



igrom do zdravlja



PRIRUČNIK ZA RODITELJE

2

IZDAVAČ
Hrvatski liječnički zbor, Šubićeva 9, 10000 Zagreb

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

Izv. prof. dr. sc. **Marija Rakovac**
Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Izv. prof. dr. sc. **Sanja Šalaj**
Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Doc. dr. sc. **Ana Žnidarec Čučković**
Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

VIZUALNI IDENTITET PROJEKTA
Kuharić Matoš

GRAFIČKI DIZAJN
Studio 2M

ILUSTRACIJE
Kuharić Matoš

LEKTURA
Ljiljana Buljan

TISAK
Tiskara Rotim i Market

GODINA IZDANJA
2024.

ISBN 978-953-7959-41-8

CIP zapis je dostupan u
računalnome katalogu
Nacionalne i sveučilišne
knjižnice u Zagrebu pod
brojem 000917735.

www.petica.hr |  PETICA - igrom do zdravlja





igrom do zdravlja

**PRIRUČNIK
ZA RODITELJE
2**



VODIČ ZA ZDRAVO KUHANJE

1. Važnost adekvatne pripreme namirnica

Priprema namirnica važan je dio koji uvelike utječe na organoleptička svojstva, ali ujedno i na konačan udio hranjivih tvari u pojedinoj namirnici koja će se naći na našim tanjurima. Osim što pripremaju namirnice za vlastitu konzumaciju, roditelji imaju jedinstvenu ulogu u odgoju djeteta, ali i u oblikovanju njegovih prehrambenih navika. Poznato je da se navike i sklonosti stvaraju u najranijoj dobi, a djetetu najviše znači dobar roditeljski primjer. Kako odabrati najbolji način pripreme jela koji će jelo učiniti ukusnim, primamljivim i pritom sačuvati hranjive tvari? Koje ulje koristiti za prženje? Je li bolje kuhati na pari ili je bolje hranu kuhati u vodi? Odgovore na ta i brojna druga pitanja nastojat ćemo dati u poglavlju koje slijedi, a time i ukazati na važnost adekvatne pripreme namirnica, koja je direktno povezana ne samo sa stvaranjem prehrambenih navika, nego i sa zdravljem cijele obitelji.

Zašto treba kuhati hranu?

Četiri su osnovna razloga:

- da bismo je učinili zdravstveno sigurnom za konzumiranje
- da bi postala lakše probavljiva
- da bismo povećali bioraspoloživost, odnosno apsorpciju nutrijenata
- da bismo poboljšali okus namirnica



Metode termičke obrade hrane

OBROKE ZA OBITELJ MOŽEMO PRIPREMATI NA MNOGO NAČINA. PREDNOST TREBA DATI POJEDINIM VRSTAMA TERMIČKE OBRADU, DOK DRUGE TREBA KORISTITI POVREMENO. POŽELJNO JE ŠTO ČEŠĆE HRANU PRIPREMATI NA PARI, KRATKO KUhati U MALO VODE, BRZO PIRJATI ILI KRATKO PRŽITI, A TEK POVREMENO PRŽITI U DUBOKOM ULJU I POHATI. HRANU PRIPREMLJENU NA ŽARU (ROŠTILJU) U PREHRANU DJECE TREBA UVESTI ŠTO KASNIJE, NAJBOLJE NAKON NAVRŠENE PETE GODINE.

Pirjanje

Što je pirjanje? Termička obrada namirnica uz dodatak male količine vode i/ili ulja..., odnosno lagano kuhanje (dinstanje) u vlastitoj pari pri temperaturi od oko 100°C.

Cilj termičke obrade: Pirjanje je metoda koja je duboko ukorijenjena u našoj kulinarskoj tradiciji. Temelj mnogih recepata je preprženi luk ili češnjak na ulju, u koje se potom dodaje meso ili povrće koje se pirja na umjerenoj temperaturi. Kod pripreme hrane za djecu nije nužno pirjati namirnice na luku ili češnjaku, a moguće je i ulje

pirjanje



razblažiti temeljcem – primjerice pilećom ili goveđom juhom. Tako se dodatno obogaćuje okus jela, a ujedno se izbjegava izlaganje ulja izrazito visokim temperaturama koje ga mogu oštetiti.

Nedostaci: Predugo pirjanje može negativno utjecati na teksturu namirnice.



Preporuka: poželjno za pripremu hrane.

Blanširanje

Što je blanširanje? Obrada namirnica u vrućoj vodi pri temperaturi od 85 do 95°C. Vrlo je kratka, u prosjeku traje od pola do pet minuta.

Cilj termičke obrade: Pojedine namirnice (npr. voće i povrće) blanširaju se prije konzerviranja, sušenja i smrzavanja kako bi se omekšala njihova tekstura. Koristi se i za uklanjanje zraka te djelomično ili potpuno deaktiviranje prisutnih enzima koji bi mogli uzrokovati promjenu boje i neugodan miris namirnice. Blanširanjem se ujedno može ukloniti višak soli kod prerađenog mesa, kao i kožica rajčice ili ljuska badema.

Nedostaci: Ovim postupkom može se izgubiti oko 10 do 20 posto šećera, soli i proteina, nešto vitamina skupine B i trećina vitamina C.



Preporuka: poželjno za pripremu hrane.

blanširanje



Kuhanje na pari



Kuhanje na pari

Što je kuhanje na pari? To je jedna od nutricionistički najprihvatljivijih metoda termičke obrade hrane zato što najbolje čuva izvorni okus namirnica i hranjive tvari. S obzirom na to da voda vrije na 100°C i pretvara se u paru, pri kuhanju na pari postiže se značajno niža temperatura u usporedbi s primjerice pečenjem u pećnici ili prženjem.

Cilj termičke obrade: Usporedi li ga se s kuhanjem, kuhanje na pari bolje čuva nutrijente zato što je namirnica okružena vodom raspršenom u zraku i ne nalazi se u samoj vodi. To rezultira manjim gubitkom nutrijenata. Ako je namirnica narezana ili nasjeckana na dovoljno male komadiće, kuhanjem na pari će prije omekšati i razviti okus nego bilo kojom drugom metodom kuhanja. Namirnice kuhane na pari i začinjene visokovrijednim masnoćama, poput ekstra djevičanskog maslinovog ulja, mogu biti nutritivno vrijedan obrok za djecu.

Nedostaci: Ovako termički obrađene namirnice djeca ponekad ne prihvaćaju baš najbolje, stoga treba uložiti dodatan napor kako bi konzumirala takve namirnice. Ako mislite da bi ovo mogao biti problem, namirnicu kuhanu na pari možete staviti u mikser i primjerice umiješati u umak od rajčice.



Preporuka: poželjno za pripremu hrane.

kuhanje



Kuhanje

Što je kuhanje? Kuhanje je metoda prilikom koje se hrana uranja u vodu koja doseže temperaturu od 100°C.

Cilj termičke obrade: Kuhanjem će omekšati vlaknaste strukture namirnica i bit će ih lakše konzumirati, pri čemu su neke hranjive tvari dostupnije i lakše se apsorbiraju. Također, kod nekih namirnica dolazi do snižavanja količine tvari koje na sebe vezuju minerale, poput oksalne kiseline. Kuhanjem se smanjuju količine oksalne kiseline u hrani.

Nedostaci: Valja pripaziti da se hrana ne kuha predugo kako nutrijenti ne bi „pobjegli“ u vodu. Stoga se preporučuje kuhanje u maloj količini vode. Također, voda u kojoj se kuhalo meso, riba ili povrće može poslužiti kao ukusan temeljac za pripremu rižota ili raznih umaka.



Preporuka: poželjno za pripremu hrane.

pečenje



Pečenje

Što je pečenje? Priprema namirnica najčešće na otvorenoj tavi ili u vrućoj pećnici na temperaturi od 232°C ili čak višoj.

Cilj termičke obrade: Primjenom navedene metode dobiva se hrskav vanjski dio mesa, odnosno povrća, dok se sredina polako kuha. Time se zadržavaju svi sokovi, ali i same hranjive tvari u namirnici. Ujedno se dobiva ukusna tekstura namirnice.

Nedostaci: Visoke temperature su problematične za stabilnost ulja, te se prilikom pečenja i prženja trebaju koristiti ulja stabilna na visokim temperaturama, odnosno ulja koja imaju visoke temperaturne točke gorenja. U našim se krajevima u te svrhe najčešće koristi rafinirano suncokretovo ulje, koje ima prilično visoku točku gorenja (246°C).



Preporuka: povremeno koristiti za pripremu hrane.

roštilj



Što se događa kod pripreme hrane na žaru (roštilju)?

Poznato je da tijekom pečenja hrane na izravnoj vatri i pri visokim temperaturama nastaju štetni, karcinogeni spojevi, koje posebno treba izbjegavati tijekom djetinjstva. Također, neadekvatno rukovanje hranom na otvorenom i na

Jeste li znali?

- Povrće ne bi smjelo biti izloženo visokim temperaturama duže od 20 minuta.
- Optimalno vrijeme za pripremu povrća je od 3 do 5 minuta.
- Iznimka su kupusnjače kojima je ipak potrebno nešto duže kuhanje, od 6-8 minuta.



visokim temperaturama (najčešće ljeti) može uzrokovati trovanje hranom.

Visoke temperature prilikom pečenja mesa i ribe na otvorenoj vatri dovode do stvaranja potencijalno karcinogenih spojeva, tzv. policikličkih aromatskih ugljikovodika (PAH spojeva) na površini hrane. Nastanku PAH spojeva pridonosi i izgaranje ugljena koji se koristi za pečenje. Međutim najviše ovih spojeva nastaje kada otopljena masnoća s hrane kapa na izvor topline i stvara ih toliko da se u značajnoj mjeri talože na površini mesa i ribe.

Iako ove spojeve nije moguće sasvim izbjeći, to nije razlog da nikad ne pripremate hranu na žaru i uživajte u zadovoljstvu koje ona pruža.

Savjet: Korištenje marinade bogate antioksidansima može spriječiti stvaranje potencijalno karcinogenih tvari. Za marinadu treba koristiti začine poznate po antioksidativnim svojstvima: kurkumu, mješavine curryja, ružmarin, češnjak i luk.



Preporuka: povremeno koristiti za pripremu hrane.

Kako smanjiti nastanak karcinogenih spojeva prilikom izlaganja hrane visokim temperaturama?

- Izbjegavajte ugljen.
- Izbjegavajte otvoreni plamen.
- Koristite meso i ribu s manje masnoće.
- Perad pecite s kožicom.
- Uvijek marinirajte meso.
- Pecite na što nižim temperaturama i što dulje.
- Često okrećite meso kako bi temperatura u unutrašnjosti namirnice bila što niža.
- Uklonite zagorene dijelove.

- Koristite specijalne konstrukcije roštilja koje onemogućuju kapanje masnoća na izvor topline.

Prženje

Što je prženje? Termička obrada hrane u dubokom ulju, pri temperaturi koja se kreće između 177 i 232°C, ili na štednjaku, pri čemu zagrijavamo ulja do njihova tališta od 191°C do 232°C.

Cilj termičke obrade: Primjenom navedene metode dobiva se hrskav vanjski dio namirnice, pri čemu namirnica obično upija veći sadržaj ulja. Takve namirnice obično su veoma ukusne i dobro su prihvaćane. Pogotovo ih vole djeca.

Nedostaci: Visoke temperature problematične su za stabilnost ulja, ne samo prilikom pečenja nego i prilikom prženja. Na visokim temperaturama posebno je stabilno palmino ulje, međutim ono se ne preporučuje zbog visokog udjela zasićenih masnih kiselina, koje imaju nepovoljan učinak na zdravlje krvnih žila, a time i srca. U načelu je prženje namirnica najlošija metoda kulinarske obrade u domaćinstvu upravo zbog oksidacije masnoća i nastanka potencijalno karcinogenih spojeva, poput PAH spojeva.



Preporuka: povremeno koristiti za pripremu hrane.

Prženje



Tablica 1 Koje ulje je najpogodnije za pojedinu termičku obradu namirnica?

Ulja ili masti	Termička obrada	Vrsta masnoće	Točka gorenja/°C
Svinjska mast	Pečenje, prženje	Zasićene	182°C
Maslac	Pečenje, kuhanje	Zasićene	177°C
Margarin	Pečenje, kuhanje	Jednostruke i višestruko nezasićene	160°C
Repičino ulje	Kuhanje, priprema različitih umaka za salate	Jednostruko nezasićene	204°C
Ulje kukuruza	Prženje, priprema različitih umaka za salate	Višestruko nezasićene	232°C
Maslinovo ulje	Kuhanje, pečenje, prženje, priprema različitih umaka za salate	Jednostruko nezasićene	160°C ekstra djevičansko 210°C djevičansko 225°C maslinovo ulje (sastavljeno od rafiniranih maslinovih ulja i djevičanskih maslinovih ulja)
Palmino ulje	Kuhanje, prženje	Zasićene	230°C
Suncokretovo ulje	Kuhanje, pečenje, priprema različitih umaka za salate	Jednostruko nezasićene	246°C
Biljno ulje (suncokretovo + repičino ulje)	Kuhanje	Višestruko nezasićene	246°C
Ulje oraha	Kuhanje, prženje, pečenje	Jednostruko nezasićene	204°C
Ulje kikirikija	Prženje, kuhanje, priprema različitih umaka za salate	Jednostruko nezasićene	232°C
Ulje sezama	Kuhanje, priprema različitih umaka za salate	Višestruko nezasićene	232°C
Ulje lješnjaka	Priprema različitih umaka za salate, marinade	Jednostruko nezasićene	221°C
Ulje badema	Kratko prženje	Jednostruko nezasićene	216°C



Jeste li znali?

Iako su ulja koja obiluju nezasićenim masnim kiselinama obično nepogodna za prženje, maslinovo ulje je iznimka jer sadrži visoku koncentraciju jednostruko nezasićene oleinske masne kiseline te visoku koncentraciju fenolnih komponenti. Ove tvari pridonose stabilnosti ulja na visokim temperaturama, te se maslinovo ulje **može koristiti i za pečenje i prženje** bez straha od razvoja nepoželjnih spojeva. Maslinovo ulje može se koristiti i kao mješavina sa suncokretovim uljem jer je takva mješavina još stabilnija (preporučuje se omjer 50:50). Ipak, najbolja svojstva maslinovog ulja dolaze do izražaja kada se ono koristi hladno ili tek blago zagrijano. Tada ostaju sačuvane sve poželjne komponente i arome ove iznimno vrijedne namirnice.

Valja imati na umu da se višestrukim pregrijavanjem bilo koje masnoće udio karcinogenih tvari, poput PAH spojeva, značajno povećava.

Što se događa s vitaminima i mineralima?

Namirnice nije poželjno izlagati visokim temperaturama tijekom duljeg razdoblja jer tada dolazi do neželjenog gubitka nutrijenata, posebice vitamina.

Vitamine dijelimo na one topive u vodi i one topive u mastima. S obzirom na podjelu, vitamini topivi u vodi najviše će se gubiti upravo pri termičkim obradama koje uključuju vodu (pirjanje, kuhanje), za razliku od vitamina topivih u mastima koji će se gubiti pri termičkim obradama koje uključuju ulje ili masti (pečenje, prženje).

Tablica 2 Popis vitamina topivih u vodi i mastima

Vitamini topivi u vodi		Vitamini topivi u mastima	
Vitamin	Naziv	Vitamin	Naziv
B ₁	Tiamin	A	Retinol
B ₂	Riboflavin	D	-
B ₃	Niacin	E	Tokoferol
B ₅	Pantotenska kiselina	K	-
B ₆	Piridoksin		
B ₇	Biotin		
B ₁₂	Kobalamin		
C	Askorbinska kiselina		

Gubitak će ovisiti o načinu obrade (temperaturi, prisutnosti kisika, svjetlu, količini vode, kiselosti, trajanju termičke obrade) i vrsti namirnice.

Kulinarsku obradu najteže podnose:

① VITAMIN A

- povrće kuhanjem gubi 67%

① VITAMIN C

- vrlo je osjetljiv na termičku obradu (savjet: povrće kuhati u što manje vode, a zamrznuto povrće ne odmrzavati prije kuhanja)

① FOLACIN

- gubitak 60% zbog njegovog prelaska u vodu za kuhanje

① B1

- gubici su 20 do 80%, posebno je osjetljiv na alkalni pH; upotreba praška za pecivo za kolače uzrokuje gubitak od 50%.

- ① Stabilnost nekih vitamina prilikom kulinarske obrade nije dovoljno istražena, posebno **VITAMINA D i K**. Međutim poznato je da je gubitak vitamina D veći prilikom termičke obrade namirnica s niskim udjelom masti jer je tada vitamin D bez termičke izolacije dostupan „agresorima“, npr. svjetlu.

Zagrijavanje obično ne utječe na razinu minerala, no do gubitka može doći prilikom dužeg kuhanja u kipućoj vodi. Minerali su stabilniji od vitamina pri višim temperaturama, zbog čega je njihov gubitak manji pri duljim termičkim obradama.



2. Prijedlozi za svakodnevne, nutritivno vrijedne obroke

DORUČAK



1. Poslastica iz Zdravigrada

Vrijeme pripreme: 45 minuta

Sastojci (4 osobe):

- 2 šalice prosa
- 1 šalica amaranta
- 9 šalica vode
- 450 g jagoda, kupina, malina ili borovnica
- 3 žlice smeđeg šećera
- 2 žlice meda
- 1/2 šalice narezanih badema
- prstohvat soli

Priprema:

- Oprati i ocijediti proso i amarant.
- U vrelu vodu dodati žitarice, pustiti da zakipi, posoliti i smanjiti vatru. Kuhati između 30 i 40 minuta.
- U lonac staviti jagode i šećer, kuhati dok ne dobijete gustu smjesu. Maknuti s vatre (ako su komadići veći, usitniti štapnim mikserom) te dodati bademe i med.
- U zdjelice servirati žlicu žitarica pa ih prekriti umakom, potom staviti još jednu žlicu žitarica pa opet prekriti umakom.

Napomena: ako nemate mogućnost koristiti amarant, jednostavno upotrijebite 3 šalice prosa



2. Ljubičasto iznenađenje

Vrijeme pripreme: 1 minuta

Sastojci (2 osobe):

- 1/2 šalice borovnica (svježih ili smrznutih)
- 1/2 šalice malina (svježih ili smrznutih)
- 2 dl cijedenog soka naranče
- 1/2 šalice mlijeka ili jogurta
- 1 čaša leda
- 2 žličice meda
- 1 žličica cimeta
- 1 žličica đumbira

Priprema:

- Sve navedene sastojke izmiksati u mikseru te poslužiti u čaši!





3. Šarena zobena kaša

Vrijeme pripreme: 10 minuta

Sastojci (2 osobe):

- 1 šalica smrznutog šumskog voća
- 1 šalica zobenih pahuljica
- 50 g badema/oraha
- 2 žličice vode
- 1 žličica meda
- prstohvat soli

Priprema:

1. U posudi pomiješati šumsko voće, vodu, med, nasjeckane orašaste plodove i prstohvat soli.
2. Smjesu kuhati dok ne zavrije, a zatim ostaviti još 5 minuta da se zgusne.
3. Pomiješati s prethodno pripremljenom zobenom kašom.



4. Jaje i paprika snagu daju

Vrijeme pripreme: 10 minuta

Sastojci (1 osoba):

- 2 jaja
- 1 paprika
- 1 žlica maslinovog ulja
- sol i papar (po želji)

Priprema:

1. Narezati papriku tako da napravite okvir unutar kojeg možete staviti jaje.
2. Jaje razbiti i staviti u papriku, peći na maslinovom ulju. Začiniti po želji.
3. Po završetku poslužiti jaje na oko u obliku cvijeta, odnosno u okviru paprike. Poslužiti s pecivom od cjelovitog zrna namazanim sirnim namazom.



5. Pecivo od punih kaputića sa zelenim namazom i šunkom

Vrijeme pripreme: 15 minuta

Sastojci za namaz (4 do 6 osoba):

- 450 g graška
- 150 g svježeg sira
- 2 žlice kiselog vrhnja
- 1 žlica maslinovog ulja
- sol, papar i crvena paprika (po želji)
- limunov sok (po želji)

Priprema:

1. Grašak skuhati u slanoj vodi. Kada je kuhan, isprati ga pod mlazom hladne vode. Dobro ocijediti.
2. Pomiješati sve sastojke i miksati štapnim mikserom dok ne dobijete homogenu i glatku smjesu.
3. Poslužiti 2 žlice namaza na komadu kruha s kriškom šunke.



6. Slatki, voćni tost

Vrijeme pripreme: 20 minuta

Sastojci (1 do 2 osobe):

- 1 šalica kukuruznih pahuljica, razmravljenih
- 1 žlica tostiranih badema u listićima
- 1/4 šalice pirea od banane
- 1/2 šalice breskvi, narezanih
- 1/2 šalice naranči, narezanih
- 1/2 šalice bjelanjaka
- 1/2 žličice vanilije
- 1 žličica cimeta
- 4 kriške kukuruznog kruha

Priprema:

1. Zagrijati grill tavu.
2. Pomiješati kukuruzne pahuljice i bademe u jednoj, a bjelanjke, vaniliju i cimet u drugoj zdjelici.
3. Jednu po jednu krišku kruha umočiti u smjesu s bjelanjkom, a zatim s obje strane u smjesu s pahuljicama.
4. Dvije kriške kruha s jedne strane premazati pireom od banane pa preklopiti drugom kriškom bez banane da dobijete dva sendviča.
5. Peći na zagrijanoj tavi do zlatno smeđe boje, oko 2 minute sa svake strane.
7. Prepoloviti sendviče i servirati s breskvom i narančom.



7. Muffini s voćem i sjemenkama

Vrijeme pripreme: 45 minuta

Sastojci (6 osoba):

- 2 šalice borovnica, malina, kupina ili jagoda
- 280 g integralnog brašna
- 450 g zobenih pahuljica
- 2 jaja
- 2 šalice kiselog vrhnja
- 150 g smeđeg šećera
- 80 g lana, mljevenog
- 4 žličice sode bikarbone
- 1 žličica praška za pecivo
- 1 žlica cimeta
- 1 šalica biljnog ulja
- 3/4 šalice vode

Priprema:

1. Pećnicu zagrijati na 180°C.
2. Pripremiti dva kalupa za *muffine* i umetnuti papirnate košarice.
3. U većoj zdjeli pomiješati brašno, zobene pahuljice, šećer, lan, sodu bikarbonu, prašak za pecivo i cimet.
4. Dodati razmućena jaja, ulje, kiselo vrhnje i 3/4 šalice vode te miješati dok se sastojci ne sjedine, zatim umiješati voće po izboru.
5. Smjesu rasporediti u kalupe za *muffine* i peći 20 do 25 minuta.
6. Nakon pečenja ohladiti 5 minuta te izvaditi košarice s *muffinima*.





8. Crveno-zeleni omlet

Vrijeme pripreme: 20 minuta

Sastojci (4 osobe):

150 g graška
50 g kukuruza
150 g šunke kuhane u vlastitom soku, narezane
150 g sira (po želji), naribanog
1 rajčica, narezana
6 jaja
1 manji ljubičasti luk
2 žlice maslinovog ulja
sol, papar, peršinov list (po želji)

Priprema:

1. Luk narezati na sitne kockice i popržiti na maslinovom ulju, dodati grašak, podliti s malo vode i pirjati 15-ak minuta.
2. U zdjelici vilicom razmutiti jaja, posoliti ih i dodati papar.
3. Na vruću tavu uliti malo ulja i odjednom staviti jaja. Čim je donji dio jaja pečen, lopaticom odvojiti rubove i okrenuti jaja na drugu stranu. Smanjiti vatru pa na jaja dodati pirjani grašak, kukuruz, narezanu šunku, sir i komadiće rajčica.
4. Začiniti po ukusu, preklopiti jaja te ugasiti vatru. Ostaviti 2 do 3 minute u vrućoj tavi da se sastojci prožmu i da se sir otopi.



9. Drugačiji doručak

Vrijeme pripreme: 20 minuta

Sastojci (4 osobe):

400 g slanutka
4 žličice sezama
2 žlice maslinovog ulja
češanj češnjaka
svježi peršinov list, nasjeckan
limunov sok
sol, papar (po želji)

Priprema:

1. Slanutak isprati, sjemenke sezama kratko (20 do 30 sekundi) popržiti na tavi uz stalno miješanje. Pustiti da se ohladi.
2. Štapnim mikserom usitniti sezam, zatim dodati slanutak, češnjak, limunov sok, maslinovo ulje, sol, papar i miješati sve dok ne dobijete glatku smjesu. Ako je smjesa pregusta, razrijediti s malo vode.
3. Dodati peršinov list i dobro promiješati. Poslužiti žlicu namaza uz kukuruzni ili raženi kruh.

Napomena: Namaz treba iskoristiti u roku 3 dana.



10. Njamihev najdraži zadatak

Vrijeme pripreme: 15 minuta

Sastojci (1 osoba):

1 integralno pecivo
1 šnita šunke
1/2 manje rajčice
2 lista zelene salate
1/2 manje paprike
1 žličica sirnog namaza
1 žličica sjemenki (suncokretovih, sezamovih i/ili lanenih)
maslinovo ulje (po želji)

Priprema:

1. Prerezati pecivo te namazati ga sa sirnim namazom kojeg smo prethodno pomiješali s odabranim sjemenkama.
2. Djetetu zadati zadatak gdje mora odabrati još barem 3 sastojka različite boje koje će staviti u svoj sendvič.
3. Po želji pokapati par kapljica maslinovog ulja unutar sendviča te ga poslužiti.

RUČAK



1. Sendvič s popečkom iz Ribnice

Vrijeme pripreme: 60 minuta

Sastojci (4 do 6 osoba):

- 1 veći krumpir
- 4 mlada luka, nasjeckana
- 400 g kuhanog bakalara
- 1/2 šalice graška
- 1 jaje
- 1 zelena salata
- 2 rajčice, narezane na kolutove
- 2 šalice krušnih mrvica
- 3 žličice sezama
- 3 žličice lana
- 5 žlica maslinovog ulja
- sol i papar (po želji)

Priprema:

1. Krumpir skuhati u vrućoj vodi te po završetku napraviti pire u većoj zdjeli. Grašak kuhati 8 minuta u kipućoj vodi pa procijediti.
2. U manjoj tavi popržiti luk na maslinovom ulju. Umiješati u krumpir.
3. Smjesi dodati komadiće bakalara, grašak, jaje, sol i papar. Sve promiješati, pokriti i ohladiti 30 minuta.
4. Oblikovati 6 ili više popečaka od ohlađene smjese, uvaljati u krušne mrvice koje smo prethodno pomiješali sa sezamom i mljevenim lanom.
5. Peći na zagrijanom ulju na vatri srednje jačine, nekoliko minuta sa svake strane.
6. Servirati u pecivu od cjelovitog zrna s nekoliko listova zelene salate i par komada rajčice, pokapati maslinovim uljem.

ZANIMLJIVOSTI

Koliko bismo, zapravo, trebali unositi soli?

Često pretjerujemo s unosom soli, no pritom je važno imati na umu da se povećan unos soli povezuje s rizikom od povećanog krvnog tlaka i razvoja kardiovaskularnih oboljenja. Pripazite s unosom soli!

Za punoću okusa

pripremite domaću mješavinu začina dobivenu sušenjem i usitnjavanjem povrća (peršin, celer, rajčica, mrkva), u variva možete dodati različite začine (anis, kajenski papar, čili, češnjak, šafran) ili prilikom pripreme mesa (bosiljak, čili, kim, češnjak, timijan, origano, peršin, paprika) i ribe (bosiljak, mažuran, kopar, čili).



Preporuka za unos soli je do 5 g dnevno, odnosno ne više od jedne čajne žličice!



2. Bob i gljive vole Žitnjak

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Sastojci (2 osobe):

450 g boba
100 g gljiva
150 g tjestenine
1 luk
30 g parmezana
2 žlice maslinovog ulja
sol, papar i čili papričica (po želji)

Priprema:

1. Bob kuhati u slanoj vodi 10 minuta.
2. 1/4 boba izmiksati štapnim mikserom i propasirati da dobijete glatku smjesu.
3. Luk kratko popržiti na maslinovom ulju te dodati nasjeckane gljive.
4. Gljive pržiti na ulju 10-ak minuta.
5. Dodati ostatak boba, kratko ga popržiti s gljivama te dodati procijeđenu tjesteninu i propasirani bob. Dodati začine.
6. Pri serviranju na tjesteninu staviti listiće parmezana.



3. Mediteranski zalogaj

Vrijeme pripreme: 1 sat i 30 minuta

Sastojci (4 osobe):

4 pileća bataka sa zabatacima
1/2 čašice jogurta
1 dl pasirane rajčice
3 češnja češnjaka
2 tikvice, narezane
1 paprika, narezana
3 žlice maslinovog ulja
sol, papar, bosiljak i origano (po želji)

Priprema:

1. U zdjeli pomiješati jogurt, rajčicu, češnjak, žlicu maslinovog ulja i začine. Dodati meso i prekriti ga marinadom sa svih strana. Ostaviti u hladnjaku 2 sata.
2. Piletinu izvaditi 30 minuta prije pečenja i ostaviti na sobnoj temperaturi.
3. Na zagrijanoj grill tavi peći piletinu 30 do 40 minuta, uz povremeno okretanje. Nakon toga komade tikvice i paprike lagano peći 2 do 3 minute.
4. Poslužite toplo uz tikvice i papriku te hladnu salatu od mahuna i cikle.

Prilog:

Hladna salata od mahuna i cikle

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Sastojci (4 osobe):

450 g zelenih mahuna
200 g cikle
1 jabuka, narezana
1 žlica maslinovog ulja
2 žlice jabučnog octa

Priprema:

1. Mahune kuhati 10 do 12 minuta u kipućoj vodi pa procijediti.
2. U zdjeli pomiješati kuhane mahune, ciklu i narezanu jabuku.
3. Začiniti maslinovim uljem i octom, dobro promiješati i hladiti barem sat vremena prije serviranja.





4. Njumi i Njami ti preporučuju!

Vrijeme pripreme: 50 minuta

Sastojci (4 do 6 osoba):

- 350 g kupusa, narezanog
- 1 šalica smeđe riže
- 500 g slanutka
- 1 šalica pelata, nasjeckanih
- 0,5 l povrtnog temeljca
- 3/4 šalice groždica
- 1 luk, nasjeckan
- 3 češnja češnjaka
- 2 žlice maslinovog ulja
- sol, papar, kurkuma, origano (po želji)

Priprema:

1. U posudi zagrijati ulje te dodati luk i češnjak. Uz stalno miješanje pričekati dok luk ne omekša. Zatim dodati kupus i kuhati 5 minuta (dok ne omekša).
2. Dodati rižu te postupno dodavati temeljac (ukupno 2 šalice). Dodati prstohvat soli. Kuhati oko 25 minuta.
3. Dodati slanutak, rajčicu i groždice pa kuhati još 15 minuta.



5. Upoznaj kvinoju!

Vrijeme pripreme: 45 minuta

Sastojci (4 osobe):

- 1 šalica tofua
- 1 šalica kvinoje
- 1 šalica kukuruza
- 1 crveni luk, narezan
- 2 žlice sezama
- 2 žlice suncokretovih sjemenki
- 2 žlice bućinih sjemenki
- 1 šalica vode
- 1/2 žličice soli

ZANIMLJIVOST

Koje su prednosti kuhanja rajčice?

Poznato je da sirova rajčica sadrži vrijedne nutritivne tvari, među kojima se svakako ističe crveni biljni pigment likopen, čija su snažna antioksidativna svojstva znanstveno dokazana. Međutim manje je poznato da je bioraspoloživost likopena veća kada je rajčica kuhana nego kada je sirova.



Preljev:

- tamari – umak od soje i đumbira (po želji)
- 4 žlice maslinovog ulja
- 4 žlice rižinog octa
- 2 mlada luka, sitno nasjeckana
- 1 češanj češnjaka, sitno nasjeckan

Priprema:

1. Sjemenke popržiti na grill tavi i ostaviti da se ohlade.
2. Tofu prethodno marinirati u tamari umaku te lagano popržiti na grill tavi 3 do 5 minuta. Ostaviti da se ohladi.
3. Zagrijati vodu, dodati kvinoju i kuhati poklopljeno 20 minuta na laganoj vatri. Nakon kuhanja rasprostrijeti da se ohladi.
4. U malo vode prokuhati kockice crvenog luka i kukuruz pa ostaviti da se ohladi.
5. Pomiješati sve ohlađene sastojke, pa sve sastojke za preljev i umiješati u kvinoju. Ostaviti da odstoji 20-ak minuta.



6. Njamijev obrok za snažne mišiće

Vrijeme pripreme: 60 minuta

Sastojci (4 osobe):

- 600 g puretine
- 3 žlice sojinog umaka
- 2 žlice meda
- 1 žlica maslinovog ulja
- 1 žličica soka od limete
- 1 žličica češnjaka u prahu

Priprema:

1. Napraviti marinadu od sojinog umaka, meda, ulja, limete i češnjaka.
2. Pripremljenu marinadu dobro promiješati, dodati puretinu tako da je prekrije marinada. Marinirati u hladnjaku 30 do 45 minuta.
3. Puretinu peći 6 do 8 minuta sa svake strane.
4. Poslužiti s pireom od brokule i krumpira.

Prilog:

Pire od brokule i krumpira

Vrijeme pripreme: 20 minuta

Sastojci (4 osobe):

- 400 g brokule
- 200 g krumpira, narezanog
- 1 žlica maslaca
- 2 žlice kiselog vrhnja
- sol, papar, muškatni oraščić (po želji)

Priprema:

1. Cvjetove brokule oprati, a krumpir oguliti, oprati i narezati na manje komade.
2. Krumpir skuhati u slanoj vodi i procijediti. Cvjetove brokule također kuhati u vodi 8 do 10 minuta.
3. Štapnim mikserom usitniti brokulu i krumpir. Dodati maslac i vrhnje te začiniti solju, paprom i muškatnim oraščićem. Ponovno promiješati dok ne dobijete jednoličnu, kremastu smjesu.

ZANIMLJIVOST

Zašto krumpir trebamo kuhati?

Krumpir sadrži toksični spoj koji se zove solanin. Kuhanjem krumpira solanin se razgrađuje u bezopasnu tvar, pri čemu krumpir postaje ukusna i hranjiva namirnica koja može biti dio uravnoteženog obroka.



7. Vodenko preporučuje!

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Sastojci (4 osobe):

- 250 g povrća za juhu
- 250 g kockica bundeve
- 1 manji luk
- 0,5 l vode ili povrtnog temeljca
- 150 g palente
- 1 žlica bućinih sjemenki
- 2 žlice maslinovog ulja
- sol, papar, bućino ulje (po želji)

Priprema:

1. Na maslinovom ulju popržiti luk, posoliti, preliti povrtnim temeljcem i pričekati da zavri.
2. Dodati povrće za juhu (mrkva, celer, peršin) i bundevu, posoliti i popapriti. Kuhati dok povrće ne omekša.
3. Skuhati palentu. Kada se ohladi, nožem izrezati kockice. Kockice palente lagano prepeći na grill tavi, 2 minute. Na tavi također kratko tostirati bućine sjemenke i umiješati ih u juhu.
4. Prije serviranja juhu lagano zaliti bućinim uljem (po želji) te poslužiti kockice palente.



8. Srdele na žuto-crvenom tanjuru

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Sastojci (4 osobe):

500 g srdela
100 g tikvica
200 g cvjetače
250 g pelata, nasjeckanih
150 g palente
4 češnja češnjaka
3 žlice cjelovitog brašna
3 žlice maslinovog ulja
3 žlice sezama
bosiljak, origano, lovorov list
sol, papar (po želji)

Priprema:

1. Srdele uvaljati u brašno pomiješano sa sezamom.
2. Češnjak sitno nasjeckati i kratko popržiti na maslinovom ulju, dodati tikvicu i cvjetove cvjetače te pirjati 5 minuta. Pelate sa sokom dodati povrću. Šalšu začiniti solju, paprom, bosiljkom i origanom, dodati lovorov list i pirjati na laganoj vatri 15 minuta.
3. Skuhati palentu.
4. Ispeći srdele u dubokom ulju, 4 do 5 minuta, te servirati s palentom i šalšom.



9. Mesnodol voli mahunarke

Vrijeme pripreme: 1 sat

Sastojci (4 osobe):

250 g zelenih mahuna
250 g žutih mahuna
2 bijela krumpira
500 g junetine
1/2 šalice koncentrata rajčice
2 mlada luka
3 češnja češnjaka
3 žlice maslinovog ulja
sol, papar (po želji)

Priprema:

1. Junetinu narezati na komadiće i začiniti po želji. U posudu dodati maslinovo ulje, nasjeckani luk i češnjak te kratko popržiti na vatri. Na omekšani luk dodati meso.
2. Nakon 2 do 3 minute dodati vodu, da pokrije sve sastojke. Nakon toga dodati koncentrat rajčice, kuhati na laganoj vatri te po potrebi podlijevati vodom. Prethodno narezane kockice krumpira dodati nakon 20 minuta. Povremeno miješati i kuhati ukupno oko 40 minuta.
3. Zatim dodati mahune i kuhati još 10-ak minuta.

ZANIMLJIVOSTI

Kako postići željenu gustoću jela na „zdraviji“ način?

Vrlo često u jela, poput variva, stavljamo zapršku kako bismo dobili željenu gustoću. No klasičnom zaprškom unosimo dodatne kalorije, a i takva jela obično su teže probavljiva. Možemo uzeti dio povrća iz jela koje želimo ugustiti, propasirati ga i vratiti u lonac kao alternativno rješenje klasičnoj zaprški. Gustoću može dati i raskuhano povrće sa škrobom, poput krumpira ili mrkve koje se nariba i doda u jelo prilikom kuhanja. Za variva su odlične i žitarice, poput riže, ječma i prosa, koje puštaju sluz. Jelo mogu zgusnuti i zobene pahuljice i mekinje koje će se raskuhati u jelu. Osim što će dati željenu gustoću, zobene pahuljice i mekinje jelo će obogatiti i korisnim prehrambenim vlaknima.





10. Fino varivo od pšenice s tikvicama

Vrijeme pripreme: 40 minuta

Sastojci (4 osobe):

320 g pšenice
2 tikvice
8 cvjetova tikvica
1/2 crvenog luka, nasjeckanog
2 češnja češnjaka
50 g naribanog sira
4 žlice maslinovog ulja
1 čaša bijelog vina
1/2 l mesnog temeljca
sol, papar u zrnu

Priprema:

1. Nasjeckani luk popržiti na ulju, dodati cvjetove tikvica presječene na četiri dijela, tikvice narezane na tanke kolutove i sve zaliti bijelim vinom.
2. Kad dio vina ispari, uliti temeljac i prethodno opranu i preko noći namočenu pšenicu. Kuhati na laganoj vatri dok se varivo ne zgusne.
3. Kad je varivo skuhanu, dodati naribani sir i svježe samljeveni papar.

VEČERA



1. Brokula, tikvice i slanina – njamiiii

Vrijeme pripreme: 1 sat i 30 minuta

Sastojci (6 osoba):

Za tijesto:

1 dl hladne vode
250 g brašna
170 g maslaca
prstohvat soli

Za nadjev:

50 g slanine
100 g *mozzarella*, narezane na komadiće
450 g brokule
250 g tikvica, narezanih na komadiće
2 rajčice, narezane na komadiće
3 jaja
2 dl mlijeka
1 kiselo vrhnje (12% mliječne masti)
sol, papar, origano (po želji)

Priprema:

1. Pomiješati brašno sa solju te dodati maslac. Postupno dodavati vodu kako bi nastala mrvičasta, ljepljiva smjesa. Oblikovati kuglu i zamotati u prozirnu foliju, dobro pritisnuti kako biste tijesto kasnije lakše razvaljali. Ostaviti 30 minuta u hladnjaku.
2. Cvjetove brokule kuhati 8 do 10 minuta. Pred kraj dodati i komadiće tikvice, a zatim dobro ocijediti. Slaninu narezati na sitne trakice.
3. U posudi pomiješati jaja, kiselo vrhnje i mlijeko, začiniti solju i paprom. Dodati nasjeckanu brokulu, tikvicu, mozzarellu, slaninu i rajčicu.
4. Tijesto razvaljati na veličinu lima u kojem ćete peći quiche. Dno izbockati



vilicom pa tijesto zaliti smjesom svih sastojaka. Peći u zagrijanoj pećnici na 180°C oko 40 minuta.



2. Brokulić sa žitaricama

Vrijeme pripreme: 40 minuta

Sastojci (4 osobe):

150 g ječma (namočiti prije kuhanja)
450 g brokule
1,5 l povrtnog temeljca
1 mrkva
1/4 glavice celera
3 žličice sjemenki suncokreta
1 peršin
1 luk
3 žlice maslinovog ulja
sol, papar

Priprema:

1. Na maslinovom ulju popržiti luk, mrkvu i celer, dodati ječam, povrtni temeljac i kuhati 30 minuta. Začiniti po potrebi.
2. Nakon 30 minuta dodati brokulu i kuhati 10 minuta.
3. Prilikom serviranja dodati par kapi maslinovog ulja i sjemenke suncokreta (prethodno popržiti na *grill* tavi). Poslužiti s pecivom od cjelovitog zrna.



3. Pita à la Donja Povrtnica

Vrijeme pripreme: 45 minuta

Sastojci (4 osobe):

750 g blitve
400 g gljiva, narezanih
2 češnja češnjaka
3 jaja
1 kiselo vrhnje
2 žlice maslinovog ulja
sol, papar (po želji)

Priprema:

1. Blitvu kuhati u vodi 8 do 10 minuta, a potom ocijediti. Češnjak narezati na ploškice, popržiti na maslinovom ulju, dodati gljive i pirjati dok voda ne ispari. Dodati papar i sol.
2. Vatrostalnu zdjelu premazati maslacem, posložiti u redovima blitvu i šampinjone. Napraviti smjesu od jaja, kiselog vrhnja, malo soli i papra te zaliti povrće.
3. Peći u pećnici oko 30 minuta na 200°C.
4. Poslužiti sa žličicom kiselog vrhnja ili šalicom jogurta.



4. Što se to krije u rižotu?

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Sastojci (4 osobe):

250 g gambera
250 g graška
1 šalica riže
0,5 l povrtnog temeljca
2 dl bijelog vina
1 crveni luk
4 češnja češnjaka
1 vezica svježeg peršina
2 žlice maslinovog ulja
sol, papar, kurkuma, bosiljak

Priprema:

1. Na maslinovom ulju popržiti luk i češnjak. Zatim dodati rižu i kratko tostirati.
2. Dodati grašak i gumbere te peći 5 minuta.
3. Preliti bijelim vinom i polovicom povrtnog temeljca te promiješati. Ponavljati više puta, sve dok riža ne bude kuhana, oko 20 minuta.
4. Na kraju rižoto začiniti solju, paprom, kurkumom i bosiljkom te prethodno narezanim peršinom.



5. Vodenko se druži s cvjetačom i rotkvicom

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Sastojci (4 osobe):

- 450 g cvjetače
- 1 manji luk
- 1 čašica jogurta
- 1/2 korijena celera
- vezica rotkvica
- 3 žličice peršinovog lista, krupnije narezanog
- 2 žlice maslinovog ulja
- sol, papar (po želji)

Priprema:

1. Na maslinovom ulju kratko popržiti luk, dodati cvjetaču i celer narezan na kockice, prelići vodom, začiniti solju i paprom te kuhati 15 minuta.
2. Povrće ocijediti i usitniti štapnim mikserom, a vodu od kuhanja sačuvati. Rotkvicu narezati na kockice.

3. Pasirano povrće ponovno staviti na štednjak, dodati jogurt te začiniti po potrebi.
4. U juhu umiješati rotkvice i peršin, dodati nekoliko kapi maslinovog ulja.



6. Crveno-zelena salata

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Sastojci (4 osobe):

- 1 i 1/2 šalica crvene leće
- 3 šalice povrtnog ili pilećeg temeljca
- 150 g rikole
- 100 g kozjeg sira
- 2 žlice maslinovog ulja
- 2 žličice kima
- 2 češnja češnjaka
- 2 žličice svježeg đumbira, naribanog
- 2 žličice korijandra
- papar

Priprema:

1. U većoj tavi zagrijati ulje. Dodati kim, češnjak, đumbir i pirjati 2 minute.
2. Dodati leću i kuhati još minutu.
3. Postupno dolijevati temeljac i pirjati 20 minuta, dok tekućina ne ispari.
4. Maknuti tavu s izvora topline, zatim začiniti korijandrom i dobro izmiješati.
5. Na tanjur posložiti rikolu, dodati leću i na vrh kozji sir.





7. Tjestenina se igra s piletinom i šparogama

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Sastojci (za 4 osobe):

- 400 g tjestenine
- 3 pileća prsa
- 3 žlice maslinovog ulja
- 300 g šparoga
- 2 crvene paprike, narezane na četvrtine

Za preljev:

- 3 žlice limunovog soka
- 2 žlice maslinovog ulja
- 1 žlica kopra

Priprema:

1. Na *grill* tavi ispeći prethodno nauljenu piletinu (15 minuta) i narezanu papriku.
2. Kuhati šparoge 5 do 8 minuta, ocijediti ih i staviti na *grill* tavu 2 minute.
3. Skuhati tjesteninu i ocijediti.
4. Poslužiti tjesteninu s piletinom (prethodno narezanu), paprikom i šparogama.
5. Izmiješati i blago zagrijati preljev te prelitati po tjestenini.



8. Najdraže jelo gradonačelnika Zdravigrada

Vrijeme pripreme: 40 minuta

Sastojci (4 osobe):

- 1 šalica prosa
- 2 glavice luka, narezane
- 2 šalice bundeve
- 2 žlice maslinovog ulja
- 2 žličice kima
- 1/2 žličice kardamoma
- 3 prstohvata soli
- 5 šalica vode

Priprema:

1. Oprati proso i popržiti ga na tavi 10-ak minuta, uz stalno miješanje, sve dok ne postane lagano rumen i dok se ne razvije lijep, orašast miris.
2. Staviti luk u tavu i bundevu (izrezanu na kockice).
3. Na zagrijanom ulju pirjati luk, začine i bundevu pa dodati prženi proso i vodu.
4. Kada zakuha posoliti i poklopljeno kuhati još 20 minuta, na laganoj vatri.

ZANIMLJIVOSTI

Koje masnoće odabrati?

Važno je obratiti pozornost na vrstu masnoća koje unosimo. Stoga birajte uglavnom nezasićene masne kiseline, koje nalazimo u maslinovom, repičinom, bućinom ili suncokretovom ulju.

Također, pripazite na unos transmasnih kiselina prisutnih u gotovim (prerađenim) namirnicama, poput keksa, krepera, kolača, te u prženoj hrani.

Jeste li znali da unosom samo 40 (žene), odnosno 50 kalorija (muškarci) iz namirnica bogatih transmasnim kiselinama podižemo rizik od razvoja kardiovaskularnih bolesti za čak 23%?



9. Neboder iz Mesnodola i Donje Povrtnice

Vrijeme pripreme: 45 minuta

Sastojci (4 osobe):

- 400 g piletine
- 1 luk, narezan
- 1 manja glavica kupusa
- 2 tikvice
- 200 ml vrhnja za kuhanje
- 2 šalice kiselog vrhnja
- 1 dl bijelog vina
- 100 g tvrdog sira
- 2 žlice ulja

Priprema:

1. Odvojiti listove kupusa, blanširati ih i staviti na kuhinjsku krpu da se ocijede. Luk popržiti na maslinovom ulju i dodati sitno nasjeckano meso (prethodno začinjeno) i kratko pržiti.
2. Tikvice naribati u posudu. Zagrijati pećnicu na 180°C. Pomiješati vrhnje za kuhanje s kiselim vrhnjem i vinom. Mješavinom malo namazati dno posude u kojoj će se složenac peći.
3. Na dno posude poslagati listove kupusa, meso, naribanu tikvicu, sir i zaliti vrhnjem. Opet staviti listove kupusa i slagati tako da na vrhu budu listovi kupusa.
4. Složenac zaliti ostatkom vrhnja. Staviti u pećnicu i peći 30 do 40 minuta.



10. Kus-kus à la Zdravigrad

Vrijeme pripreme: 45 minuta

Sastojci (4 osobe):

- 150 g oslića
- 400 g kus-kusa
- 100 g tikvica
- 100 g paprike
- 100 g luka
- 2 dl povrtnog temeljca
- 20 g naribanog sira
- 3 žlice maslinovog ulja
- sol, papar (po želji)

Priprema:

1. File oslića začiniti solju, paprom i maslinovim uljem te staviti u posudu. Staviti u prethodno zagrijanu pećnicu na 180°C, 20 minuta.
2. Oslić nasjeckati na komadiće.
3. U tavi, na maslinovom ulju, popržiti luk, tikvice i papriku izrezanu na kockice.
4. Kad povrće omekša, dodati komadiće oslića i sve začiniti. Zaliti povrtnim temeljcem i dodati kus-kus.
5. Ostaviti na peći 3 do 5 minuta, a prije posluživanja posuti naribanim sirom.

ZDRAVE GRICKALICE I DESERTI



1. Čips iz Zdravigrada s jogurtom

Vrijeme pripreme: 1 sat

Sastojci za čips (6 osoba):

250 g kukuruznog brašna
150 g bijelog brašna
2 žličice maslaca
1/2 praška za pecivo
voda
krupna morska sol
začini - timijan, origano, ružmarin, crvena mljevena paprika, čili... (po želji)

Priprema:

1. Zamijesiti tijesto, oblikovati manje kuglice i pustiti da prekriveno odstoji 30 minuta.
2. Kuglice razvaljati, izrezati na trokutiće pa ih složiti na papir za pečenje, politi s nekoliko kapi maslinovog ulja i posuti solju. Peći u zagrijanoj pećnici 4 do 5 minuta na 180°C.
3. Pustiti da se potpuno ohlade i servirati uz umak od jogurta.

Prilog:

Umak od jogurta

Vrijeme pripreme: 15 minuta

Sastojci za umak od jogurta (6 osoba):

2 jogurta
1 limun
1/4 češnjaka
4 listića mente
sol, papar, origano (po želji)

Priprema:

1. U mikser dodati sitno nasjeckane listiće mente, češnjak, iscijediti limun i dodati jogurt.
2. Začiniti navedenim začinima.
3. Dobro promiješati i poslužiti kao umak uz domaći kukuruzni čips.





2. Voćni štapići

Vrijeme pripreme: 1 sat

Sastojci (4 osobe):

1 naranča
1 banana
1 jabuka
200 g grožđa
štapići za roštilj

Priprema:

1. Na štapić za roštilj staviti prethodno narezano voće, prvo naranču, pa bananu, jabuku i zatim jednu bobu grožđa. Ponavljati dok štapić ne bude pun.
2. Staviti u hladnjak 45 minuta da se voće ohladi.



3. Brze banane

Vrijeme pripreme: 10 minuta

Sastojci (1 osoba):

1 banana
1 čašica jogurta
50 g zobnih pahuljica
(mogu i kukuruzne, rižine)
15 g brusnica
15 g suhog voća (po želji)
med i cimet (po želji)

Priprema:

1. Bananu prepoloviti i svaki komad banane staviti na štapić.
2. Bananu umočiti u jogurt.
3. U plitkom tanjuru pomiješati zobene pahuljice sa suhim voćem.
4. Nakon toga bananu umočenu u jogurt uvaljati u zobene pahuljice prethodno pomiješane sa suhim voćem.
5. Banane staviti na papir za pečenje te ostaviti u hladnjaku preko noći.



4. Povrtni štapići s bijelim umakom

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Sastojci (4 do 6 osoba):

3 mrkve
2 krastavca
2 paprike (žuta i crvena)

Priprema:

1. Povrće narezati na trakice te poslužiti s bijelim umakom.

Prilog:

Bijeli umak

Sastojci (4 do 6 osoba):

1/2 šalice grčkog jogurta
1/2 šalice kiselog vrhnja
1 žličica češnjaka u prahu
1 žličica kopra
prstohvat soli

Priprema:

1. Sve sastojke pomiješati i ostaviti u hladnjaku preko noći.





5. Male pizze sa zadatkom

Vrijeme pripreme: 20 minuta

Sastojci (30 komada):

- 15 integralnih peciva
- 3 rajčice
- 2 crvene paprike
- 2 tikvice, naribane
- 2 šalice cvjetova brokule
- 3 šalice šunke
- 2 šalice sira
- maslinovo ulje

Priprema:

1. Prepoloviti malo integralno pecivo.
2. Staviti žličicu maslinovog ulja.
3. Na svako pecivo staviti nasjeckane sastojke po djetetovoj želji tako da se ispuni traženi zadatak - napraviti sendvič tako da ima barem jedan sastojak crvene, zelene i žute boje.
4. Sendviče peći u pećnici 5 do 10 minuta te jesti kao male pizze.



Napomena: Prigodno za dječji rođendan.



6. Kruh iz Gornje Voćnice

Vrijeme pripreme: 1 sat i 30 minuta

Sastojci (8 do 10 osoba):

- 1 šalica integralnog brašna
- 1/2 šalice bijelog brašna
- 1/2 šalice brašna od kvinoje
- 6 žlica margarina
- 1/4 šalice jogurta
- 2 jaja
- 2 i 1/2 banane
- 1 šalica jagoda, nasjeckanih
- 1/2 šalice smeđeg šećera
- 3/4 žličice praška za pecivo
- 1 žličica ekstrakta vanilije
- 1 žličica cimeta
- 1/2 žličice soli

Priprema:

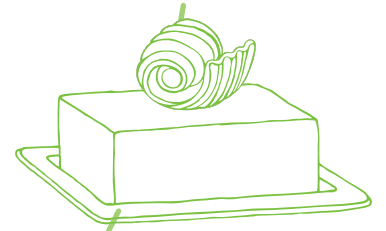
1. Zagrijati pećnicu na 200°C.
2. U posudi pomiješati sljedeće sastojke: brašno, cimet, prašak za pecivo i sol.
3. U drugoj posudi mikserom izmiješati margarin da dobijete jednoličnu smjesu, oko 3 minute.
4. Dodati šećer i nastaviti miješati mikserom.
5. Dodati jaje, jedno po jedno, a zatim banane, jogurt i vaniliju.
6. Umiješati suhe sastojke te na kraju jagode. Miješati dok se smjesa ne poveže.
7. Uliti u lim za pečenje i peći 60 do 70 minuta. Ohladiti prije serviranja.

ZANIMLJIVOSTI

Maslac ili margarin - što odabrati?

Iako se margarin dugi niz godina smatrao lošijim izborom, zahvaljujući promjeni u načinu pripreme, u margarinu danas više nema transmasnih kiselina zbog kojih je često bio na lošem glasu. S druge strane maslac je bogat zasićenim masnim kiselinama i kolesterolom, čiji je unos potrebno ograničiti.

Međutim obje namirnice sadrže vrijedne sastojke, poput vitamina topivih u masti i nezasićenih masnoća važnih za zdravlje. Stoga imajte na umu da ni jedna ni druga namirnica nisu zabranjene niti će imati nepovoljan utjecaj na zdravlje ako ih konzumirate umjereno.



7. Bobice su zamrznule jogurt

Vrijeme pripreme: 20 minuta

Sastojci (4 osobe):

- 1/4 šalice smeđeg šećera
- 2 žlice meda
- 1 i 1/2 šalice borovnica
- 4 šalice grčkog jogurta
- 1 žličica đumbira



Priprema:

1. U posudi kuhati borovnice sa šećerom i medom dok se šećer ne otopi i smjesa ne postane gusta.
2. Procijediti kako biste uklonili kožicu s borovnica. Dobiveni sirup preliti preko jogurta i miješati dok ne dobijete homogenu smjesu.
3. Ostaviti u hladnjaku dva sata.





8. Njumi i Njamijev najdraži kolač

Vrijeme pripreme: 1 sat

Sastojci (8 do 10 osoba):

- 1 šalica integralnog brašna
- 2 jaja
- 2 šalice mrkve
- 1 šalica kruške
- 1/2 šalice badema, narezanih (po želji)
- 3/4 šalice smeđeg šećera
- 1/2 žličice cimeta
- 1/4 žličice muškarnog oraščića
- 1/2 žličice praška za pecivo
- 2/3 šalice maslinovog ulja

Priprema:

1. Zagrijati pećnicu na 180°C.
2. U jednoj posudi pomiješati sljedeće sastojke: brašno, šećer i začine.
3. Dodati ulje i jaja te miješati mikserom minutu do dvije. Umiješati mrkvu, krušku i bademe.
4. Staviti u lim za pečenje i peći sat vremena.



ZANIMLJIVOSTI

Koje voće i povrće odabrati - smrznuto ili svježe?

Većina kupaca ograničena je na namirnice koje može pronaći na policama dućana. Pritom ne znamo koliko su namirnice stare, u kojim uvjetima su transportirane, skladištene i još mnoge druge čimbenike koji direktno utječu na nutritivnu vrijednost namirnica, koja se snižava iz sata u sat nakon što je plod ubran. S druge strane metodama brzog zamrzavanja čuvaju se važni hranjivi sastojci namirnica, poput voća i povrća, i takvi proizvodi obično sadrže manje pesticida nego svježe namirnice koje nisu organskog uzgoja. Smrznute namirnice također imaju nedostatke, poput sitih kristalića leda koji nastaju unutar namirnice i direktno utječu na teksturu odmrznutog proizvoda.

Svakako valja imati na umu da ako postoji mogućnost unosa tek ubranih, lokalno uzgojenih i sezonskih namirnica, to je svakako ono što treba odabrati. Ne treba izbjegavati smrznute namirnice jer sadrže brojne vrijedne nutrijente i mogu biti jednako dobar izbor kao i svježe namirnice.





9. Igra šljiva i orašastih plodova

Vrijeme pripreme: 15 minuta

Sastojci (4 osobe):

- 450 g šljiva
- 1/3 šalice smeđeg šećera
- 1/4 žličice mljevenog kardamoma
- 3 žlice orašastih plodova (badem, orah), usitnjenih
- 2 žličice korijena đumbira, sitno naribanog
- 1 žličica ekstrakta vanilije

Priprema:

1. Pripremiti sirup od šećera i 3 žlice kipuće vode. Dodati kockicu-dvije leda i staviti u hladnjak na hlađenje.
2. Odmrznute šljive usitniti u mikseru, da komadići kože budu jako mali.
3. Dodati sirup i miksati nekoliko sekundi. Zatim dodati orašaste plodove i začine pa ponovno kratko miksati, 4 do 5 minuta.
4. Sorbet premjestiti u veću posudu s poklopcem i staviti u zamrzivač. Promiješati svakih sat vremena dok se smjesa ne zamrzne.

10. Vodencov najdraži desert

Vrijeme pripreme: 45 minuta

Sastojci (2 osobe):

- 450 g jagoda
- 3 šalice stabljika rabarbare, narezane
- 4 žlice smeđeg šećera
- 2 žlice meda
- 3 žlice rose vina
- 1/4 šalice vode
- 2 žličice cimeta
- 1/2 narančine kore, naribane
- prstohvat soli

Priprema:

1. Pomiješati sve sastojke u posudi te dodati 1/4 šalice vode. Pustiti da prokuha stalno miješajući, dok se šećer i med ne otope.
2. Smanjiti vatru i kuhati nepoklopljeno oko 45 minuta, uz povremeno miješanje, dodajući još vode ako je potrebno.
3. Jagode kuhati dok potpuno ne omekšaju. Ohladiti u hladnjaku.

Napomena: Može se servirati uz jogurt, ricotta sir ili sa sladoledom. Jelo možete napraviti i bez rabarbare, ako Vam nije dostupna.

**KAO
MEĐUOBROK
MOŽETE
POSLUŽITI:**

1. Pecivo od punih kaputića sa zelenim namazom i šunkom
2. *Muffine* s voćem i sjemenkama
3. Ljubičasto iznenađenje
4. Vodenco preporučuje
5. Brokulu, tikvice i slaninu – njami!!!!
6. Pitu à la Donja Povrtnica
7. Hladnu salatu od mahuna i cikle
8. Crveno-zelenu salatu
9. Kruh iz Gornje Voćnice
10. Bobice su zamrznule jogurt



VODIČ ZA
AKTIVAN ŽIVOT

O tjelesnoj aktivnosti

TJELESNA AKTIVNOST JE SVAKI POKRET TIJELA KOJI JE IZVEDEN AKTIVACIJOM SKELETNIH MIŠIĆA, A REZULTIRA POTROŠNJOM ENERGIJE. TJELESNA AKTIVNOST MOŽE SE PROMATRATI I KAO PONAŠANJE, ODNOSNO NAVIKA KOJA JE DIREKTNO POVEZANA SA ZDRAVLJEM. IAKO NAVIKE NIJE BAŠ LAKO MIJENJATI, IPAK UPRAVLJAMO SVOJIM PONAŠANJEM I ZATO JE VAŽNO RAZUMJETI KAKO ODREĐENO PONAŠANJE UTJEČE NA NAS I NAŠE ZDRAVLJE. KAO ŠTO SMO U PROŠLOJ BROŠURI NAVELI, DANAS POSTOJE BROJNI DOKAZI O UTJECAJU TJELESNE AKTIVNOSTI NA FIZIČKO I PSIHIČKO ZDRAVLJE. PODSJETIMO SAMO DA TJELESNO AKTIVNE OSOBE IMAJU ZNAČAJNO MANJI RIZIK OBOLJEVANJA OD KRONIČNIH BOLESTI U ODNOSU NA TJELESNO NEAKTIVNE OSOBE, TE DA SE USPJEŠNIJE NOSE SA PSIHOLOŠKIM STRESOM, OPĆENITO SE OSJEĆAJU VITALNIJE, ENERGIČNIJE I BOLJEG SU RASPOLOŽENJA. DAKLE U SKLADU SA ZAKLJUČCIMA AKTUALNIH ZNANSTVENIH ISTRAŽIVANJA, MOŽEMO USTVRDITI DA TJELESNO AKTIVNE OSOBE ŽIVE **DUŽE I KVALITETNIJE.**

Dobrobiti tjelesne aktivnosti

Dobrobiti redovite tjelesne aktivnosti, odnosno negativni učinci tjelesne neaktivnosti još su izraženiji u djetinjstvu nego u odrasloj dobi. Ako tome dodamo to i da se navika redovite tjelesne aktivnosti u najvećoj mjeri oblikuje u djetinjstvu, jasno je da toj navici posebnu pažnju treba posvetiti u tom životnom razdoblju. Iako roditelji nisu svemogućí i ne mogu u potpunosti utjecati na navike djeteta, u velikoj mjeri mogu odrediti hoće li dijete usvojiti tzv. sjedilački ili aktivni način života.

Malim promjenama djeci dajemo dobar primjer

Nesumnjivo, odgoj djeteta je kompleksno pitanje, no iako postoje brojni pravci, škole i pogledi na odgoj djeteta, stručnjaci se slažu u tome da je vlastiti primjer vrlo moćno odgojno sredstvo. Kako bi djetetu vjerodostojno mogli objasniti važnost tjelesne aktivnosti, vrlo je važno da roditelji budu tjelesno aktivni. Zar je potrebna jača motivacija da se pokrenemo i uključimo više tjelesne aktivnosti u svoj život?!

Praktični savjeti

U nastavku brošure pripremili smo praktične savjete koji mogu biti korisni svima koji u svoj život odluče uvesti više tjelesne aktivnosti. Odmah na početku treba istaknuti kako tjelesna aktivnost ne treba biti ni jako naporna ni iscrpljujuća kako bi se ostvarili zdravstveni učinci. Vježbanje visokim intenzitetom jedan je od mogućih oblika tjelesne aktivnosti, ali nikako ne i jedini. Puno važniji od visokog intenziteta je naš doživljaj određene aktivnosti, odnosno tjelesna aktivnost može biti jako zabavna, posebno ako pronađemo onu u kojoj uživamo. U početku treba biti strpljiv, krenuti postupno i ustrajati u namjeri da pronađemo *svoju* aktivnost.

Pozivamo vas da nastavite čitati ovu brošuru, isprobate različite tjelesne aktivnosti i pritom se dobro zabavite s članovima svoje obitelji ili prijateljima.



Preporuke za tjelesnu aktivnost odraslih osoba

- Aerobnu aktivnost treba provoditi najmanje **150 minuta tjedno umjerenim intenzitetom** ili **75 minuta tjedno visokim intenzitetom**. Primjeri aerobnih aktivnosti su: brzo hodanje, trčanje, vožnja bicikla, rolanje, plivanje i sl.
- Aerobnu aktivnost treba provoditi u intervalima od najmanje 10 minuta u kontinuitetu.
- Za dodatnu zdravstvenu dobrobit – 300 minuta tjedno umjerenim ili 150 minuta tjedno visokim intenzitetom.
- Vježbe s opterećenjem za velike mišićne grupacije (noge, trbuh, leđa, prsa, ruke i rameni pojas) treba provoditi najmanje **2 puta tjedno**.

Želim redovito vježbati, ali jednostavno nemam vremena!

Nedostatak vremena predstavlja najučestaliju prepreku za provođenje redovitog vježbanja. Prema rezultatima najnovijih istraživanja, čak 44 posto građana Hrvatske navodi nedostatak vremena kao glavni razlog tjelesne neaktivnosti (Eurobarometer, 2014). S obzirom na tzv. ubrzani način života koji je danas sve prisutniji, ovakvi statistički podaci ne iznenađuju. Slobodno vrijeme nam je dragocjeno i želimo ga provoditi radeći stvari u kojima uživamo. Pitanje koje se logično nameće je kako mogu biti tjelesno aktivniji/a uz minimalan utrošak slobodnog vremena. U nastavku su opisane neke aktivnosti, odnosno navedeni su prijedlozi koji mogu povećati razinu tjelesne aktivnosti, a ne zahtijevaju planiranje, kao ni značajnije promjene u provođenju slobodnog vremena.

Malo više hodajte

Iskoristite različite prilike tijekom dana i napravite malo više koraka nego što uobičajeno radite. Primjerice ako stanujete u zgradi koja ima dizalo, izbjegavajte ga i koristite stepenice. Hodajte do dućana ili tržnice umjesto da se vozite automobilom. Jedan dan u tjednu, ako je moguće, idite pješice na posao. Ako koristite javni prijevoz, povremeno izađite iz tramvaja ili

autobusa stanicu ranije i hodajte do kuće.

Ako vam se ovakav oblik aktivnosti sviđa, možete nabaviti pedometar¹, koji će pokazati koliko ste koraka napravili u pojedinom danu. Dnevna preporuka za odrasle osobe je 10 000 koraka.

Radite pauze kod dugotrajnog sjedenja

Svakih 45 do 60 minuta napravite pauzu nakon sjedenja tako da ustanete, istegnete se ili prošetate. Najnovija znanstvena istraživanja pokazala su da se tako mogu suzbiti negativni fiziološki učinci dugotrajnog sjedenja. Naime neprekidno dugotrajno sjedenje može, između ostalog, dovesti do povećanja masnoća u krvi i LDL kolesterola, što je vrlo nepovoljno za zdravlje. Osim toga takve aktivne pauze utječu i na povećanje dnevne energetske potrošnje, koja je važna za održavanje tjelesne mase.

Vježbajte dok gledate televiziju

Tijekom gledanja televizije najčešće nepomično sjedimo ili ležimo i time povećavamo tzv. sjedilačko vrijeme.

¹ Pedometar je sprava koja se uobičajeno nosi na pojasu i služi za brojanje koraka. Može se nabaviti relativno povoljno u sportskim dućanima ili ljekarnama. Osim toga gotovo svi pametni telefoni imaju mogućnost instaliranja aplikacije putem koje možete pratiti broj prijedjenih koraka u danu.

Međutim postoje brojne vježbe koje se mogu izvoditi ispred televizijskog ekrana, na kauču, stolici ili podu, a koje neće utjecati na praćenje programskog sadržaja. U slučaju da vas vježbanje tijekom trajanja serije ili filma previše ometa, možete vježbati za vrijeme reklama. Ako televiziju gledate s članovima obitelji, za vrijeme trajanja reklama možete napraviti kratku igru ili natjecanje u izvođenju neke vježbe.



Druženje uz šetnju

Dogovor s prijateljem ili prijateljicom radije zakažite u parku nego u kući ili kafiću. Lagana šetnja neće ometati razgovor, a bit ćete tjelesno aktivni umjesto da sjedite. Naravno, druženje uz šetnju moguće je i s članovima obitelji. Primjerice nakon večere cijela obitelj može otići u 20- ili 30-minutnu šetnju. To je izvrstan način zajedničkog provođenja vremena, a šetnja će povoljno utjecati na probavu hrane.

Ovo su samo neki primjeri koji mogu pomoći u povećanju dnevne tjelesne aktivnosti. Kao što možete primijetiti, sve navedene radnje prilično su jednostavne i besplatne. Naravno, ne morate prihvatiti sve što je ranije spomenuto, ali možete početi tako da odaberete jedan od primjera i već danas pokušate unijeti malu promjenu u svoju dnevnu rutinu.

Kako odrediti opterećenje kojim treba vježbati?

Aktiviranje i unapređenje krvožilnog, dišnog te mišićnog sustava smatra se vrlo važnim u očuvanju zdravlja, kao i u prevenciji različitih kroničnih bolesti, poput kardiovaskularnih bolesti ili osteoporoze. Različite vježbe i opterećenja aktiviraju različite organe u tijelu, a tako se potiče specifična adaptacija na trening. Zato je potrebno znati kakvu vrstu aktivnosti treba provoditi kako bismo ostvarili željene ciljeve treninga. Krvožilni i dišni sustav najučinkovitije se stimulira cikličkim aerobnim aktivnostima, koje će biti opisane u ovoj brošuri, a to su: brzo hodanje, nordijsko hodanje, trčanje, planinarenje, rolanje, vožnja bicikla i slično. Spomenimo još i da su aerobne aktivnosti neizostavni dio programa za smanjenje tjelesne masti. Iako se i tijekom ovih aktivnosti aktiviraju mišići, ako želimo naglašen razvoj mišićnog sustava, koristit ćemo drugačije sadržaje, poput vježbi s vanjskim opterećenjima. Vježbe za mišićni sustav koje se provode radi zdravstvenih učinaka razvijaju stabilnost i jakost aktiviranih mišića, odnosno cijelog tijela. Posljedica vježbanja s vanjskim opterećenjem je i hipertrofija mišića.

Opterećenje tijekom bilo kojeg oblika vježbanja trebalo bi biti primjereno sposobnosti vježbača. Najbolje bi bilo potražiti procjenu i savjet kineziologa o tome kakve su vaše sposobnosti i kako odrediti najbolje opterećenje, ovisno

o cilju koji želite postići. Ipak, ovdje ćemo prikazati najjednostavnije načine određivanja opterećenja za aerobno vježbanje i vježbanje usmjereno na jakost mišićnog sustava.

Određivanje opterećenja u aerobnom vježbanju

Preporučeni intenzitet opterećenja za zdrave osobe iznosi od 40 do 85 posto rezerve primitka kisika (VO₂R), odnosno rezerve srčane frekvencije (FS_{rez}) (Američki koledž sportske medicine - ACSM). Okvirno opterećenje pri aerobnom vježbanju, odnosno željene vrijednosti frekvencije srca pri takvom vježbanju mogu se izračunati uz pomoć nekoliko formula.

KORAK 1.

Izračunavanje maksimalne frekvencije srca (FS_{max})

FS_{max} = 220 - godine

(npr. za osobu od 30 godina, FS_{max} iznosi 220 - 30 = 190 o/min)



KORAK 2.

Mjerenje frekvencije srca u mirovanju (FS_{mir})

Utvrđite koja je vaša frekvencija srca u mirovanju (FS_{mir})². Kod neaktivnih osoba ona može biti primjerice 70 otkucaja u minuti, a kod osoba koje vježbaju može biti i 40 o/min.

Primjer izračuna intenziteta opterećenja od 50 posto FSreza (0,5) za osobu od 45 godina, s frekvencijom srca u mirovanju 75.

1. $220 - 45 = 175$ (FS_{max})
2. 75 (FS_{mir})
3. $(175 - 75) \times 0,5 + 75 = 125$ o/min (ciljani FS)

Ciljana frekvencija srca tijekom vježbanja iznosi 125 otkucaja u minuti.

KORAK 3.

Izračunavanje ciljane frekvencije srca – Karvonenaova formula

Kako biste odredili ciljanu frekvenciju srca, treba odabrati željeni interval opterećenja iz Tablice 1. Primjerice želimo vježbati umjerenim intenzitetom od 50 posto FSreza.

CILJANI FS = (FS_{max} - FS_{mir}) x ciljano opterećenje + FS_{mir}

Tablica 1

Klasifikacija intenziteta opterećenja

Intenzitet	%FSrez ili %VO ₂ R
Vrlo nizak	<30
Nizak	30-39
Umjeren	40-59
Visok	60-89
Submaksimalan i maksimalan	≥90

² Frekvenciju srca u mirovanju možete odrediti „ručno“ ili uz pomoć monitora srčane frekvencije. „Ručno“ određivanje frekvencije srca podrazumijeva brojanje otkucaja srca najčešće na arteriji radialis (dlanska strana ručnog zgloba, u podnožju palca) ili arteriji carotis (na vratu) u 60 sekundi. Frekvenciju srca u mirovanju najbolje bi bilo mjeriti ujutro, prije ustajanja.



Započnite sa:
8 - 10 vježbi
8 - 12 ponavljanja
1 - 2 minute odmora
između serija
2 puta tjedno

Pravila kojih se treba pridržavati prilikom određivanja opterećenja aerobnog vježbanja:

- Osobe s nižom razinom aerobnih sposobnosti u početku trebaju vježbati niskim intenzitetom (od 30 do 39 posto FSreza).
- Osobe s višom razinom aerobnih sposobnosti trebaju vježbati umjerenim do visokim intenzitetom (od 40 do 89 posto FSreza).
- Opterećenje se može postupno povećavati kada se osoba dobro osjeća i može podnijeti odgovarajuću razinu opterećenja tijekom 30 minuta.

Prema preporukama ACSM-a, aerobno vježbanje trebalo bi se provoditi 150 minuta tjedno (npr. 30 minuta pet dana u tjednu). Ako osoba u početku ne može izdržati kontinuirano opterećenje od primjerice 30 minuta, vježbanje se može podijeliti u kraće intervale (npr. tri puta po 10 minuta dnevno).

Određivanje opterećenja u treningu jakosti

Cjelokupni program tjelesne aktivnosti, osim aerobnog vježbanja, uključuje i vježbe jakosti za unapređenje mišićnog fitnesa. Treningom jakosti održava se i povećava mišićna masa, ali i gustoća kostiju, što prevenira osteoporozu. Osim toga povećava se funkcionalnost i stabilnost lokomotornog sustava, što utječe na poboljšanje kvalitete života. Trening jakosti može se provoditi na različite načine, koristeći samo vlastito tijelo ili utege, sprave u teretani, medicine ili neko drugo vanjsko opterećenje, poput bočica punjenih pijeskom.

Izbor vježbi jakosti, odnosno opterećenje ovisit će o razini pripremljenosti, motoričkim znanjima izvođenja pojedinih vježbi te ciljevima. Osobe niske razine pripremljenosti trebale bi provoditi jednostavne vježbe vlastitim tijekom ili na spravama u teretani, dok iskusniji vježbači trebaju raditi kompleksnije vježbe i koristiti slobodne utege, poput šipki ili girja.

Američki koledž sportske medicine (ACSM) zdravim odraslim osobama preporučuje započinjanje redovitog



treninga jakosti dva puta tjedno u pravilnim razmacima od 8 do 10 vježbi, koje uključuju veće mišićne skupine cijelog tijela s jednom serijom od 8 do 12 ponavljanja. Pauze trebaju trajati minutu do dvije za lakše vježbe, te dvije do tri minute za vježbe s većim težinama. Broj serija postupno se povećava do tri, a onda i do šest za napredne vježbače. Jednako tako broj treninga može se povećavati od dva puta tjedno za cijelo tijelo do šest dana u tjednu s izmjenjivanjem mišićnih skupina.

Kako odrediti broj ponavljanja u odnosu na težinu utega?

Kada se govori o 8 do 12 ponavljanja u jednoj vježbi s utezima, u ovoj vrijednosti definirano je i opterećenje. Ono iznosi otprilike od 50 do 70 posto od vaših maksimalnih vrijednosti. Kako ćete to primijeniti? U treningu s utezima trebalo bi odabrati onu težinu utega koju možete podići 12 puta tako da vam je predzadnje i zadnje ponavljanje dosta teško izvesti. Ako je to primjerice uteg od 5 kg, a s njim možete napraviti 12, ali i 25 ponavljanja, onda treba povećati težinu utega na primjerice 8 kg. Zbog toga ćete

trebati isprobati različite težine utega, ali to je jedini način da ispravno odredite opterećenje za svaku vježbu posebno. Ako radite 8 ponavljanja pojedine vježbe, trebalo bi koristiti veće težine nego kad se radi 12 ponavljanja. Slično je i s vježbama u kojima se koristi težina vlastitog tijela. U tom slučaju najbolje je odabrati više vježbi koje znate pravilno izvoditi, obuhvatiti različite mišićne skupine i odrediti broj ponavljanja prema tome koliko vam je vježba zahtjevna. Kad izvođenje ponavljanja postane teško, napravite još jedno do dva ponavljanja i odmorite se do sljedeće vježbe ili sljedeće serije. Opterećenje se često krivo definira, pa u teretani možete vidjeti vježbače koji vježbaju s premalim težinama i ne ostvaruju nikakav napredak u mišićnoj masi, kao i one koji uzimaju preteške utege kojima se narušava tehnika izvedbe, što može dovesti do ozljeda.

Ako idete u fitness-centar, potražite savjet kineziologa kako biste što preciznije odredili opterećenje, ali pritom treba uzeti u obzir i razinu pripremljenosti, znanja, željene ciljeve, kao i eventualna zdravstvena ograničenja u izvođenju pojedinih vježbi.

Redovito hodanje – najjednostavniji način unapređenja zdravlja!

Već se duže vrijeme planirate početi baviti nekom tjelesnom aktivnošću, ali nemate dovoljno vremena i novca za realizaciju tog plana? Željeli biste biti u dobroj formi, ali tjelesnu aktivnost doživljavate kao napornu, tešku i iscrpljujuću? U mlađim ste se danima bavili sportom, pa ste na teži način naučili da tjelesnu aktivnost prate upale mišića i ozljede od kojih zazirete? Ako ste odgovorili potvrdno na ova pitanja, možda je hodanje idealna tjelesna aktivnost za vas!

Ovaj jednostavan oblik tjelesne aktivnosti nije ni naporan ni težak, ne uključuje nagle kretnje i rizične pokrete, ne zahtijeva skupocjenu opremu ni posebnu pripremu, a relativno lako može se uklopiti u dnevni ritam zaposlenog čovjeka. No ono što je najvažnije – redovitim hodanjem možete značajno poboljšati tjelesno i psihičko zdravlje!

Redovito hodanje poboljšava tjelesnu kondiciju, pomaže u prevenciji osteoporoze i pridonosi održavanju tjelesne težine. Osim toga hodanje smanjuje rizik obolijevanja od bolesti srca i krvnih žila između 30 i 40 posto, smanjuje rizik obolijevanja od dijabetesa tipa 2 oko 50 posto te rizik obolijevanja od karcinoma dojke za 20 posto. Hodanje

ubrzava i poboljšava probavu, te za 20 posto smanjuje i rizik obolijevanja od karcinoma debelog crijeva.

Rezultati istraživanja upućuju i na psihološke dobrobiti redovitog hodanja. Poznato je da žustro hodanje dovodi do trenutnog poboljšanja raspoloženja, bolje učinkovitosti i boljeg sna. Utvrđeno je i da žustro hodanje od 30 minuta dnevno tri puta tjedno značajno smanjuje simptome depresije kod osoba srednje i starije životne dobi, a pojedini znanstvenici ističu da je psihološko djelovanje redovitog hodanja slično učinku antidepresiva. Konačno, hodanje povećava dotok krvi u mozak te pozitivno djeluje na kognitivne sposobnosti.

S obzirom na to da je žustro hodanje aktivnost umjerenog intenziteta, za ostvarenje pozitivnih učinaka nužno je redovito hodati 30 minuta najmanje svaki drugi dan. No ako do sada niste bili tjelesno aktivni, trebete postupno započeti hodati i postaviti si realne i dosežne ciljeve. Za početak, odaberite jedan ili dva dana u tjednu i 10 minuta provedite u žustrom hodanju, a onda postupno povećavajte broj dana u kojima ste tjelesno aktivni.

Praktični savjeti za hodaње:

- udobno se odjenite – trenirka ili udobne hlače i majica
- odaberite udobnu obuću – važno je da obuća ima deblje potplate jer tako štitimo zglobove
- pravilno se držite tijekom žustrog hodaња – leđa bi trebala biti ravna, a glava uspravna; ruke se moraju prirodno kretati pored tijela, nemojte ih kočiti; nožni prsti trebali bi biti usmjereni prema naprijed; radite duže korake nego kad šecete
- postupno pojačavajte intenzitet aktivnosti – započnite 10-minutnim hodaњem niskog intenziteta
- obratite pažnju na disanje i otkucaje srca – žustro hodaње ubrzat će tempo disanja i rad srca (nemojte pretjerivati, usporite ako primijetite da vježbanje otežava mogućnost razgovora)
- ne zaboravite ponijeti bocu vode ako vježbate po sunčanom vremenu ili planirate odraditi dužu rutu
- mijenjajte rutu kojom hodate – ako je moguće, povremeno hodajte uzbrdo ili nizbrdo
- učinite hodaње zabavnim – dok hodate slušajte glazbu, uživajte u prirodi ili u dobrom društvu
- povedite i dijete na hodaње – to je odlična prilika za razgovor o dnevnim događanjima u vašem životu.



Nordijsko hodanje

Nordijsko hodanje oblik je aerobnog vježbanja u kojem su uključene sve veće grupacije mišića, a provodi se uz pomoć posebno dizajniranih štapova. Ovaj oblik vježbanja prvobitno je osmišljen radi treninga nordijskih skijaša u ljetnim mjesecima, a danas je vrlo popularan i među rekreativnim vježbačima. Nordijsko hodanje prvi put predstavljeno je u Finskoj krajem prošlog stoljeća i od tada se proučava utjecaj ove aktivnosti na organizam i zdravlje.

Istraživanja su pokazala da je prilikom nordijskog hodanja angažirano gotovo 90 posto mišića (noge, trbuh, prsa, leđa, ruke i rameni pojas), uz značajan angažman srčano-žilnog i dišnog sustava. U usporedbi s hodanjem bez štapova, potrošnja energije povećava se između 30 i 45 posto, pa se tako za 60 minuta hodanja sa štapovima može

potrošiti više od 400 kcal. Osim toga zbog korištenja štapova smanjeno je opterećenje na koljena, kukove i lumbalni dio kralježnice, pa se ova aktivnost preporučuje i osobama koje imaju teškoće s lokomotornim sustavom (npr. bol u vratu ili leđima).

Nordijsko hodanje namijenjeno je svim uzrastima, pa se tako tom aktivnošću mogu baviti djeca, odrasli i starije osobe. Naravno, brzinu hodanja, odnosno intenzitet vježbanja uvijek je potrebno prilagoditi individualnim sposobnostima i tjelesnoj spremi. Nadalje, za provođenje ovog oblika vježbanja nije potreban nikakav poseban teren. Zbog svoje specifičnosti štapovi se jednako učinkovito mogu koristiti na asfaltiranim ili zemljanim terenima, pa je tako sa štapovima moguće hodati po pješačkoj stazi, nasipu ili u šumi.

Sa štapovima se može hodati i bez



posebne tehnike, međutim poznavanje pravilne tehnike korištenja štapova ovom obliku vježbanja daje sasvim novu dimenziju. Pravilnim odguravanjem od štapova ne samo da se krećemo brže bez osjećaja povećanog napora, nego i aktiviramo veći broj mišićnih skupina, pa zbog toga preporučujemo da potražite instruktora koji vas u relativno kratkom vremenu može naučiti pravilno koristiti štapove. S obzirom na sve veću popularnost nordijskog hodanja, sve je više organiziranih skupina koje vježbaju u pratnji licenciranih instruktora, pa ako volite vježbati u skupini na otvorenom, predlažemo da takvu skupinu potražite u svom gradu.

Čini vam se zanimljivim?! Pokušajte već danas! Uvjereni smo da će vam se svidjeti.

Potrebna oprema

Cipele ili tenisice – za početak je dobra bilo kakva udobna obuća, no ako se namjeravate ozbiljnije baviti ovom aktivnošću, poželjno je imati potplate sa zračnim jastukom ili pjenom, što hodanje čini ugodnijim i smanjuje opterećenje na zglobove nogu.

Štapovi – posebni štapovi mogu se nabaviti u sportskim dućanima ili većim prodajnim centrima. Mogu se nabaviti već za 150 kuna, a za nešto kvalitetnije štapove potrebno je izdvojiti između 250 i 300 kuna. Prilikom nabavke štapova važno je odrediti pravilnu visinu, za što se koristi sljedeća formula: **visina štapova = visina osobe x 0,68**. Podlaktica i nadlaktica trebaju biti pod kutem od 90 stupnjeva dok je vrh štapa na podu, a štap se drži za dršku.



Trčanjem do zdravlja!

Trčanje ili džoging sve je popularniji oblik tjelesne aktivnosti koju možete prakticirati u vrijeme i na način koji vam najviše odgovara. Trčanje je uvijek određeni izazov, a napredak u brzini i izdržljivosti ili približavanje unaprijed zacrtanom cilju (npr. sudjelovanje u utrci, polumaratonu ili maratonu) dodatno pojačava motivaciju za ustrajanjem u ovoj aktivnosti.

Redovitim trčanjem poboljšat ćete tjelesnu kondiciju, ali i postići puno više od toga! Naime rezultati istraživanja pokazuju da trčanje pozitivno djeluje na cjelokupno zdravstveno stanje. Ako redovito sudjelujete u ovoj aktivnosti, ubrzo ćete se sami uvjeriti da trčanje potiče bolji rad pluća te da bez „gubitka daha“ možete trčati brže i na duže staze. Utvrđeno je i da trčanje poboljšava funkciju imunološkog sustava povećavajući otpornost na prehlade, gripe i alergije, te da unapređuje rad probavnog sustava. Liječnici danas trčanje sve češće preporučuju osobama koje imaju početnu fazu dijabetesa, koje pate od povišenog krvnog tlaka ili pripadaju rizičnoj skupini za razvoj osteoporoze. Trčanje unapređuje rad srca te pomaže venama i arterijama u održavanju elastičnosti, što može smanjiti rizik od srčanog udara. Redovito trčanje pridonosi prevenciji i sprečavanju

pretilosti, a smatra se i jednim od najboljih načina za smanjenje i/ili održavanje tjelesne težine.

Trčanje ima pozitivan učinak i na psihološko zdravlje. Percepcija osobnog napretka dovodi do porasta učinkovitosti, što se može odraziti i na druga životna područja. Trčanje je aktivnost koja nakon napornog dana pomaže u smanjenju nakupljenog stresa, a dobrom raspoloženju pridonosi i porast razine serotonina i endorfina koji se pojačano luče tijekom ove aktivnosti. Osim toga trčanjem ćete poboljšati i kvalitetu sna, naročito ako trčite na otvorenom.

Kako započeti trčati?

Za početak vam je potrebno 15-ak minuta, tenisice i dobra volja! Osim toga možete iskoristiti i neke od savjeta u nastavku.

Praktični savjeti:

- nabavite odgovarajuću opremu – dobre tenisice za trčanje presudne su za očuvanje zglobova
- usmjerite se na udaljenost, ne na brzinu trčanja – ako ste toliko zadihani da ne možete razgovarati s osobom pored vas, znači da prebrzo trčite

- isprobajte pristup trči/hodaj – ako ne možete kontinuirano trčati duže vrijeme, nemojte se zabrinjavati, izmjenjujte periode trčanja i hodanja i budite uporni (značajna poboljšanja osjetit ćete već nakon dva do tri tjedna ako redovito vježbate)
- vodite računa o vremenskim prilikama – po ljeti se preporučuje nošenje bijele kape i sunčanih naočala, a u zimskim su mjesecima obavezna dodatna oprema kapa i rukavice
- nađite partnera ili partnericu za trčanje – istraživanja pokazuju da partner za vježbanje uvelike pridonosi motivaciji i sprečava odustajanje (pozovite susjeda, prijateljicu ili nekog iz obitelji da vam se pridruži)
- nemojte previše razmišljati o tome kada ćete trčati, s kim ili gdje ćete trčati – obujte tenisice i izađite iz kuće, ostale odluke donijet ćete u hodu, odnosno trku
- ako se niste dugo bavili nikakvom tjelesnom aktivnošću ili osjećate određene tjelesne tegobe, prije početka vježbanja posavjetujete s liječnikom.



Vožnja bicikla i rolanje

Osim što mogu biti vrlo zabavne aktivnosti, vožnja bicikla i rolanje mogu značajno unaprijediti zdravstveni fitness³. Obje aktivnosti spadaju u kategoriju aerobnih aktivnosti (energija se proizvodi uz prisutnost kisika), što znači da značajno utječu na rad srčano-dišnog sustava, a upravo se stanje tog sustava tradicionalno smatra jednom od najvažnijih odrednica tjelesnog zdravlja. Istaknimo samo da redovito bicikliranje i rolanje štite od bolesti srca i krvnih žila, dijabetesa tipa 2 i pomažu u regulaciji tjelesne mase.

Vožnja bicikla i rolanje, uz rekreacijsko vježbanje, mogu poslužiti i kao prijevozno sredstvo. Prema novim istraživanjima, najčešće korišteno prijevozno sredstvo u europskim zemljama je osobni automobil, a trećina svih putovanja automobilom pripada kategoriji tzv. kratkih putovanja (kraćih od tri kilometra). Relacija od tri

kilometra na biciklu ili rolama uobičajeno se može prijeći za manje od 20 minuta, što ne bi trebalo predstavljati veći tjelesni napor bez obzira na razinu tjelesne pripremljenosti. Osim direktnih zdravstvenih dobrobiti zbog povećane tjelesne aktivnosti, ne treba zanemariti ni ekološku dobrobit korištenja bicikla ili rolanja kao prijevoznog sredstva. Naime procjenjuje se da bi povećanje prosječnog vremena bicikliranja u pojedinom gradu za 18 minuta utjecalo na smanjenje emisije štetnih plinova za čak 14 posto. Stoga vas pozivamo da pokušate barem dio kraćih putovanja zamijeniti aktivnim transportom i tako pridonese čistoći zraka u svom gradu.

U nastavku ćemo navesti praktične savjete koji mogu pomoći svima kojima je vožnja bicikla ili rolanje oblik vježbanja u slobodno vrijeme.

³ Pojam zdravstveni fitness odnosi se na one tjelesne sposobnosti koje dokazano utječu na naše zdravlje.



Vožnja bicikla

- Pripremite bicikl za vožnju – napumpajte gume, provjerite kočnice i pogledajte zapinje li nešto ili lupa dok se vozite. Ako ne znate sami pripremiti bicikl za vožnju, dobro ga je odvesti u servis jer vožnja na neispravnom biciklu ne samo da nije sigurna, nego može potpuno pokvariti užitak i navesti nas da odustanemo. Manji popravci na biciklu obično traju kratko i ne koštaju puno.
- Počnite postupno – ovdje vrijede jednaka pravila kao i kod drugih tjelesnih aktivnosti. Ako niste dugo vježbali, u početku je važno da ne pretjerujete, oslušujete tijelo i napravite pauzu kad se umorite.
- Mijenjajte brzinu na biciklu – zbog smanjenja opterećenja zglobova koljena, pri dužim vožnjama, preporučuje se prebacivanje u nižu brzinu radi smanjenja broja okretaja pedala. Optimalan broj okretaja, za većinu biciklista, iznosi od 60 do 80 u minuti.
- Mijenjajte položaj ruku i tijela – mijenjanje pridonosi ravnomjernijem opterećenju mišića i sprečava osjećaj ukočenosti u leđima i vratu koji se može pojaviti tijekom dužih vožnji.

Rolanje

- Nabavite role odgovarajuće veličine – rolanje u prevelikim ili premalim rolama koje ste posudili od susjeda ili rođaka kako biste „samo vidjeli“ sviđa li vam se, loša je ideja. Premale role žuljaju, a u prevelikima je teško upravljati. Ako želite pravi doživljaj rolanja, nabavite (unajmite) role koje vam pristaju.
- U početku izbjegavajte nizbrdicu – iako vožnja nizbrdo može biti jako zabavna, početnici ne mogu zakočiti ni na ravnoj podlozi, a posebno ne na nizbrdici. Vozite po ravnom dok dobro ne naučite tehniku rolanja i svladate kočenje.
- Nosite zaštitnu opremu – kaciga, štitnici za laktove, koljena i dlanove mogu vas zaštititi od ogrebotina i posjekotina, ali i ozbiljnih ozljeda.
- Naučite pravilnu tehniku rolanja i kočenja – što je tehnika rolanja bolja, brže i lakše se krećemo, a rolanje postaje sve zabavnije. Najbrže se napreduje u neposrednom radu s kvalificiranim instruktorom, a ako vam je nedostupan, bit će korisni i videosavjeti instruktora koje je moguće pronaći na internetu (npr. YouTubeu).
- Rolajte se s djetetom – djeca u pravilu vole rolanje, a posebno uživaju kad svladaju pravilnu tehniku. Možda je baš rolanje aktivnost u kojoj možete provoditi kvalitetno vrijeme s djetetom, a pritom učiniti i nešto dobro za zdravlje.

Organizirani oblici vježbanja

Svi oblici vježbanja koje smo do sada opisali mogu postati dio vašeg svakodnevnog rasporeda i mogu uključivati i članove obitelji. No ako niste ljubitelj aerobnog vježbanja ili prirode i želite svojih sat vremena vježbanja provesti drugačije, možete odabrati neki konkretan sport u rekreacijskom klubu ili druge dinamičnije oblike vježbanja u fitness-centru. Postoje rekreacijski klubovi u kojima možete trenirati nogomet, badminton ili stolni tenis, a čak se i natjecati na razini u skladu s vašim znanjima i sposobnostima. Jednako tako možete se uključiti u neke programe koje nude fitness-centri, poput joge, zumbe ili vježbanja na spravama. Ili nešto potpuno drugačije, upišite se s partnerom u plesnu školu! Različitim kretnjama i aktivnostima možete ostvariti sve do sada spomenute dobrobiti.

Vježbanje u teretani

Vježbanje u teretani ne odabiru samo bodibilderi i dizači utega, nego i osobe koje žele učvrstiti i ojačati mišiće, odnosno oblikovati tijelo. Vježbanje u teretani ima puno dobrobiti: povećava se mišićna masa, smanjuje potkožna mast, povećava gustoća, odnosno čvrstoća kostiju i preveniraju se bolovi u vratu i leđima, često uzrokovani sjedilačkim poslovima. Osim toga oblikovano i skladno tijelo kao rezultat treninga sigurno će dovesti i do većeg zadovoljstva izgledom i većeg samopouzdanja.

Praktični savjeti za vježbanje u teretani

Vježbanje u teretani treba biti redovito. Započnite s vježbanjem dva do tri dana u tjednu i budite uporni jer će učinci biti vidljivi tek kroz osam tjedana. Kasnije, kad uđete formu, eventualno možete dodati još jedan do dva odlaska tjedno.

Najvažnije je vježbe u teretani izvoditi pravilno. Ako ste početnik ili niste sigurni u pravilnu tehniku izvođenja pojedine vježbe, potražite stručnu pomoć instruktora. Tek nakon pravilnog izvođenja vježbi možete krenuti s povećavanjem opterećenja.

Zagrijavanje je obavezan dio treninga i nemojte ga preskakati. Uobičajeno se zagrijavanje provodi u trajanju od 5 do 10 minuta na tzv. kardio spravama (traka za trčanje, bicikl, orbitrek i sl.), nakon čega slijede opće pripremne vježbe te probni pokušaji na spravama, s manjim opterećenjima.

Mišići nakon naprezanja trebaju odmor, tako da je vrlo važno napraviti dovoljne pauze između pojedinih vježbi ili serija. Najčešće trajanje pauze u treningu jakosti je od jedne do tri minute. Pokušajte izračunati koliko ćete provesti vremena u teretani ako ćete raditi 10 vježbi, 12 ponavljanja te tri serije s pauzama od dvije minute između serija i vježbi!



Grupni programi vježbanja

Grupni programi vježbanja odnose se na vježbanje u grupi od najčešće 10 do 20 osoba koje predvodi i nadzire stručna osoba. Grupni programi vježbanja jedan su od najpopularnijih oblika rekreacijskog vježbanja i osnovni su sadržaj većine fitnes i rekreacijskih centara. Neki od programa koji se provode nazivaju se: hi-lo aerobik, step aerobik, zumba, pilates, *power yoga*... Fitnes-centri oblikuju programe u skladu s potražnjom i popularnošću, pa se zato dobro raspitati o specifičnostima pojedinih programa za koje ste zainteresirani.

Vježbanje u grupi ima brojne prednosti, a navest ćemo samo neke kako bismo vas potaknuli da razmislite o uključivanju u ovaj oblik vježbanja.

- Druženje i zabava – vježbanje u grupi uz glazbu može biti izuzetno zabavno. U grupi ćete vjerojatno upoznati nove ljude, a možda i steći nove prijatelje.
- Održavanje motivacije za vježbanje – jedan od najčešćih razloga odustajanja od vježbanja je zasićenje i dosada. U kvalitetnim rekreacijskim centrima uglavnom se nude raznovrsni programi vježbanja, a povremene promjene programa pozitivno utječu na motivaciju.
- Ne morate razmišljati o tome kako početi i što raditi – s obzirom na to da je u grupnim programima uvijek prisutan voditelj, njegova je dužnost da

vodi računa o načinu vježbanja i izboru vježbi. Stručan i educiran voditelj vodit će računa o vježbačima u grupi nadzirući ih, ispravljajući ako griješe pri izvođenju vježbi i određivat će opterećenje u skladu s tjelesnom pripremljenošću sudionika.

Sportske igre

Jedan od oblika organiziranog vježbanja može biti uključivanje u sportsko-rekreacijska natjecanja. Ako volite sportske igre poput nogometa, košarke, tenisa, stolnog tenisa i sl., pokušajte pronaći organizirana rekreacijska natjecanja u svom gradu. U hrvatskim gradovima djeluju brojna društva za sportsku rekreaciju i sportsko-rekreacijske udruge koje organiziraju ovakva natjecanja. Spomenimo kao primjer zagrebačku udругu Sokaz (udruga stolnotenisača rekreativaca iz Zagreba), koja organizira natjecanja za rekreativce već duže od 60 godina. Udruga brine o tome da se stolnotenisači rekreativci s različitim sportskim vještinama mogu natjecati tijekom cijele godine. Osim toga u brojnim teniskim i badmintonskim klubovima postoje organizirani rekreacijski turniri i lige. Također je i sve više organiziranih rekreacijskih malonogometnih i košarkaških haki liga i turnira. Duga je lista sportova u kojima se organiziraju ovakva natjecanja, a mi vas pozivamo da se odvažite, pronađete rekreacijsko natjecanje u sportu koji volite, prijavite i testirate svoje sportske vještine.

Društveni plesovi

Još jedna tjelesna aktivnost koju svakako treba preporučiti su društveni plesovi. Ples je kao oblik kretanja čovjeku prirodan. Od pamtivijeka je služio i za izražavanje emocija i kao sredstvo društvene komunikacije, a najstariji nalazi o tome datiraju još iz paleolitika. Ples je kroz povijest (i u različitim kulturama) poprimao raznovrsne i uvijek nove oblike. Povijest društvenih plesova u paru, na koje se ovaj tekst odnosi, može se pratiti od 19. stoljeća, a u većoj mjeri razvija se od početka 20. stoljeća.

U atraktivnom suvremenom natjecateljskom plesu u parovima danas se razlikuju standardni (valcer, tango, bečki valcer, *slow foxtrot* i *quickstep*) i latinoamerički plesovi (*cha-cha-cha*, samba, rumba, paso doble i *jive*).

Diljem svijeta u posljednje vrijeme sve je više ljudi koji društvene plesove odabiru kao vid rekreacije u kojoj istinski uživaju. Na to je zasigurno utjecala i popularna televizijska emisija u kojoj kao plesni natjecatelji amateri sudjeluju poznate osobe, a imali smo je prilike pratiti i u našoj zemlji. Razlog je to i porasta broja plesnih škola u kojima je moguće baviti se ovom aktivnošću.

U zdravstvenom smislu društveni plesovi kao rekreacijska aktivnost pružaju veliku dobit. Predstavljaju aktivnost umjerenog do žustrog intenziteta koja

aktivira krvožilni i dišni sustav, te pomažu u postizanju i/ili očuvanju željene tjelesne mase. Ovakve aktivnosti općenito se preporučuju zbog dokazanog učinka u prevenciji niza kroničnih bolesti. Ples je aktivnost koja uključuje velike mišićne skupine, a posebno je naglašen učinak na jačanje i oblikovanje mišića nogu. Pozitivno utječe i na držanje. Dokazane su i psihološke dobrobiti, poput porasta samopouzdanja, smanjenja simptoma anksioznosti i depresije, te općenito poboljšanje raspoloženja.

Postoje i dokazi da ovaj oblik aktivnosti kod starijih osoba može djelovati povoljno na ravnotežu, što smanjuje rizik od padova i s njima povezanih prijeloma, koji u starijih ljudi predstavljaju značajan zdravstveni problem. Istraživanja u starijim dobnim skupinama ukazuju i na smanjenje rizika od demencije, kao i na pozitivne učinke kod osoba koje su već oboljele od Alzheimerove i Parkinsonove bolesti.

Ples je u svakom slučaju i zabavna aktivnost koja će vas još više povezati s partnerom i povećati osjećaj zajedništva. Osim toga, kao što znamo, za ples je potrebno dvoje, što će automatski utjecati i na upornost i davanje međusobne podrške (nećete valjda partnera ostaviti na cjedilu?). Ova je aktivnost korisna i zbog plesačkih vještina koje ćete usvojiti i njima moći zadiviti prijatelje.



Zainteresirali ste se za ples? Kako krenuti?

- Pronađite plesne centre u svojoj blizini. Informacije je moguće naći na internetu, u dnevnom tisku i medijima, a plesni centri često se oglašavaju i informativnim lecima.
- Važno je da instruktor bude stručno obrazovan. Podatak je obično dostupan u informacijama o plesnoj školi.
- Odaberite udobnu odjeću, naprimjer tenisice i trenirku.
- Za kraj, ali ne i najmanje važno: nemojte se sramiti. Došli ste se zabaviti i naučiti nešto novo.

No čak i u slučaju da vas nismo uspjeli uvjeriti i da je osjećaj neugode prevladao, ipak ne odbacujte ples. Zaplešite sami, kod kuće, na način i uz glazbu koja vam najviše odgovara.

LITERATURA

1. Abreu, M., & Hartley, G. (2013). The Effects of Salsa Dance on Balance, Gait, and Fall Risk in a Sedentary Patient With Alzheimer's Dementia, Multiple Comorbidities, and Recurrent Falls. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 36(2), 100-108.
2. Bouchard, C., Blair, S.N., Haskell, W.L. (2012) *Physical activity and health* (2nd ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Dishman, R.K., Heath, G.W., Lee, I.M. (2013) *Physical activity epidemiology* (2nd ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
4. ENPI CBC Mediterranean Sea Basin Programme (2014) *Guidelines for Mediterranean diet education in schools: Target To Primary and Secondary Schools*. Italy: Cagliari
5. European Commission (2014): *Eurobarometer 80.2. TNS Opinion [producer]. GESIS Data Archive, Cologne. ZA5877 Data file Version 1.0.0, doi:10.4232/1.12010*
6. Habel, V. (2008) *Ugostiteljsko kuharstvo 1: Udžbenik za prvi razred ugostiteljsko-hotelijersko-turističke škole. 2.izd.* Zagreb: Školska knjiga.
7. Hackney, M.E. & Earhart, G.M. (2009). Effects of Dance on Movement Control in Parkinson's Disease: A Comparison of Argentine Tango and American Ballroom. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 41(6), 475-481.
8. Hoffman, S.J. (2004) *Introduction to kinesiology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
9. Keogh, J.W.L., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley, L. & Gillis, D. (2009). Physical Benefits of Dancing for Healthy Older Adults: A Review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 17, 1-23.
10. Li, J., & Siegrist, J. (2012). Physical activity and risk of cardiovascular disease-a meta-analysis of prospective cohort studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(2), 391-407.
11. Maizlish, N., Woodcock, J., Co, S., Ostro, B., Fanai, A., & Fairley, D. (2013). Health co-benefits and transportation-related reductions in greenhouse gas emissions in the San Francisco Bay area. *American Journal of Public Health*, 103(4), 703-709.
12. Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske (2013) *Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama*. Zagreb: Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske.
13. Thompson, W.R. (ed) (2010) *ACSM' guidelines for exercise testing and prescription*. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
14. Vasić-Rački, Đ., Galić, K., Delaš, F., Klačec, T., Kipčić, D., Katalenić, M., Dimitrov, N., Šarkanj, B. (2010) *Kemijske i fizikalne opasnosti u hrani*. Zagreb: Hrvatska agencija za hranu.
15. Wainwright, L. (2007). *Zaplešimo: korak po korak do plesnog uspjeha*. Zagreb: Kigen.
16. <http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-truth-about-fats-bad-and-good>
17. <http://www.eufic.org/article/en/expid/cooking-review-eufic/>



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.