



*igrom do zdravlja*



## **Priručnik za roditelje**

PROGRAM PREVENCIJE PRETILOSTI DJECE ŠKOLSKE DOBI



**POVRĆE**

**ŽITARICE**

**VOĆE**

**MESO, RIBA,  
JAJA, MLIJEKO,  
MLIJEČNI  
PROIZVODI**

**VODA**

# Program prevencije pretilosti djece školske dobi

## 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 .....	30
Recepti .....	34

**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

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

**Lektorica:** Ljiljana Buljan

**Dizajn:** Kuharić Matoš

**Ilustracije:** Kuharić Matoš, stock

**Godina izdanja:** 2024.

CIP zapis dostupan u računalnome  
katalogu Nacionalne i sveučilišne  
knjižnice u Zagrebu pod brojem  
896612.

ISBN 978-953-7959-28-9



igrom do zdravlja



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. Programi se temelje na udruživanju cijele zajednice u aktivnosti suzbijanja pretilosti u djece različitih dobnih skupina te donose pozitivne promjene djelujući na prehrambene, a time i životne navike kod više od 200 milijuna ljudi.

Javnozdravstveni problem pretilosti u djece aktualan je i u Hrvatskoj, što potvrđuju i statistički podaci Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo:

- **33% dječaka i 20% djevojčica ima prekomjernu tjelesnu masu ili je pretilo**
- **samo 58% dječaka i 60% djevojčica doručkuje svakog radnog dana**
- **45% dječaka i 46% djevojčica konzumira voće najmanje jednom dnevno**
- **39% dječaka i 26% djevojčica bavi umjerenom do intenzivnom tjelesnom aktivnošću, najmanje 60 minuta tijekom dana**

## **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.*



**Slika 1** 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 krekeri. Preporuka je u dnevnu prehranu uključiti između 6 i 11 porcija namirnica iz skupine žitarica, čime se dodatno naglašava njihova važnost u svakodnevnoj prehrani.



### 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 cijeđeni sok od naranče, ponosite 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.



### 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, plavu ribu ili morske plodove, jaja ili različite mahunarke, 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 i orašastih plodova. Kvalitetne masnoće nalaze se i u ribi (skuša, tuna, srdela), 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.

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

Hranjive tvari koje unosimo hranom	Uloga u tijelu	Osnovni izvori u hrani
<b>Proteini</b>	<p>Sudjeluju u procesu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· izgradnje svake stanice u organizmu</li> <li>· obnove tkiva</li> <li>· imunološkog odgovora</li> <li>· izgradnje hormona i enzima koji sudjeluju u važnim reakcijama u tijelu</li> </ul>	Meso, riba, jaja, mlijeko, sir, jogurt, grah, grašak, slanutak, bademi
<b>Ugljikohidrati</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Osnovni izvor energije (glukoza) koja se pohranjuje u mišićima ili jetrima i pomaže u obavljanju zadataka</li> <li>· Sudjeluju u normalnom funkcioniranju mozga, živčanog sustava, bubrega, mišića te probavnog sustava</li> </ul> <p><b>Napomena:</b> <b>Mogu biti jednostavni i složeni, no preporučuje se unos složenih ugljikohidrata</b></p>	<p>Žitarice i proizvodi od žitarica: žitne pahuljice, kruh, tjestenina, keksi, pekarski proizvodi</p> <p>Voće i povrće</p>
<b>Masti i ulja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dio svake stanice</li> <li>· Bitni za normalan rast i razvoj</li> <li>· Bitni za normalan rad mozga i živčanog sustava</li> <li>· Pomažu u apsorpciji vitamina topivih u mastima (A, D, E, K)</li> <li>· Pohranjene u obliku potkožnog masnog tkiva kao toplinski izolatori koji štite organe u tijelu</li> </ul>	Različita ulja (maslinovo, repičino, suncokretovo), orašasti plodovi (bademi, orasi, lješnjaci), sjemenke, margarin, maslac, životinjska mast
<b>Vitamini i minerali</b>	<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"> <li>· stvaranja energije</li> <li>· izgradnje kosti i zubi</li> <li>· zaštite organizma</li> <li>· zarastanja rana</li> </ul>	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 selena.

Vitamini i minerali 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 krepera 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, kus-kus, 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

## 3.1 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, bućinog 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.

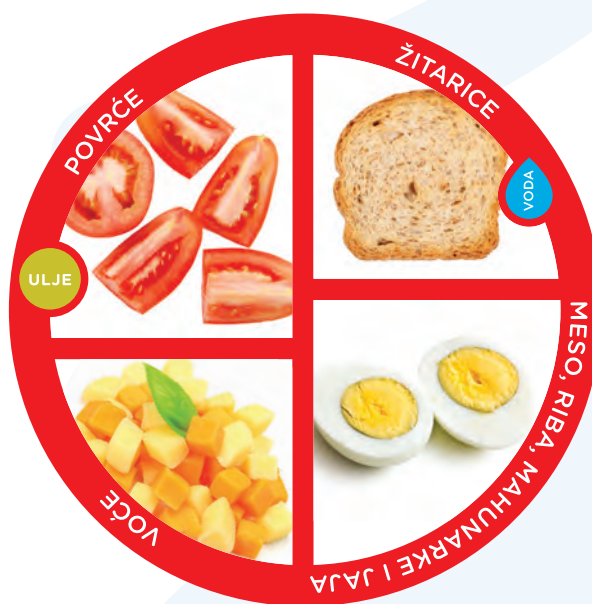
Voda je najzdravije i najvažnije piće. Odabirom vode ne unosimo dodatne kalorije koje mogu dovesti do debljanja, a odlično utažuje žeđ i hidrira naše tijelo. Njezinim unosom pomažemo tijelu u normalnom obavljanju mnogobrojnih tjelesnih funkcija. Dio je svake stanice, sudjeluje u procesima razgradnje 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?



## 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 zajutrika 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.

## 3.2 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?

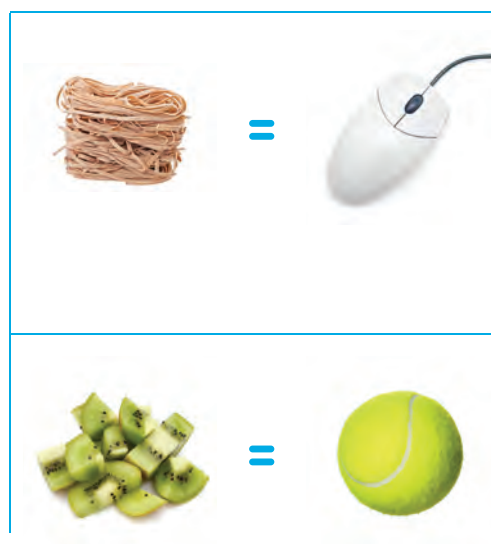
Kako bismo vam što jasnije predočili što je jedno serviranje, navodimo konkretne primjere po svim skupinama namirnica: za žitarice, voće, povrće, mlijeko i mliječne proizvode, meso, ribu, mahunarke, te jaja i masnoće.

#### 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 (groždice, 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

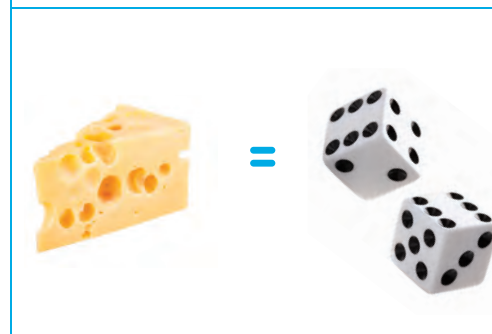
- šalica mlijeka ili jogurta
- 30 g sira
- šalica pudinga napravljenog s mlijekom

### 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 (100g) začinjena s 3 žličice suncokretovog ulja, 1 zdjelica

**Međuobrok** Kroasan punjen čokoladom, 1 komad (75g)

**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 svježije, 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 sa žličicom maslinovog ulja

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

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

**Međuobrok** Kompot od višanja, 1 zdjelica

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

Ukupno:

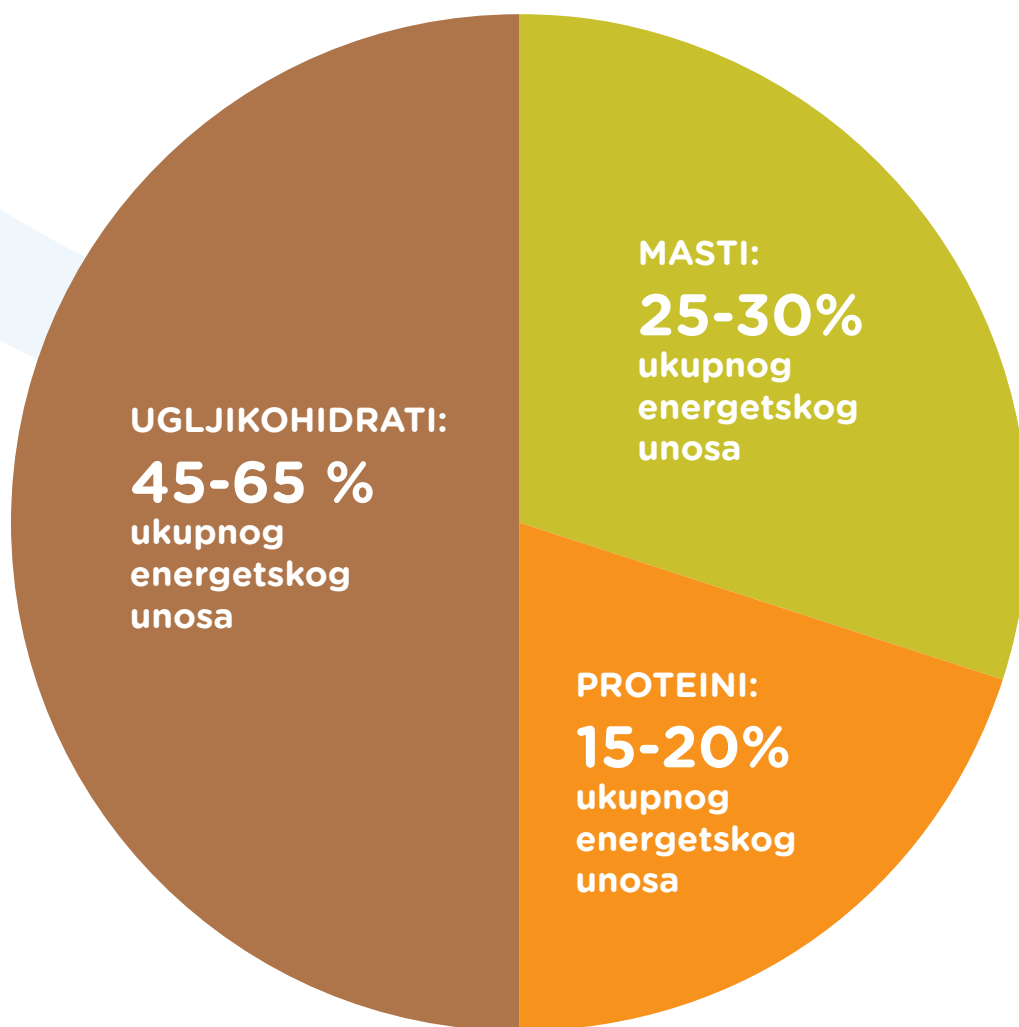
**1874 kcal**

**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 napravite 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 prehranbene 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.



## Slijedite ove jednostavne i vrijedne preporuke

- 1. Započnite dan zajutarkom i doručkom.** To će vam pružiti snagu za dobar početak dana. Osigurajte 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 prehrabene 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 prehrabnenih navika.
- 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 preporučeni **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, vrtlarenje) 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**.

# Kviz o tjelesnoj aktivnosti

## Jesam li dovoljno aktivan i što poduzeti?

Pažljivo pročitajte pitanja i zaokružite odgovor. Tjelesna aktivnost ili vježbanje podrazumijeva aktivnosti kao što su žustro hodanje, trčanje, vožnja bicikla, plivanje ili bilo koju drugu aktivnost koja zahtijeva najmanje jednako toliko napora.

	Ne	Da
1. Trenutno sam tjelesno aktivan/a.	0	1
2. Namjeravam postati tjelesno aktivniji/a u sljedećih 6 mjeseci.	0	1

Da bi se vaša tjelesna aktivnost mogla smatrati redovitom, mora ukupno trajati najmanje 150 minuta tjedno ako se radi o aktivnostima umjerenog intenziteta (npr. žustro hodanje, vožnja biciklom, igranje tenisa u parovima, vrtlarjenje) ili 75 minuta tjedno ako se radi o aktivnostima visokog intenziteta (npr. trčanje, brza vožnja biciklom, igranje nogometa).

	Ne	Da
3. Trenutno sam redovito uključen/a u tjelesne aktivnosti.	0	1
4. U proteklih šest mjeseci bio sam redovito uključen/a u tjelesne aktivnosti.	0	1

---

## Upute za bodovanje

Ako su vaši odgovori na pitanje 1 = 0 i pitanje 2 = 0, vi ste u skupini **Pretkontemplacija**.

Ako su vaši odgovori na pitanje 1 = 0 i pitanje 2 = 1, vi ste u skupini **Kontemplacija**.

Ako su vaši odgovori na pitanje 1 = 1 i pitanje 3 = 0, vi ste u skupini **Priprema**.

Ako su vaši odgovori na pitanje 1 = 1, pitanje 3 = 1 i pitanje 4 = 0, vi ste u skupini **Akcija**.

Ako su vaši odgovori na pitanje 1 = 1, pitanje 3 = 1 i pitanje 4 = 1, vi ste u skupini **Održavanje**.



## Objašnjenje

### 1. Pretkontemplacija

S obzirom na to da niste tjelesno aktivni, preporučujemo da:

- razmislite o zdravstvenim i psihološkim dobrobitima tjelesne aktivnosti koje smo naveli u prethodnom tekstu
- upitate svojeg liječnika koje bi vam dobrobiti mogla donijeti tjelesna aktivnost
- razmislite o dobrobitima koje bi mogla imati vaša obitelj ako postanete tjelesno aktivni
- razmislite o tome što vas sprečava da postanete tjelesno aktivni
- razmislite u koje tjelesne aktivnosti biste se voljeli uključiti i gdje biste ih mogli provoditi.

### 2. Kontemplacija

S obzirom na to da niste tjelesno aktivni, ali razmišljate o promjeni, preporučujemo da:

- raspitate se o tome gdje možete provoditi tjelesne aktivnosti koje volite
- zapišite što vas sprečava da postanete tjelesno aktivni, pokušate smisliti način kako da te prepreke zaobiđete ili se konzultirate s drugim ljudima koji vam u tome mogu pomoći
- ovaj tjedan budete barem malo tjelesno aktivni (npr. žustro hodajte 10 minuta u kontinuitetu barem jedan dan).

### 3. Priprema

S obzirom na to da ste na dobrom putu da dosegnete potrebnu razinu tjelesne aktivnosti, preporučujemo da:

- tijekom sljedećeg tjedna vodite evidenciju o ukupnom trajanju vaših umjereno do visokointenzivnih tjelesnih aktivnosti
- tijekom sljedećeg tjedna pokušate odvojiti dodatnih 15 minuta za tjelesnu aktivnost
- smislite načine kako da se podsjetite na to da budete tjelesno aktivni (npr. odredite vrijeme u kalendaru za vježbanje, na hladnjak stavite podsjetnike za vježbanje)
- tijekom sljedećih mjesec do dva dana pokušate postupno povećati ukupno trajanje tjelesne aktivnosti kako biste dosegli preporuke Svjetske zdravstvene organizacije.

### 4. Akcija

S obzirom na to da je vaša trenutna razina tjelesne aktivnosti u skladu s preporukama, u želji da tako i ostane, preporučujemo da:

- pokušate se uključiti u nove tjelesne aktivnosti koje bi vam se mogle svidjeti
- planirate sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima sa svojom obitelji ili prijateljima
- planirate sudjelovanje u organiziranim sportskim događanjima u vašem naselju ili gradu (npr. biciklijada, natjecanja rekreativaca za dan sporta)
- smislite načine kako se podsjetiti da budete tjelesno aktivni (npr. odredite vrijeme u kalendaru za vježbanje, na hladnjak stavite podsjetnike za vježbanje)
- postavite ciljeve za sljedeće tromjesečje (npr. ukupna udaljenost koju ćete prijeći trčeći ili vozeći bicikl, ukupan broj treninga koji ćete odraditi u teretani)
- razmislite o dobrobitima koje ste do sada ostvarili baveći se tjelesnim aktivnostima i o tome koje vas sve dobrobiti očekuju ako nastavite biti redovito tjelesno aktivni (npr. bolje raspoloženje, kvalitetniji san, regulacija tjelesne mase).

### 5. Održavanje

S obzirom na to da je redovita tjelesna aktivnost vaša zdrava životna navika, u želji da tako i ostane, preporučujemo da:

- povremeno razmislite o dobrobitima koje ostvarujete baveći se tjelesnim aktivnostima i o tome koje biste sve dobrobiti mogli postići ako nastavite biti redovito tjelesno aktivni (npr. značajno smanjenje rizika za brojna kronična oboljenja, povećanje općeg zadovoljstva životom)
- i dalje si zadajete kratkoročne i dugoročne ciljeve vezane za tjelesnu aktivnost
- isplanirate kako ostati tjelesno aktivan tijekom praznika i godišnjeg odmora
- nastojite čim prije ponovno započeti s redovitim sudjelovanjem u aktivnostima ako u nekom tjednu ne dostignete preporučenu razinu tjelesne aktivnosti
- nastojite što je moguće češće sudjelovati u zabavnim tjelesnim aktivnostima u društvu obitelji ili prijatelja
- pokušate nedovoljno aktivnog člana obitelji ili društva vlastitim primjerom potaknuti da postane tjelesno aktivan.

# Dodatni savjeti

*Petica - igrom do zdravlja*

---

*Kako bismo vam olakšali uvođenje promjena u prehrambene 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

- Nemojte se obeshrabriti ako dijete odbije hranu, više puta mu ponudite određenu vrstu hrane. Istraživanja potvrđuju da je ponekad istu namirnicu djetetu potrebno ponuditi barem 10 puta prije nego što je prihvati. Međutim možete uvesti pravilo „1 namirnica, 1 griz“, pa će dijete probati jedan griz od svake ponudene namirnice prije nego odluči odbiti hranu.
- Ne zaboravite da će djeca lakše prihvatiti promjenu ako im bude predstavljena na zabavan i zanimljiv način. Zato namirnice koje su im na prvi pogled neprimamljive pokušajte pripremiti na simpatičan način i u drugačijem obliku. Koristite 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.
- Potaknite djecu na unos vode i mlijeka. Oba napitka utječu na hidraciju i mišićno-koštani sustav.
- Pomozite djeci da steknu naviku objedovanja u određeno doba dana. Učinite to kada su svi članovi obitelji na okupu. Tako ćete biti sigurni da neće preskakati obroke, provest ćete kvalitetno vrijeme za stolom razgovarajući o aktualnim temama te oblikovati životne navike cijele obitelji. Ujedno će dijete moći “kopirati” vaše prehrambene navike i tako usvojiti zdrave životne navike.
- Dopuštena je sva hrana, a odlika pravilnih prehrambenih navika je upravo umjerenost, uravnoteženost i raznolikost. Dopustite djeci da ponekad uživaju u slasticama i u grickalicama, a ako želite i tome doskočiti, osmislite zdrave grickalice. Narežite svježe voće i povrće koje će im biti pri ruci dok uče, smanjite količinu šećera u kolačima, a kako biste zamaskirali smanjeni udio šećera, dodajte vaniliju, cimet ili 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, tako ćete smanjiti troškove, znat ćete što vaše jelo doista sadrži i moći ćete utjecati na veličinu porcije.
- Ograničite vrijeme koje dijete povodi 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!

# Prijedlog nutritivno uravnoteženih i ukusnih obroka za cijelu obitelj

## Prijedlozi za doručak:

- Čarobni napitak od banane i meda (recept na 34. str.)
- Kremasti jogurt s muesli žitaricama i borovnicama (ili sa sušenim voćem)
- Zobena kaša s bananom, bademima, cimetom i medom (recept na 34. str.)

## Prijedlozi za međuobrok:

- Zdravi keksi s brusnicama (recept na 35. str.)
- Štapići od mrkve
- Puding od riže s malinama (recept na 36. str.)

## Prijedlozi za ručak:

- Mali zalogaji od tunjevine s kuhanim krumpirom i blitvom (recept na 37. str.)
- Tortilja sa skrivenim blagom (recept na 40. str.)
- Krem juha od piletine i kukuruza (recept na 39. str.)

## Prijedlozi za večeru:

- Proletni rižoto (recept na 41. str.)
- Varivo s heljdom, kukuruzom i šampinjonima (recept na 40. str.)
- Fritata od poriluka, tikvica i sira (recept na 41. str.)



# 1. dan:

## Doručak

Čarobni napitak od banane i meda, 1 čaša (recept na 34. str.)

2 integralna krejera sa žličicom pekmeza

## Međuobrok

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

## Ručak

Varivo od bundeve i ječma s komadićima piletine, 1 tanjur (recept na 37. str.)

## Međuobrok

Orašasti plodovi (30 g)

Cijeđeni sok od naranče, 1 čaša

## Večera

Tortilja sa skrivenim blagom, 1 komad (recept na 40. str.)

# 2. dan:

## Doručak

Zobena kaša s bananom, bademima, cimetom i medom, 1 tanjur (recept na 34. str.)

## Međuobrok

Voćna salata, 2 štapića (recept na 35. str.)

## Ručak

Mali zalogaji od tunjevine, 3 komada (recept na 37. 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)

## Međuobrok

Integralni krekeri, 3 komada

Jogurt (150 ml)

## Večera

Fritata od poriluka, tikvica i sira, 1 tanjur (recept na 41. 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)

## Međuobrok

Cijeđeni sok od naranče, 1 čaša  
Sušene marelice, 4 komada

## Ručak

Grah varivo, 1 tanjur (recept na 38. str.)  
1 kriška crnog kruha

## Međuobrok

Zdravi keksi od brusnice, 3 komada (recept na 35. str.)  
Čaj, 1 šalica

## Večera

Proljetni rižoto, 1 tanjur (recept na 10. 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

Pire od cvjetače (60 g) (recept na 38. str.)

Piletina na gril tavi (500 g, za 4 osobe)

Salata od ribanog celera i mrkve, 1 zdjelica

### Međuobrok

Naranča

### Večera

Povrtna kremasta juha, 1 tanjur (recept na 42. str.)

Integralno pecivo (60 g) sa 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 35. str.)

Čaj, 1 šalica

### Ručak

Rižoto od graška i šunke, 1 tanjur (recept na 7. str.)

### Međuobrok

Nasjeckani štapići od mrkve, 5 komada

Bademi (30 g)

### Večera

Kolač sa kravljim sirom i šparogama, 1 komad (recept na 42. str.)

Jabuka

## 6. dan:

---

### Doručak

Smoothie od naranče i mrkve, 1 čaša  
(recept na 34. str.)

Banana

### Međuobrok

Integralni krekeri (3 komada) s 2 žličice sirnog  
namaza

Bademi i brusnice (30 g)

### Ručak

Krem juha od piletine i kukuruza, 1 tanjur  
(recept na 39. str.)

Pecivo sa sjemenkama (60 g)

### Međuobrok

Puding od riže s malinama, 1 zdjelica  
(recept na 36. str.)

### Večera

Srdele s kuhanim povrćem (recept na 43. 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

### Međuobrok

Kompot od jabuka, 1 zdjelica (recept na 36. str.)

### Ručak

Varivo s heljdom, kukuruzom i šampinjonima, 1  
tanjur (recept na 40. str.)

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

### Međuobrok

Voćno i fino, 1 šalica (recept na 36. str.)

### Večera

Sendvič sa sirom i povrćem (recept na 43. str.)

# Recepti



Oznaka: dijete može sudjelovati u pripremi obroka!

## DORUČAK



### 1. Čarobni napitak od banane i meda

Sastojci (2 osobe):

- 1 banana
- 2/3 šalice jogurta
- ½ 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.



### 2. Zobena kaša s bananom, bademima, cimetom i medom

Sastojci (1 osoba):

- ½ šalice zobениh pahuljica
- 1 šalice mlijeka
- ½ banane
- 1/3 šalice badema, narezanih
- 1 žličica meda
- 1 žličica cimeta

#### Priprema:

1. Toplim mlijekom prelići zobene pahuljice i miješati dok se ne dobije gusta, kremasta kaša (1-2 minute).
2. Umiješati nasjeckane komadiće banane, bademe, te žličicu cimeta i meda.



### 3. Smoothie od naranče i mrkve

Sastojci (4 osobe):

- 1 mrkva
- 1 naranča
- 1 banana
- 1 šalice leda
- 1 šalice narančinog soka

#### Priprema:

1. Narezati mrkvu, naranču i bananu.
2. Sve sastojke staviti u mikser te miksati dok se ne dobije homogena smjesa.

## MEĐUOBROK



### 1. Zdravi keksi s brusnicama

Sastojci (20 komada):

- 1 šalica zobnih pahuljica
- 3/4 šalice integralnog brašna
- 1 jaje
- 1/2 šalice badema
- 1/2 šalice brusnica
- 1/3 šalice maslinovog ulja
- 2 žlice meda
- 1 žličica cimeta
- 1 1/2 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 brusnice i bademe.
5. Staviti smjesu u hladnjak 30 minuta.
6. Smjesu oblikovati u kolačiće na papiru za pečenje na prethodno pripremljenom limu za pečenje.
7. Staviti u zagrijanu pećnicu te peći oko 15 minuta.



### 2. Voćna salata

Sastojci (2 osobe):

- 1 naranča
- 1 jabuka
- 1 ananas
- 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 zobnih 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):

50g riže

375ml mlijeka

½ žličice ekstrakta vanilije

2 žlice šećera

150g 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

50g šećera

750g kiselkastih jabuka

### Priprema:

1. Iscijediti limunov sok.
2. Mahunu vanilije uzdužno prorezati 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 provrije, 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 bundeve i ječma s piletinom

Sastojci (2 osobe):

½ velike ili 1 manja bundeva

1 poriluk

1 stručak peršina

1 luk

1 mrkva

1,5l pilećeg temeljca

200g piletine

1 mandarina

2/3 šalice kuhanog ječma

6 žličica maslinovog ulja

Koristiti začine po želji: kurkuma, kumin, čili

#### Priprema:

1. Kuhati ječam u vodi (20 minuta) dok ne omekša.
2. Za to vrijeme očistiti bundevu i narezati je na kockice. Ispeći kockice bundeve u pećnici (180 stupnjeva) 10 minuta.
3. Na 3 žličice maslinovog ulja pirjati sitno rezani poriluk.
4. Dodati kockice pečene bundeve pa prelići pilećim temeljcem (1,5l). Pustite neka prokuha.
5. Kuhati 15 minuta, zatim dodati sok mandarine pa usitniti mikserom.
6. U zasebnu posudu narezati luk te ga pirjati na 3 žličice maslinovog ulja. Nakon toga, dodati narezanu mrkvu te nastaviti pirjati još 10 minuta.
7. Dodati prethodno narezane kockice piletine u posudu te zajedno pirjati s lukom i mrkvom 15 minuta.
8. Pomiješati ukuhani ječam, usitnjenu bundevu i komadiće piletine.
9. Začiniti po ukusu. Kuhati još 10 minuta.



### 2. Mali zalogaji od tunjevine

Sastojci (4 osobe):

1 konzerva tunjevine

2 jaja

1 glavica luka

1 mrkva

1 konzerva kukuruza (150g)

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. Grah varivo

Sastojci (4 osobe):

500g graha

200g suhog mesa

3 komada luka

3 režanja češnjaka

1 stručak peršina

1 žličica crvene paprike

1 žlica pšeničnog brašna

3 žličice maslinovog ulja

svježe mljeveni papar

#### Priprema:

1. Luk i češnjak narezati na sitno, grah isprati pa ga zajedno s lukom i suhim mesom staviti u lonac. Začiniti po želji, dodati maslinovo ulje i vodu.
2. Zatvoriti lonac i kuhati oko 2 sata.
3. Brašno razmutiti u 2 žlice hladne vode te umiješati u lonac kad je grah kuhan.
4. Kuhati još 10 minuta.

Dodatni savjet: Po želji začiniti crvenom paprikom, paprom i lovorovim listom.

### 4. Piletina s pireom od cvjetače i šarenom salatom

Sastojci (4 osobe):

400 g piletine

1 srednje velika cvjetača (300g)

1 žlica maslinovog ulja

sol

začinsko bilje

papar

#### Priprema:

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

#### Sastojci za šarenu salatu:

1-2 mrkve

300g stapki celera

1 mladi luk

za preljev:

1dl jogurta

0,5dl light majoneze

1 žlica senfa

1 žlica octa

sol, papar

#### Priprema:

1. Stapke celera narezati na rezance, luk na kolutiće, a mrkvu grubo naribati pa sve dobro promiješati.
2. Sve sastojke za preljev dobro izmiješati u glatku smjesu i preliti preko povrća.



## 5. Rižoto od graška i šunke

Sastojci ( 4 osobe):

- 1 žlica maslinovog ulja
- 1 celerova stabljika, narezana
- 2 žlice peršina, usitnjenog
- 70g kriški šunke, grubo rezanih
- 250g (1 ½ šalice) graška, zamrznutog ili svježeg
- 125ml (1/2 šalice) vode
- 750ml (3 šalice) pilećeg temeljca, s manje soli
- 60g maslaca
- 1 sitno rezani luk
- 440g (2 šalice) riže za rižoto
- 35g (1/2 šalice) ribanog sira (parmezana) za dekoraciju

### Priprema:

1. Zagrijati ulje na tavi, dodati celer i peršin te začiniti po želji. Pirjati na umjerenj vatri nekoliko minuta dok celer ne omekša. Dodati šunku i pirjati 1 minutu uz miješanje. Dodati grašak i polovicu vode i pustiti da zavrije. Nakon toga, smanjiti vatru, i pustiti nepokriveno da lagano vrije dok gotovo sva tekućina ne ispari.
2. U zasebnu posudu staviti temeljac i 3 šalice vode, prokuhati i ostaviti da kuha na laganoj vatri.
3. Zagrijati maslac u većem loncu za pirjanje. Dodati luk i miješati dok ne omekša, nakon čega dodati rižu. Dobro promiješati. Dodati preostalu vodu i pustiti da zavrije te kuhati dok voda ne ispari.
4. U rižu dodavati po 1/2 šalice vrućeg temeljca i miješati po potrebi. Miješati dok temeljac ne ispari. Postupak ponavljati sve dok se ne iskoristi sav temeljac i riža ne bude mekana i kremasta (može trajati 20 - 25 minuta).
5. Nakon toga, riži dodati mješavinu s graškom te odmah poslužite. Prije serviranja, porcije posipati ribanim tvrdim sirom (parmezanom).

## 6. Krem juha od piletine i kukuruza

Sastojci (4-6 osoba):

- 4 šalice (1l) pilećeg temeljca
- 40g (1/2 šalice) sitne tjestenine
- 175g sitno rezane kuhane piletine
- 125g (1/2 šalice) razrijeđenog, pasiranog kukuruza
- 1 žlica sitno rezanog peršina

### Priprema:

1. Uliti temeljac u lonac, dodati tjesteninu i pustiti da zavrije. Nakon što zavrije, smanjiti vatru i ostaviti 10 - 12 minuta, odnosno dok tjestenina ne omekša. Dodati piletinu i kukuruz, i ostaviti na laganoj vatri još 5 minuta.
2. Umiješati peršin i lagano ohladiti. Propasirati juhu dok ne postane kašasta.
3. Juhu možete i spremi u hladnjak te iskoristi u iduća tri dana ili razdvojiti u porcije i spremi u zamrzivač.

Dodatni savjet: Najbolje je koristiti narezana pileća prsa bez kože. Ako koristite sirovu piletinu, dodajte je u temeljac kada dodajete i tjesteninu.

## 7. Varivo s heljdom, kukuruzom i šampinjonima

Sastojci (4 osobe):

300g heljde

300g kukuruza

500g šampinjona

1/3 šalice kikirikija

maslinovo ulje

sol

papar

### Priprema:

1. Heljdu oprati, namočiti je uvečer i ostaviti da bubri do sutra.
2. Sutradan kuhati zajedno sa šampinjonima 10 do 15 minuta te pri kraju dodati kukuruz. Kad gljive i heljda omekšaju, maknuti s vatre.
3. Dodati mljeveni kikiriki, mljevenu papriku i đumbir. Začiniti uljem, posoliti i popapriti po ukusu te dobro promiješati.

## VEČERA

### 1. Tortilja sa skrivenim blagom

Sastojci (2-4 osobe):

2 čajne žličice maslinovog ulja

2 jaja, umućena

½ ljutike, sitno usitnjene

1 srednje velik krumpir, narezan na kocke i skuhan na pari

2 žlice kuhanog miješanog povrća, svježeg ili smrznutog

2 žlice naribanog sira

### Priprema:

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

## 2. Fritata 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 svježe 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 fritata gotovo u potpunosti ispeče.

4. Ukloniti posudu s vatre i staviti u unaprijed zagrijanu pećnicu. Namjestiti pećnicu tako da grije odozgo i peći fritatu 3 do 5 minuta ili dok ne poprimi zlatnu boju.

## 3. Proljetni rižoto

Sastojci (4-6 osoba):

- 1 šalica smrznutog graška
- 155g tankih šparoga narezanih na kratke komadiće
- 1l pilećeg temeljca
- 60g maslaca
- 1 mrkva, narezana na kockice
- 2 žlice maslinovog ulja
- 1 sitno rezani crveni luk
- ½ stabljike lista celera, narezane na kockice
- 1 tikvica, narezana na kockice
- 250g riže
- ½ šalice (50g) ribanog tvrdog sira (parmezana)

### Priprema:

1. Kuhati grašak i šparoge u kipućoj vodi 1-2 minute, ocijediti ih i odložiti.

2. Staviti temeljac u lonac i pustiti da zakipi.

3. Zagrijati maslac i ulje u loncu debelog dna. Dodati mrkvu, luk, celer i tikvice te miješati 2-3 minute. Izvaditi i odložiti polovicu povrća. U lonac staviti rižu i miješati 1-2 minute dok ne poprimi lagano zlatnu boju.

3. Dodati ½ šalice vrućeg temeljca, miješati na laganoj vatri dok ga riža ne upije pa dodati još temeljca. Ponoviti postupak dok ne potrošite sav temeljac i dok riža ne postane meka i kremasta (25-30 minuta).

4. Umiješati ribani sir (parmezan), grašak, šparoge i povrće.

#### 4. Povrtna krem-juha

Sastojci (4 osobe):

8dl nemasnog pilećeg temeljca

1 krumpir

3 mrkve

5 tikvica, srednje veličine

½ šalice narezanog celera

½ šalice mlijeka

½ šalice vrhnja za kuhanje

1 luk

sol

papar

1 stručak peršina

2 režnja češnjaka

kopar

##### Priprema:

1. U lonac srednje veličine staviti luk, celer, nasjeckanu mrkvu, krumpir i tikvice te preliti s pilećim temeljcem. Ostaviti da se kuha 20 minuta.

2. Odvojiti 1/3 mješavine povrća te ga usitniti štapnim mikserom ili u blenderu. Miksati dok ne postane tekuće te ponoviti isti postupak s ostatkom povrća.

3. Vratiti u lonac.

4. Dodati sol, papar, češnjak, vrhnje za kuhanje, mlijeko i kopar te ponovno zagrijati na vatri.



#### 5. Kolač s kravljim sirom i šparogama

Sastojci (4-6 osoba):

Za tijesto:

1 1/4 šalice brašna

1/4 žličica soli

40g margarina

1/4 šalice grčkog jogurta

1/4 šalice hladne vode

2 žličice soka od limuna

##### Za punjenje:

1/2 šalice kravljeg sira

1/2 šalice parmezana

1/4 šalice mozarelle

1 rajčica

1 žlica maslinovog ulja

1 češnjak

500g šparoga

##### Za premaz:

1 žumanjak

1 žličica vode

##### Priprema

Tijesto:

1. U posudu staviti brašno, sol, margarin te mikserom izraditi smjesu.

2. U drugoj posudi pomiješati jogurt, vodu i sok od limuna.

3. Pomiješati sve sastojke te razraditi tijesto. Staviti u hladnjak na 20 minuta da odstoji.

Punjenje:

1. Pomiješati maslinovo ulje i češnjak.

2. U drugoj posudi pomiješati sireve, komadiće rajčice i žličicu maslinovog ulja.

### Priprema:

1. Tijesto izvaditi iz hladnjaka te ga razvaljati. Potom staviti u prethodno namašćenu posudu za pečenje.
2. U pripremljeno tijesto staviti punjenje, dodati narezane šparoge po površini te poskropiti preostalim maslinovim uljem i češnjakom.
3. Višak tijesta saviti preko punjenja. Staviti posudu u prethodno zagrijanu pećnicu na 180°C.
4. Premazati mješavinom žumanjka i vode. Peći oko 30 minuta.

### 6. Srdele s kuhanim povrćem

Sastojci (4 osobe):

- 1kg srdele
- 30g maslaca
- 0,5dl maslinovog ulja
- 1/2 limuna
- sol, papar

### Priprema:

1. Srdele očistite od ljuski i utrobe.
2. Lim, u kojemu ćete srdelu peći, namazati maslacem, a zatim posložiti ribu, posoliti je, popapriti, nakapati maslinovim uljem i limunom, i peći u zagrijanoj pećnici 20 minuta.

Dodatni savjet: Mješavinu svježeg ili smrznutog povrća skuhati u kipućoj vodi te servirati s maslinovim uljem.



### 7. Sendvič sa sirom i povrćem

Sastojci (za 1 osobu):

- 1 žlica bosiljka, sitno rezanog
- 1 žlica metvice, sitno rezane
- 1 žlica kravljeg sira
- 1 kriška raženog kruha
- ½ šalice matovilca
- 1 manja rajčica, tanko narezana
- ½ krastavca, tanko narezanog na ploške
- 1 žlica alfa-alfa klica

### Priprema

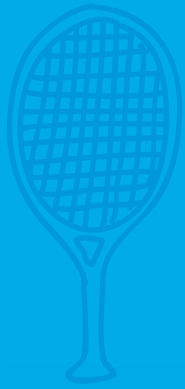
1. Izmiješati začinsko bilje i sir u manjoj zdjeli.
2. Premazati sir po kruhu i nadjenuti ostalim sastojcima.

# Literatura

1. Bender, DV., Krstev, SB. (2008) Makronutrijenti i mikronutrijenti u prehrani čovjeka. *Medicus*, 17:01:19-25.
2. 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.
3. Chen, X., Beydoun, MA., Wang, Y. (2008) Is Sleep Duration Associated With Childhood Obesity? A Systematic Review and Meta-analysis. *Obesity*, 16:265-274
4. Clinton, RA., Shelnutt, KP. (2013) Raising Healthy Children: Begin With Breakfast [online] Gainesville:IFAS. Dostupno na: <http://edis.ifas.ufl.edu/fy1153>.
5. 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>
6. ENPI CBC Mediterranean Sea Basin Programme (2014) Guidelines for Mediterranean diet education in schools: Taret To Primary and Secondary Schools. Italija: Cagliari
7. <http://www.eufic.org>
8. <http://www.choosemyplate.gov>
9. Knutson, KL. (2012) Does inadequate sleep play a role in vulnerability to obesity? *American Journal of Human Biology*, 24 (3): 361.
10. Kuzman, M., Franelić, IP., Šimetin IP. (2012) Ponašanje u vezi sa zdravljem u djece školske dobi (HBSC) 2009./2010. Hrvatski zavod za javno zdravstvo
11. 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.
12. 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.
13. Marcus, B.H., Forsyth, L.H. (2003) Motivating people to be physically active. Champaign, IL: Human Kinetics.
14. Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske (2013) Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama. Zagreb: Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske
15. 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.
16. 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.
17. Verloigne, M., Lippevelde, WM., Maes, L., Brug, J., De Bourdeaudhuij, I. (2013) Family- and school-based predictors of energy balance-related behaviours in children: a 6-year longitudinal study. *Cambridge Journals*, 16:02:202-211.
18. World Health Organisation (2010) Global recommendations on physical activity for health. Geneva, Switzerland: WHO Press.









---

*Svaki EPODE program temelji se na EPODE metodologiji koja je razvijena u Francuskoj 2004. godine. EPODE programi znanstveno su utemeljeni, provode se u 29 zemalja diljem svijeta, obuhvaćaju 200 milijuna ljudi, a do sada je razvijeno više od 40 programa.*