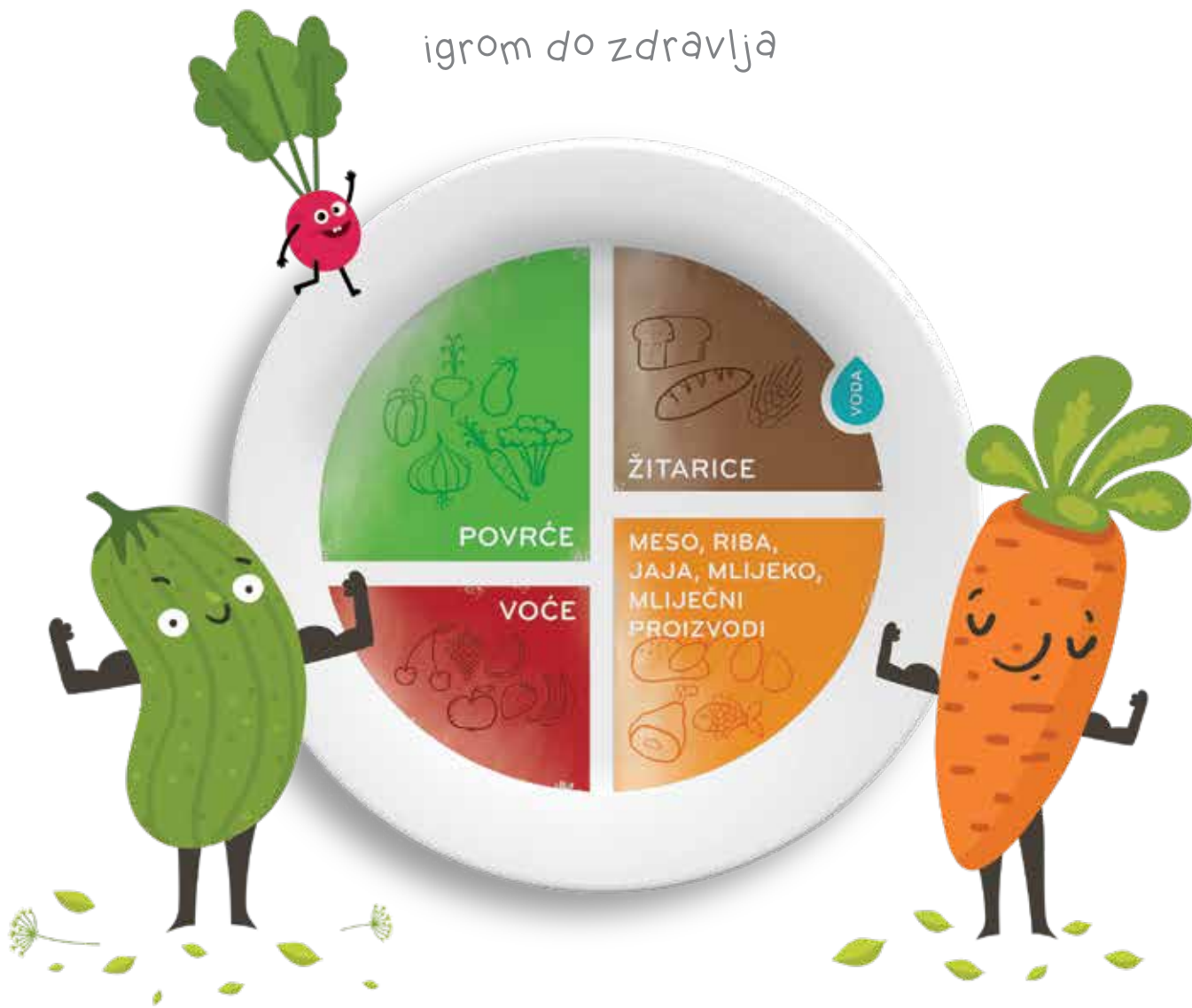




igrom do zdravlja



PRIRUČNIK ZA ZDRAV ŽIVOT U RURALNIM KRAJEVIMA

PRIRUČNIK ZA DRUGI RAZRED OSNOVNE ŠKOLE



Sadržaj

Dobro došli u Zdravljevstvo	07
Odakle dolazi hrana?	14
Duga na tanjuru	20
5 zdravih navika!	26
Igrom do zdravlja	28
Zeleni savjeti	30
Igram se i učim	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

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

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

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

Stručna suradnica:

Suzana Krznarić, učiteljica razredne nastave, OŠ F. Galovića

Autorica pjesme: Božica Drakulić, pedagog

Dizajn: Kuharić Matoš, Studio2m

Ilustracije: Kuharić Matoš, stock

Tisak: Tiskara Rotim i Market

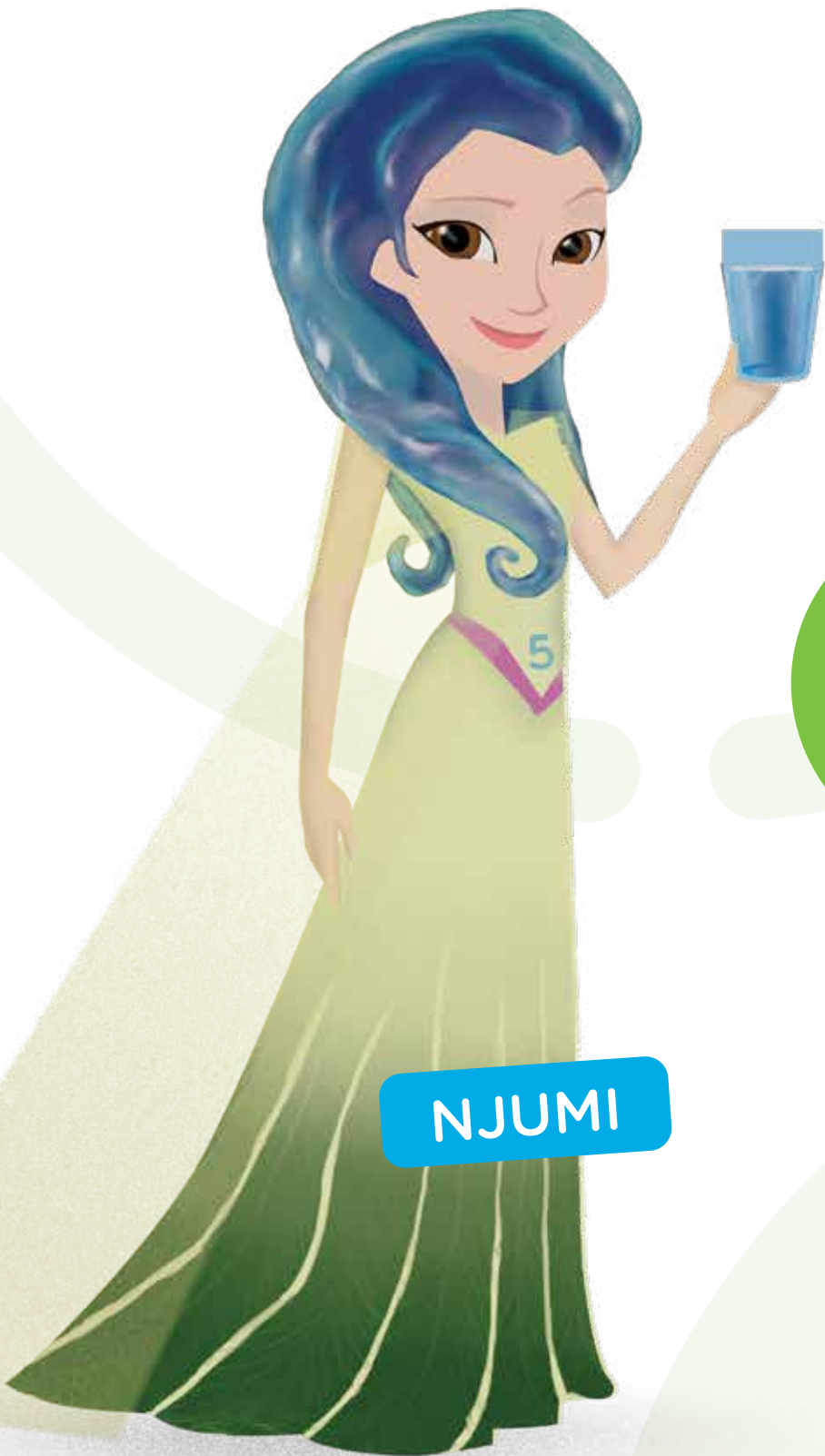
Godina izdanja: 2023.

ISBN 978-953-7959-94-4

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001157175

PROGRAM PREVENCIJE PRETILOSTI DJECE ŠKOLSKE DOBI





ŽELIMO
TI DOBRU
ZABAVU!

NJUMI

Dobro došao u zdravi svijet Njumi i Njamija!

Oni će te upoznati sa Zdravljevstvom i svim njegovim stanovnicima. Pokazat će ti kako biti zdrav, sretan, kako se igrati i osjećati se za pet!

Njumi i Njami znaju i sve o zdravoj prehrani. Upoznaj ih brzo, ali prije toga upiši svoje ime i prezime na ovu stranicu jer ovo je tvoja PETICA-igrom do zdravlja.

Ime i prezime

Razred

Škola



Sada možemo krenuti!

Upoznaj Njumi i Njamija i njihove zdrave navike

1.
Prije jutarnje strke, trke,
Doručak je jako važan,
Nikad ga, nikad, ne preskačem,
Nakon jela sit sam, snažan!



2.
Sočni plodovi povrća i voća
Prirode moćne su dar,
Zato ih uvijek obožavam,
Za zdravlje su prava
stvar!



3.
Čistoj vodi premca nema,
Gasi žeđ, tijelu godi,
Pijem je vrlo rado
Jer svi vole uživati
u vodi!

4.
Sport mi je važna disciplina,
U njega utrošeni su mnogi sati,
Jača tijelo, čeliči zdravlje,
Dobre će mi rezultate dati!

5.
Ipak je važno, djeco draga,
Zdrav i veseo biti
I svoju sreću s drugim ljudima
znati podijeliti!

6.
I na kraju ove vesele pjesme,
pamtite ove riječi:
Dobro zdravlje uvijek je temelj
svakoj ljudskoj sreći!

Dobro došli u Zdravljevstvo!

Znaš li zašto su Njumi i Njami tako sretni i pucaju od zdravlja? Zato što žive u Zdravljevstvu. To je kraljevstvo u kojem raste najfinije voće i povrće, teče najčišća voda i igraju se najzabavnije igre.

Stanovnici ovoga kraljevstva su različite skupine hrane. Njumi i Njami, sa svojim prijateljima i drugom djecom, svakoga dana običu cijelo Zdravljevstvo. Pozdrave sve stanovnike i za obrok odaberu neku od omiljenih namirnica. Tako se zaliha hrane obnavlja, kraljevstvo je čisto i mirisno, a Njumi i Njami se osjećaju za pet.

U Zdravljevstvu postoji više važnih mjesta:

ŽITNICA, POVRTNI ZAMAK, VOĆNI DVOR, GORNJA POVRTNICA, DONJA VOĆNICA, RIBLJA RIVIJERA, RIBOTOK, MESNI OKRUG, MLIJEČNI PUT, MASNI LUG, ORAŠAR I SLATKA VAROŠ.

Svako mjesto osigurava različite namirnice koje Njumi i Njami jedu svaki dan, a samo ponekad se počaste slatkijima.

Namirnice su vesele i druželjubive. Najsretnije su kad se susretnu na tanjuru. Tada kreće prava zabava jer čine šaren, zdrav tanjur. Hrana u duginim bojama omogućuje ti raznolik i pravilnu prehranu zbog koje su Njumi i Njami tako zdravi i snažni.

U Zdravljevstvu se nalazi i puno lijepih šuma, livada, planina i proplanaka na kojima se Njumi i Njami igraju. A tu je i nekoliko izvora pitke vode. Vodu Njumi i Njami obožavaju jer je najzdravije piće kojim najradije gase žeđ.



Želiš li znati tko živi u Zdravljevstvu? Njumi i Njami će te upoznati s njegovim stanovnicima.



Mi smo stanovnici Zdravljevstva

Tko živi u Žitnici?

Njumi kaže da je ovaj dio Zdravljevstva bogat žitaricama i proizvodima od žita. Tu se svakoga dana sastaje sa Pšenicom, Zobi ili Rižom. A sretne i njihove rođake – Žitne Pahuljice, Peciva i Špagete, koji sadrže jednu ili više različitih žitarica. Njami nikada ne preskače žitarice za zajutak, a najviše voli zobene pahuljice. Pahuljice su jako vesele jer Njamiju osiguravaju vrijednu energiju za učenje i igru.



Što se šareni u Gornjoj Povrtnici i Donjoj Voćnici?

Jeste li znali da Zdravljevstvom vladaju kralj Kupus i kraljica Jabuka? Dok kralj Kupus živi u Povrtnom zamku, kraljica Jabuka se smjestila na susjednom Voćnom dvoru.

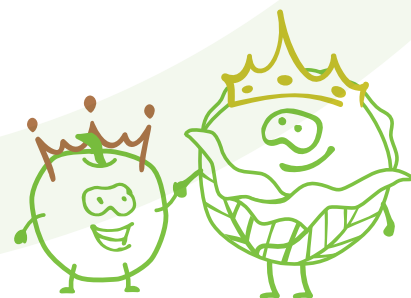
Kralj Kupus i kraljica Jabuka svaki dan obavezno posjete Gornju Povrtnicu i Donju Voćnicu. Vrtovi i voćnjaci u ovim mjestima, prepuni sočnih plodova, vrve šarenim bojama. Njumi najviše voli ovaj dio kraljevstva jer se njen tanjur brzo oboji duginim bojama i slasnim okusima. Kralj Kupus i kraljica Jabuka znaju da Njumi ovdje mogu sresti najmanje 5 puta dnevno.

„5 na dan” je tajna šifra zdrave prehrane.

Njumi zna što to znači. Znaš li i ti?

Formula „5 na dan” je jednostavna:

2 porcije voća + 3 porcije povrća = 5 šarenih obroka dnevno

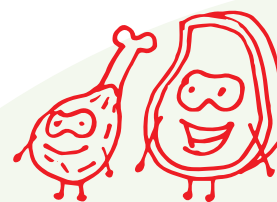


Zašto snaga dolazi iz Mesnog Okruga?

Piletina, Puretina, Junetina i Svinjetina samo su neke od velikih obitelji koje žive u Mesnom Okrugu. Iako meso treba jesti umjereno, ne smijemo ga zanemariti. Kao ni jaja! Vrijedni sastojci iz ovih namirnica omogućuju izgradnju mišića u kojima se čuva snaga za igru i sport.

Pogađate tko je ovdje redovit gost?

Njami! Njemu su potrebni mišići da bude brz i jak.



Na Mliječnom Putu se najviše gradi?

Ovaj dio kraljevstva izgleda čarobno, tu je stalno prometno i uvijek se gradi nešto novo. Sve je čisto, snježno bijelo i jako kremasto. Zahvaljujući namirnicama iz Mliječnog Puta, Njumi i Njami imaju čvrste kosti i zdrave zube. Mlijeko, jogurt, sir i sirni namazi pomažu nam u izgradnji tijela. Njumi i Njami jako vole Mliječni Put, a mliječne proizvode često znaju obogatiti sočnim voćem.

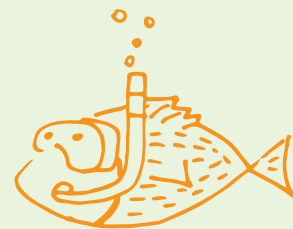


Ima li u Ribotoku ili na Ribljoj Rivijeri možda riba?

Vjerovali ili ne, u Ribotoku plivaju razne vrste riječne ribe. Na Ribljoj Rivijeri pak žive različite vrste morskih ribica, plave i bijele, ali i morski plodovi. Što su morski plodovi? Morske kruške ili jagode? Ma ne, to su školjke, hobotnice, rakovi. Iako djeca jako vole more, rijeke i jezera, često zaborave koliko je hrana iz mora, rijeka i jezera zdrava.

Tada su stanovnici Ribotoka i Riblje Rivijere jako tužni.

Njumi i Njami ih zato posjete barem 1 do 2 puta tjedno jer im ribice pomažu izgraditi mišiće i lakše učiti u školi.



Zašto je važno posjetiti Masni Lug i Orašar?

Neki od vas zasigurno Masni Lug znaju po margarinu i maslacu, koje volimo mazati na kruh. Tu uz obitelj Masti žive i obitelji Ulja, poput Maslinovog i Bućinog Ulja koje svi vole jer se lijepo slaže s raznom hranom. Osim toga jako su zdrava, a uz Njumi i Njami, voli ih i naše tijelo. Orašar je pak prepun različitih vrsta orašastih plodova, kao što je Orah, Lješnjak ili Badem. Oni su omiljene grickalice Njumi i Njami, a vrlo često ih ubace i u zobenu kašu za doručak.

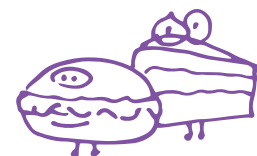
Znate li zašto ne smijemo zaboraviti posjetiti Masni Lug i Orašar?

Stanovnici ovih mjesta sadrže masti koje pomažu našem tijelu u uspješnom obavljanju svih zadataka i bez njih naše tijelo ne može.



A što je s ostalim dijelovima Zdravljevstva?

Sigurno se pitate što je sa stanovnicima Slatke Varoši? Oni su šareni i veseli, druže se sa svima, dolaze u sve dijelove kraljevstva, ali nam savjetuju da ih jedemo samo ponekad. I to samo ako se pridržavamo pravila Zdravljevstva. Na taj ćemo se način sigurno pravilno hraniti.



ZAPAMTITE!

U Zdravljevstvu su Njumi i Njami naučili da:

1. Postoje različite skupine hrane koje naše tijelo treba!
2. Treba piti vodu jer je ona najzdravije piće koje tijelo voli!

Piramida pravilne prehrane

Piramida pravilne prehrane prikazuje koliko su važne različite skupine namirnica koje smo upravo upoznali.



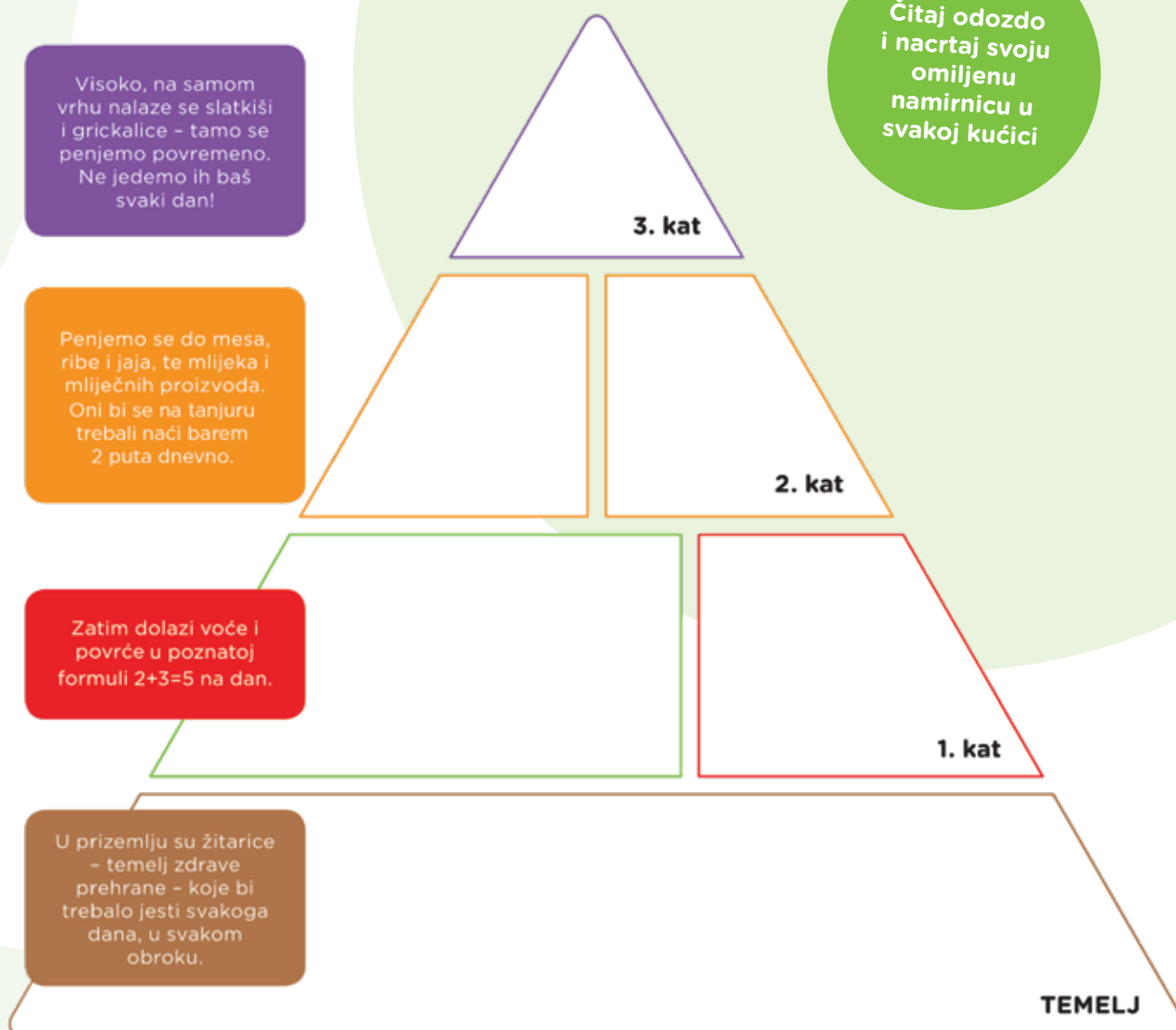
Piramida pravilne prehrane



ZAPAMTI!

Pravila prijatelja Zdravljevstva:

1. Masti pokapaj po tanjuru (neka cijeli mehanizam grada savršeno funkcioniра).
2. Šareno (raznoliko) se hrani.
3. Žeđ gasi vodom (jer je ona najzdravije piće).
4. Svakoga se dana igraј s prijateljima.



ZAPAMTI!

Piramidu pravilne prehrane čine:

slatkiši i grickalice (3. kat)

meso, riba i jaja + mlijeko i mliječni proizvodi (2. kat)

voće + povrće (1. kat)

žitarice (temelj).

Zašto sam gladan?

Tvoje tijelo treba energiju koju dobiva putem hrane. Kad imaš dovoljno energije, onda možeš učiti, koncentrirati se u školi i igrati se s prijateljima. Kad iskoristiš energiju, tijelo ti, putem osjećaja gladi, javlja da je vrijeme za novi obrok.

Svi moramo jesti kako bismo utažili glad, a time punimo tijelo svim važnim sastojcima i energijom.

Zahvaljujući žitaricama, voću i povrću, te drugim namirnicama, osjećamo se snažno, možemo se dulje igrati i lakše rješavamo zadatke u školi.



Jedem i trošim!



Kako bi mogao obavljati sve aktivnosti tijekom dana, trebaš jesti šarene (raznovrsne) namirnice. One daju energiju i omogućuju ti da razmišljaš, igraš se s prijateljima i obavljaš različite zadatke.

Energiju koju svakodnevno unosimo putem hrane treba i iskoristiti. Tada smo sretni i zdravi. Ako energiju ne iskoristimo, moguće je da će se s vremenom nakupljati u obliku viška kilograma.

Prevelika tjelesna masa (debljina) može štetiti zdravlju!



ZAPAMTI!

Hranu koju tijekom dana uneseš u organizam potrebno je i iskoristiti kroz igru ili sport.

Odakle dolazi hrana?

Hrana nam je potrebna da bismo rasli i razvijali se, te da bismo bili zdravi i snažni.

No jesi li ikada razmišljao odakle dolazi hrana?

Hrana može biti biljnog ili životinjskog podrijetla. Voće, povrće i žitarice je hrana biljnog podrijetla. Meso, mlijeko i riba je hrana životinjskog podrijetla.



BILJNE NAMIRNICE

ŽIVOTINJSKE NAMIRNICE

ZADATAK

Zalijepi odgovarajuće naljepnice u pripadajuću skupinu namirnica.

Naljepnice potraži na kraju ovog priručnika.



Od sjemenke do biljke

Kako nastaje hrana?

Sjemenka (zrno) se sije u zemlju. Da bi iz sjemenke izrasla biljka, trebaju joj voda, zrak, sunčeva svjetlost i toplina, kao i hranjivi sastojci iz zemlje. Kada biljka nikne i njeni plodovi sazru, slijedi branje (berba). Nakon branja plodove treba očistiti, obraditi i spremiti. Neki se plodovi mogu odmah jesti, no ne zaboravi ih prije jela oprati!

Što se nalazi u sjemenki?

Sjemenku biljke čine različiti dijelovi. Svaki dio sjemenke sadrži važne hranjive sastojke koji pomažu biljci da nikne, razvije se i da plodove možemo ubrati u vlastitom vrtu.

Kako hrana dolazi do našeg tanjura?

Osim što možemo ubrati plodove u vrtu, možemo ih kupiti i na tržnici ili u trgovini. Zatim ih donosimo kući, pripremamo za jelo te na kraju jedemo.

Biljke su bogate hranjivim sastojcima koji nam pomažu kod koncentracije, razmišljanja i daju nam energiju za igru.

Njumi i Njami obožavaju voće i povrće. Budite zdravi poput njih i jedite namirnice biljnog podrijetla.

ZADATAK Napravi pokus

1. Uzmi par zrna svježeg graha i položi ih u zemlju, u posudu za cvijeće.
2. Zalijevaj vodom svaka 2-3 dana i drži posudu na suhom i svijetlom mjestu.
3. Promatraj što se događa i vodi dnevnik rasta i razvoja biljke od sjemenke do ploda.



JEDEM
POVRĆE I
VOĆE JER SE
ZBOG NJIH
OSJEĆAM
ZA PET -
ZDRAVO I
SNAŽNO



Grad i selo

Kako je Pahuljica zavojljela život na selu?

Bila jednom jedna pudlica koja se zvala Pahuljica. Živjela je u centru užurbanog grada, na devetom katu velike zgrade. Pahuljica je dane provodila odmarajući se na svojem mekanom krevetiću i grickajući najdraže pseće krekerke. To su joj bile omiljene aktivnosti. Poslijepodne svakog dana Pahuljica bi sa svojom vlasnicom, djevojčicom Mašom i njezinim roditeljima prošetala ulicom do obližnjeg vau - vau parka na kratku igru s ostalim kvartovskim psima. Pahuljica nije baš uživala u tim šetnjama, ali Maša joj je objasnila da je to dobro za njezino zdravlje.

Vrativši se u zgradu nakon jedne takve šetnje Maša je primijetila kako je dizalo, kojim se inače vraćaju do stana u kvaru, pa su se na deveti kat trebale popeti pješke. Penjanje do stana za Pahuljicu nije dolazilo u obzir pa je tvrdoglavo sjela ispred stepenica i čekala Mašu da je odnese. Mašini naponi da se Pahuljica sama popne do devetog kata nisu urodili plodom. Primila je Pahuljicu u naručje i tako se popela do stana.

„Pahuljice, znaš da te sutra vozimo kod bake i djeda na selo gdje ćeš boraviti dok smo mi na ljetovanju. Tamo te nitko neće nositi kada više nećeš htjeti hodati.“, rekla je Maša, umorna od napornog penjanja po stepenicama. Pahuljica je na Mašin komentar samo kratko zalajala i pomislila: „Pf, ne vjerujem da se život na selu toliko razlikuje od života u gradu!“.

Sljedećeg dana obitelj je Pahuljicu dovezla kod bake i djeda na selo. Čim je izašla iz auta, primijetila je da se poprilično prevarila. Ovdje je sve izgledalo drugačije u odnosu na grad u kojem je živjela. Umjesto buke automobila čula je samo ptičji pjev, a sive ulice zamijenili su zelena livada, voćnjak i veliki vrt u kojem je baka uzgaja raznobojno povrće.

Odjednom se, dotrčavši poput munje, pored nje stvorio neki veliki slinavi pas mješanac. Iako joj se na prvi pogled nije nimalo svidio, morala je priznati da odlično trči. „Bok, ti si sigurno Pahuljica. Drago mi je, ja sam Dudi!“, srdačno je pozdravio i pružio Pahuljici šapu. „Dođi sa mnom, idemo do kuhinje. Baka nam je pripremila mesni ragu s povrćem i palentom, a za desert nas čeka velika slasna kost.“, veselo je rekao Dudi.

„Mooolim? Mesni ragu? Što je to? Ja to ne želim jesti! Nema šanse! To nije ukusno!“, kazala je ljutito Pahuljica i dodala: „Ja jedem samo fine pseće krekerke!“

„Jesi li ikada kušala mesni ragu?“, upitao je Dudi.

„Ne, nisam!“, odgovorila je Pahuljica.

„Pa kako onda znaš da nije ukusno?“, upitao je Dudi.

„Eto, jednostavno znam da to nikako ne može biti ukusno!“, rekla je Pahuljica.



„Bakin mesni ragu s povrćem i palentom moje je najdraže jelo. Nakon što ga pojedem, osjećam se odlično i mogu trčati brzo koliko god me noge nose. Hajde molim te, probaj samo zalogaj. Ako ti se ne sviđa ne moraš jesti.“, uvjeravao je Dudi Pahuljicu.

Pahuljica isprva nije željela kušati ručak koji je baka pripremila za nju i Dudija. No, bila je strašno gladna i odlučila je dati šansu Dudijevom omiljenom jelu. Nakon prvog zalogaja, Pahuljica nije mogla vjerovati koliko je jelo ukusno. Slasno mekano meso i povrće u umaku s kremastom palentom smazala je u tren oka.

„Dudi, moram ti priznati da si bio u pravu! Iako je ovo jelo sasvim drugačije od mojih krepera, zaista je jako fino. Nije ni čudo da možeš tako brzo trčati po dvorištu. I tvoja dlaka je tako sjajna i zdrava! To je sigurno zbog ovako fine hrane na selu.“, zaključila je Pahuljica.

„Tako je, Pahuljice! Hrana na selu je jako fina i zdrava. Baka sama uzgaja voće i povrće, a djed se brine za naše kokoši, svinje i krave.“, rekao je ponosno Dudi. Dođi, naučit ću te kako brzo trčati i visoko skakati.

Dani na selu su brzo prolazili. Pahuljica je zbog Dudija zavoljela hodanje i trčanje, a posebno ju je veselilo preskakanje potočića u obližnjoj šumi. Kada se vratila kući u grad, više nikada nije koristila dizalo, već se veselo penjala do devetog kata zgrade. Jedva je čekala nove praznike na selu i nove pustolovine sa svojim najboljim prijateljem Dudijem.



Koje su prednosti života na selu?

- Na selu je život mirniji, ugodniji i bez gužve.
- Hranu na selu možemo uzgojiti sami.
- Na selu smo okruženi čistim zrakom i prirodom.

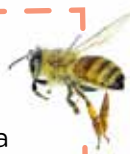
Zašto volimo eko?

Kada kažemo da je hrana „eko“, tada mislimo na hranu kojoj nije dodano ništa tijekom uzgoja, osim onog što možemo pronaći u prirodi.

Biljke tada rastu na prirodan način, bez štetnih utjecaja za njih i za naše zdravlje.

Što se tiče uzgoja životinja, poput kokoši i krava, njima je omogućeno da se slobodno kreću i hrane zdravom hranom.

Eko uzgoj čuva naše zdravlje i našu Planetu!



ZAPAMTI!

Eko uzgoj čuva pčele. Pčele su važne za našu planetu jer oprašuju biljke!



Od mesa do ribe

Dio hrane koju jedemo svaki dan biljnog je podrijetla. Drugi dio hrane potječe od životinja. Njumi i Njami će te upoznati s hranom životinjskog podrijetla.

Namirnice koje su nam često na jelovniku, a potječu od životinja su: meso, jaja, mlijeko i mliječni proizvodi. Sve ove namirnice potječu od životinja koje borave na kopnu.

Riba je također važna namirnica koju je potrebno spomenuti i upamtiti. Može biti morska ili slatkovodna. Ako živi u moru, zove se morska, a ako živi u jezeru, rijeci ili potoku, zove se slatkovodna riba.

Morska i slatkovodna riba jednako su vrijedne i važne za naše zdravlje.



Zašto su namirnice životinjskog podrijetla važne za mene i moje zdravlje?

Ova skupina namirnica ti pomaže u izgradnji mišića. Zahvaljujući njima imaš i snažne kosti. Daju ti snagu za vježbanje, druženje s prijateljima i uspješno obavljanje različitih zadataka tijekom dana.

Njumi i Njami vole namirnice i biljnog i životinjskog podrijetla. One su dio njihove redovite prehrane.

Tako su Njumi i Njami sigurni da se hrane šareno.



ZAPAMTI!

Postoje dvije skupine namirnica:

1. namirnice biljnog podrijetla (voće, povrće, žitarice)
2. namirnice životinjskog podrijetla (meso, riba, jaja, mlijeko...)

Hranit ćemo se zdravo ako jedemo namirnice biljnog i životinjskog podrijetla.



Duga na tanjuru

Draga djeco,

pitajte se zašto su Njami i Njumi tako zdravi i sretni?

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

Što to znači?

Svaki dan obratite pozornost na izgled svog tanjura. Ako je šaren, njegov nadimak je zdravi.

Zašto baš zdravi tanjur?

Njami uvijek ima pri ruci zdravi tanjur jer mu pomaže u raznim, izazovnim situacijama - u školi, sportu, pri učenju. Osmisli i ti svoj zdravi tanjur i budi veseo, zdrav i uspješan, poput Njamija.



ZAPAMTI!

Zdravi tanjur ne bi bio potpun bez Njumi i njenog najdražeg pića - vode! Ali i bez masnoće.



Kako osmisliti zdravi tanjur?

Pola tanjura neka zauzme voće i povrće, a drugu polovicu žitarice i meso, riba ili jaja.

Podsjećamo te da žitarice cjelovitog zrna sadrže više važnih sastojaka za tvoje tijelo od oljuštenih (prerađenih) žitarica. Pripazi da ne žalostiš ribice i pozovi ih da i one budu barem 1-2 puta tjedno sastavni dio tvog tanjura.

Njumi te podsjeća da ne zaboraviš na mlijeko i mliječne proizvode koji su važni za snažne kosti, te masti bez kojih ne možemo.

ZADATAK

Osmisli svoj zdravi tanjur koristeći naljepnice.

Naljepnice potraži na kraju ovog priručnika.



Kako još možeš saznati hraniš li se kao Njumi i Njami?

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

Zajuttrak 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 zajuttrak i doručak!

2. Ako je tvoj tanjur pun različitih boja, onda znaš da si sigurno na dobrom putu. Njami kaže da je njegov zdravi tanjur bogat namirnicama različitih boja, tako da se često osjeća kao da je zagrizao dugu! Znaš li i ti kakvog je okusa duga?

Njumi i Njami su tu da se brinu za tvoje zdravlje. Zato su za tebe pripremili neke zabavne savjete. Usvoji zdrave navike kako bi bio snažan, sretan i zdrav.



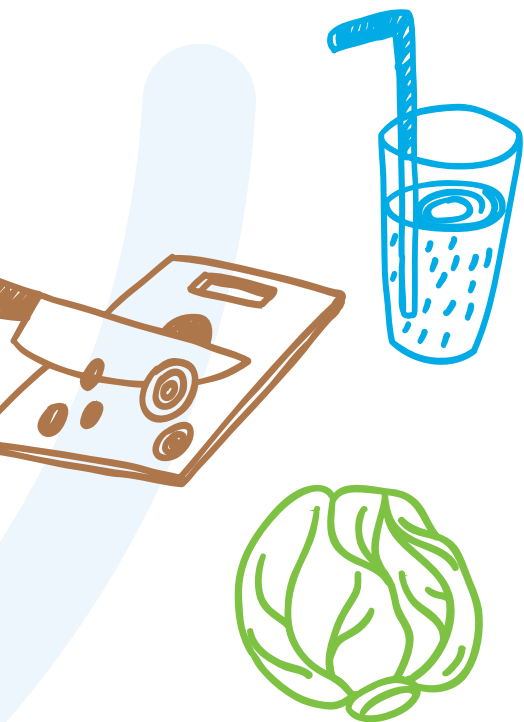
NJAMIJEVI PRIJEDLOZI JEDNOSTAVNOG I NJAMIJI DORUČKA

1. SLAVONSKA ČISTA PETICA. Zobena kaša pomiješana s mlijekom, žlicom meda, orasima, sušenim šljivama i jabukom.

2. LIČKA RAKETA. Kukuruzno pecivo s ličkim škripavcem, tvrdo kuhanim jajetom i kiselim kupusom (začinjen s malo bućonog ulja).

3. DALMATINSKI ČAROBNI NAPITAK. Smoothie od jogurta, mlade blitve, badema, namočenih sušenih smokava i meda.





Šareno je zdravo

Ako želiš postizati dobre rezultate u školi i pokazati prijateljima svoju spretnost i brzinu, pazi da ne preskačeš obroke! Odvaži se probati nove (zdrave) namirnice. Neće ti biti žao, a tijelo će ti biti zahvalno.

Pogledaj što jedu tvoji roditelji i prijatelji. Ako ugledaš nešto što nisi probao, baci se u pustolovinu s novom namirnicom. Složi različite boje hrane na tanjuru, sigurni smo da nećeš požaliti.

Ne postoji namirnica koja sadrži sve što tvojemu 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.



Njumi i Njami savjetuju

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!

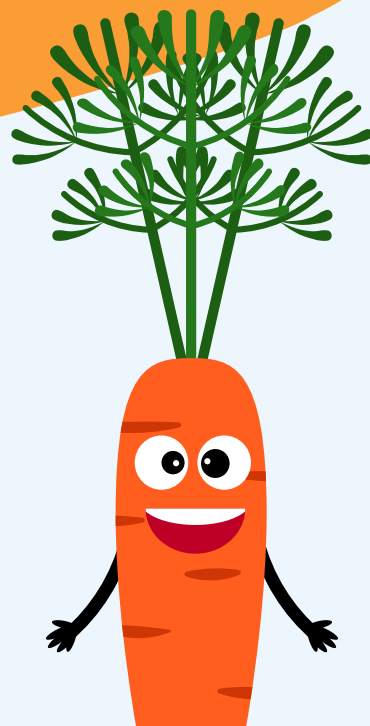
Popij čašu cijeđenog soka od naranče, pojedi bananu za užinu, finu juhu od brokule ili narezanu papriku i rajčicu.



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.

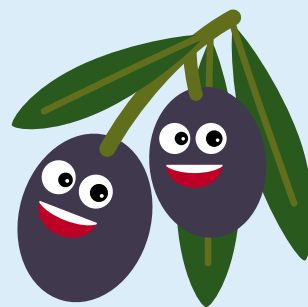
Odaberi teletinu, piletinu, puretinu, probaj tunu, srdelu ili girice! Ne zaboravi na mlijeko, mliječne proizvode i jaja kako bi tijekom dana imao dovoljno energije i snage.



4. Masti

Masti i ulja daju ti dvostruko više energije nego ostale namirnice. **Važne su jer izgrađuju velik dio mozga.** One čine rezervne jastučice, 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!

Znate 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 ispunjavala svakodnevne zadatke.

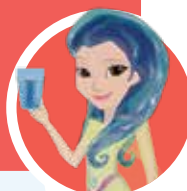
Kako bi tijelu osigurao sve što mu je potrebno, savjetujemo ti da dnevno popiješ između 5 i 7 čaša vode.
Njumi uvijek bira vodu – to je njezino najdraže piće.



ZAPAMTI!

4 skupine namirnica + masti + voda čine naš svakodnevni, šareni ZDRAVI TANJUR:

1. ŽITARICE
2. VOĆE I POVRĆE
3. MESO, RIBA, JAJA, MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI
4. MASTI
5. VODA



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.



1

2

3



4

5



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



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!

Igrom do zdravlja

Zdravlje je najveće bogatstvo!

Njumi i Njami znaju da svakodnevna tjelesna aktivnost vodi do sretnog i zdravog života. U škrinjici su pronašli pravo blago – dijamant igara napravljen od raznih aktivnosti.

Slijedi upute i budi siguran da ćeš se dobro zabaviti!

Zabavi se kroz različite igre!



Budi aktivan svaki dan!

IGRAJ SE I BUDI AKTIVAN!
Igra je vrijedna kao dragi kamen.
Oblikuj je poput dijamanta!

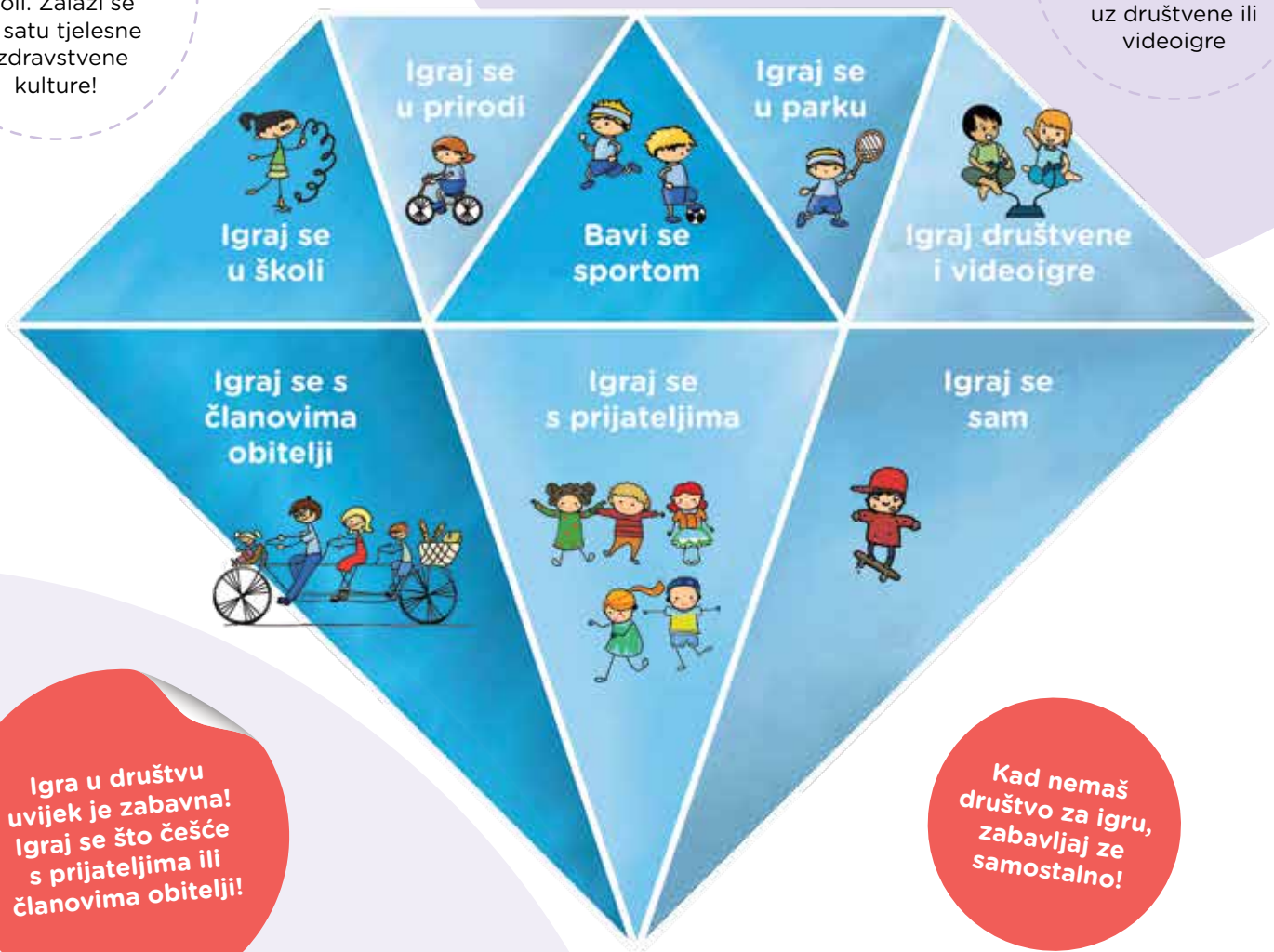
Iskoristi sunčane dane! Provedi slobodno vrijeme u vrtu, na livadi, u šumi, uz jezero ili rijeku!

Isprobaj različite sportove i pronajdi one u kojima najviše uživaš! Upiši se u barem jedan sportski klub!

U parku nikada nije dosadno! Tamo možeš upoznati nove prijatelje i svašta se igrati!

Kada se umoriš od sporta i aktivnih igara, napravi kratki predah uz društvene ili videoigre

Sudjeluj u igrama i sportskim aktivnostima u školi. Zalaži se na satu tjelesne i zdravstvene kulture!



Igra u društvu uvijek je zabavna! Igraj se što češće s prijateljima ili članovima obitelji!

Kad nemaš društvo za igru, zabavljaj se samostalno!

Zamoli roditelje, baku ili djeda da te nauče stare igre koje su oni igrali kada su bili tvojih godina. Gumi gumi, Ledena baba, Veseli peškiri, Došla majka s kolodvora, Crvena kraljica, Lanac probijanac, Son makaron i Skakavac samo su neke od starih narodnih igara koje možeš naučiti!

San za bolji dan!

Svima je potreban san. Neke životinje spavaju čak do 20 sati dnevno! Iako ljudima nije potrebno toliko sati sna, ipak je važno leći na vrijeme i dobro se naspavati.

San je važan za zdravlje, dobro raspoloženje, rast i razvoj. Njumi i Njami znaju zašto je bitno dobro se naspavati. Zato svaku večer idi spavati na vrijeme pa ćeš se i ti osjećati za pet, baš kao Njumi i Njami.



ZELENI SAVJETI



Hrana je dragocjena!

Bez hrane i vode nema života! U Zdravljevstvu se svakoga dana proizvodi puno hrane kako bismo se mogli pravilno hraniti. Svaka namirnica Zdravljevstva je jako vrijedna!

Njumi i Njami čuvaju Zdravljevstvo!

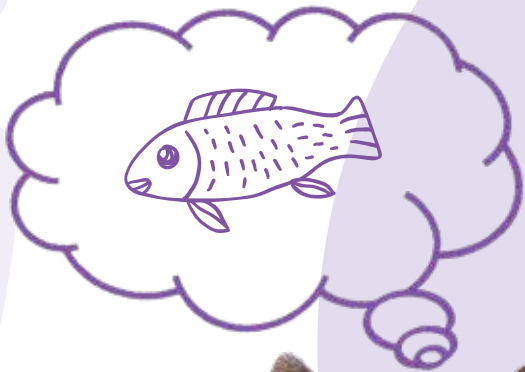
1. Jedu raznovrsnu hranu kako bi uvijek za sve bilo dovoljno različitih namirnica!
2. Znaju da izgled hrane ne utječe na njenu hranjivost ili kvalitetu!
3. Stavljaju na tanjur onoliko hrane koliko mogu pojesti jer je hrana dragocjena i nije ju dobro bacati!
4. Znaju da sve ono što bacimo u smeće, ne možemo više iskoristiti!
5. Čuvaju okoliš kako bi životinje i plodovi mogli rasti, a ribice plivati u čistom moru!

Budi i ti kao Njami i Njumi!

Štiti okoliš koji te okružuje i nemoj se razbacivati hranom.

Tako paziš na svoje zdravlje i ponašaš se odgovorno, baš kao pravi prijatelj Zdravljevstva.





PRIJE IGRE – VAŽNE
INFORMACIJE



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.

Igram se i učim!

KVIZ: IGROM DO ZDRAVLJA



1. Najvažniji obroci su:

- a) zajutrak i doručak
- b) užina i ručak
- c) ručak i večera

2. Koliko puta treba jesti voće i povrće tijekom dana?

- a) 2 puta
- b) 0
- c) 5 ili više puta

3. Namirnica životinjskog podrijetla je:

- a) rajčica
- b) jaje
- c) ananas

4. Zdravi tanjur sadrži:

- a) samo ribu i povrće
- b) žitarice, voće i povrće, meso, ribu, jaja, a ne smijemo zaboraviti na mlijeko i mliječne proizvode, masti te vodu kao najzdravije piće
- c) samo voće, povrće i žitarice

5. Njami i Njumi najviše vole zagristi:

- a) sendvič
- b) dugu na tanjuru (puno namirnica različitih boja)
- c) keks

6. Žitarice su:

- a) pileće meso
- b) trešnje
- c) raž, pšenica i zob

7. Zaokruži točnu tvrdnju:

- a) Debljina nastaje kada imamo premalo kilograma.
- b) Debljina može biti štetna za naše tijelo i zdravlje.
- c) Debljina nastaje kada pijemo premalo vode.

8. Koliko bismo časa vode dnevno trebali popiti:

- a) 2 do 3
- b) 0
- c) 5 do 7

Rezultat: 0 do 2 boda

Ponovno pročitaj savjete Njumi i Njamija kako bi igrom došao do zdravlja. Njumi i Njami će te pratiti cijelim putem i pomoći ce ti da naučiš više o zdravim prehrambenim navikama te važnosti tjelesne aktivnosti!

Rezultat: 3 do 5 bodova

Na dobrom si putu! Ponavljanjem ćeš postići savršenstvo, samo prati Njumi i Njamija kroz brošuru i ubrzo ćeš i ti usvojiti sve zdrave navike!

Rezultat: 6 do 8 bodova

Čestitam! Ti si za čistu peticu! Naučio si sve što su te Njumi i Njami savjetovali. Ponosni su na tebe jer pravilnom i umjerenom prehranom, te redovitom tjelesnom aktivnošću brineš za svoje zdravlje, baš kako to čine i Njami i Njumi.

PREMETALICA:
JESI LI SVE
UPAMTIO?

Upiši
točan
odgovor.

Njami ne preskače i
(JUTARKZA) (RČUKAOD)

Oni mu pomažu da razbudi svoje tijelo na početku dana.

Njumi se hrani Tako je sigurna da unosi raznolike namirnice.
(EOŠRAN)

..... sadrži polovicu voća i povrća, te polovicu žitarica i mesa, ribe ili jaja.
(DRZVAI) (NJRUTA)

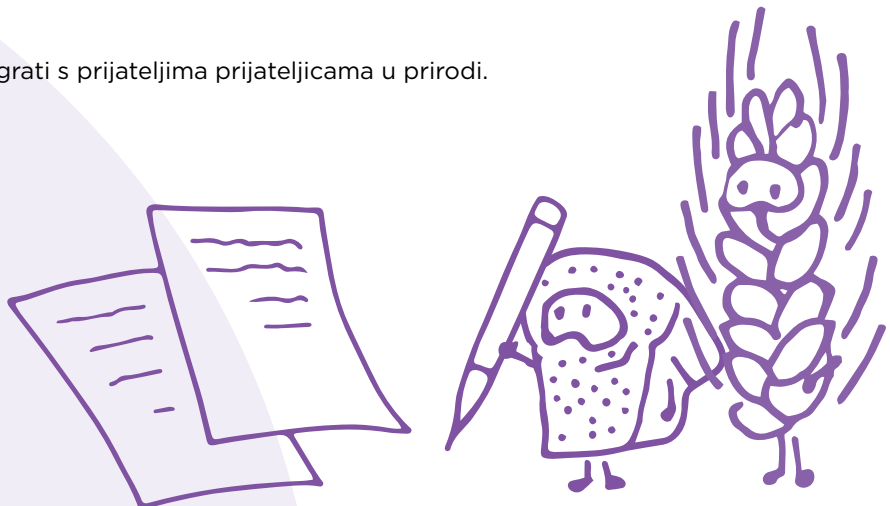
No ne smijemo zaboraviti na mlijeko i mliječne proizvode, te na masti.

Najdraže Njumino piće je
(DVOA)

Dobro ćemo se osjećati ako se držimo 5
(HIZRDAV) (IVKAAN)

Ne zaboravi svaki dan.
(JŽBTIVEA)

Njami i Njumi se najviše vole igrati s prijateljima prijateljicama u prirodi.



OSMOSMJERKA

Pronađi 13 zdravih pojmova koje si naučio

1. VOĆE I POVRĆE

6. PET NA DAN

10. SPORT

2. DORUČAK

7. RIBA

11. VODA

3. ULJE

8. OBROK

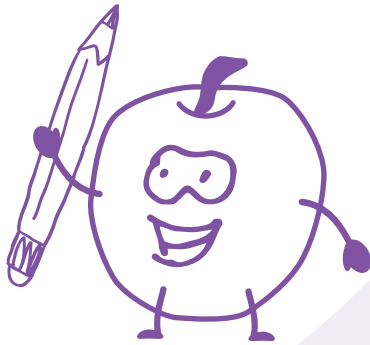
12. ZRNO

4. UŽINA

9. VEČERA

13. TRČANJE

5. IGRANJE



I	P	E	T	N	A	D	A	N	A	LJ
G	P	E	D	O	R	U	Č	A	K	A
R	I	B	A	B	A	Ž	LJ	Z	V	T
A	T	I	O	R	G	I	M	E	O	R
NJ	C	N	E	O	R	N	D	D	D	Č
E	R	Č	-	K	O	A	O	R	A	A
Z	E	A	I	S	P	O	R	T	V	NJ
V	O	Ć	E	I	P	O	V	R	Ć	E



ŠTO SMO NAUČILI?



igrom do zdravlja

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LITERATURA

1. Chen, X., Beydoun, MA., Wang, Y. (2008) Is Sleep Duration Associated With Childhood Obesity? A Systematic Review and Meta-analysis. *Obesity* 16:265-274.
2. ENPI CBC Mediterranean Sea Basin Programme (2014) Guidelines for Mediterranean diet education in schools; Targeted to Primary and Secondary Schools. Italija: Cagliari
3. Eureka! 2, Bakarić Palička, S., Čorić, S., ured., 1. izd., Školska knjiga, Zagreb, 2014.
4. Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy, Mahan LK, Escott-Stump S., Raymond JL., ured., 13. izd. Saunders company, United States of America; 2012.
5. Musić Milanović S, Lang Morović M, Križan H. Europska inicijativa praćenja debljine u djece, Hrvatska 2018./2019. (CroCOSI) Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo; 2021. str 18.
6. Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske (2013) Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama. Zagreb: Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske
7. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta; Agencija za odgoj i obrazovanje (2013) Priručnik za učitelje i stručne suradnike u razrednoj nastavi; Zdravstveni odgoj. Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
8. Naš svijet 2, Zan, ID., Letina, A., Kisovar Ivanda, T., ured., 1. izd. Školska knjiga, Zagreb, 2014.
9. www.choosemyplate.gov
10. www.clemson.edu/extension/hgic/food/nutrition/nutrition/dietary_guide/hgic4011.html
11. www.eufic.org
12. www.fns.usda.gov/healthierschoolday/school-day-just-got-healthier-parents
13. www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate
14. www.nourishinteractive.com



KORISNIK PROJEKTA

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

www.hlz.hr
www.petica.hr



PARTNER PROJEKTA

Općina Podgorač

