. Musić Milanović, S., Lang Morović M., Križan, H. (2021). Europska inicijativa praćenja debljine u djece, Hrvatska 2018./2019. (CroCOSI), Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb.
2. Bender, DV., Krstev, SB. (2008) Makronutrijenti i mikronutrijenti u prehrani čovjeka. *Medicus*, 17:01:19-25.
3. Borys, JM., Le Bodo, Y., Jebb, S., Seidell, SC., Summerbell R., Henauw, S., Moreno, LA., Ramon, M., Seidell, JC., Visscher, TLS., Raffin, S., Swinburn, D., the EEN Study Group (2011) EPODE approach for childhood obesity prevention methods, progress and international development. *Obesity review*, 13:299-315.
4. Chen, X., Beydoun, MA., Wang, Y. (2008) Is Sleep Duration Associated With Childhood Obesity? A Systematic Review and Metaanalysis. *Obesity*, 16:265-274
5. Clinton, RA., Shelnutt, KP. (2013) Raising Healthy Children: Begin With Breakfast [online] Gainesville:IFAS. Dostupno na: <http://edis.ifas.ufl.edu/fy1153>.
6. Derbyshire, E. (2013) Hydration for children[online] London: National hydration Council. Dostupno na: <http://www.naturalhydrationcouncil.org.uk/wpcontent/uploads/2013/09/Hydration-for-Children.pdf>
7. ENPI CBC Mediterranean Sea Basin Programme (2014) Guidelines for Mediterranean diet education in schools: Taret To Primary and Secondary Schools. Italija: Cagliari
8. <http://www.eufic.org>
9. <http://www.choosemyplate.gov>
10. Knutson, KL. (2012) Does inadequate sleep play a role in vulnerability to obesity? *American Journal of Human Biology*, 24 (3): 361.
11. Kuzman, M., Franelić, IP., Šimetin IP. (2012) Ponašanje u vezi sa zdravljem u djece školske dobi (HBSC) 2009./2010. Hrvatski zavod za javno zdravstvo
12. Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T. (2012) Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838): 219-229.
13. Mahan, LK., Escott-Stump S., Raymond, JL. (2012) Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy, ured.,13 izd. United States of America: Saunders company, str.469.
14. Marcus, B.H., Forsyth, L.H. (2003) Motivating people to be physically active. Champaign, IL: Human Kinetics.
15. Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske (2013) Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama. Zagreb: Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske
16. Pedišić, Ž. (2013) Tjelesno aktivan – biti ili ne biti?! U: Zvonimir Šatalić (Ur.), 100 crtica iz znanosti o prehrani. Zagreb: Hrvatsko društvo prehrambenih tehnologa, biotehnologa i nutricionista.
17. St George, A., Kite, J., Hector, D., Pedisic, Z., Bellew, B., Bauman, A. (2014) The Healthy eating and active living strategy – additional health benefits: an evidence check brokered by the Sax Institute for the NSW Ministry of health. Sydney, NSW: Sax Institute.
18. Verloigne, M., Lippevelde, WM., Maes, L., Brug, J., De Bourdeaudhuij, I. (2013) Family- and school-based predictors of energy balancerelated behaviours in children: a 6-year longitudinal study. *Cambridge Journals*, 16:02:202-211.
19. World Health Organisation (2010) Global recommendations on physical activity for health. Geneva, Switzerland: WHO Press.



KORISNIK PROJEKTA

Hrvatski liječnički zbor
Šubićeva 9
01/46-90-300

www.hlz.hr
www.petica.hr



PARTNER PROJEKTA

Općina Podgorač

