

Naziv projekta:

Prehrana učenika u školi

ELEKTROTEHNIČKA I PROMETNA ŠKOLA OSIJEK

i

PROSVJETNO-KULTURNI CENTAR MAĐARA U RH, OSIJEK

Nadnevak početka projekta: 30.01.2012.

Nadnevak završetka projekta: 01.07.2012.

Betilija Kučera, prof.

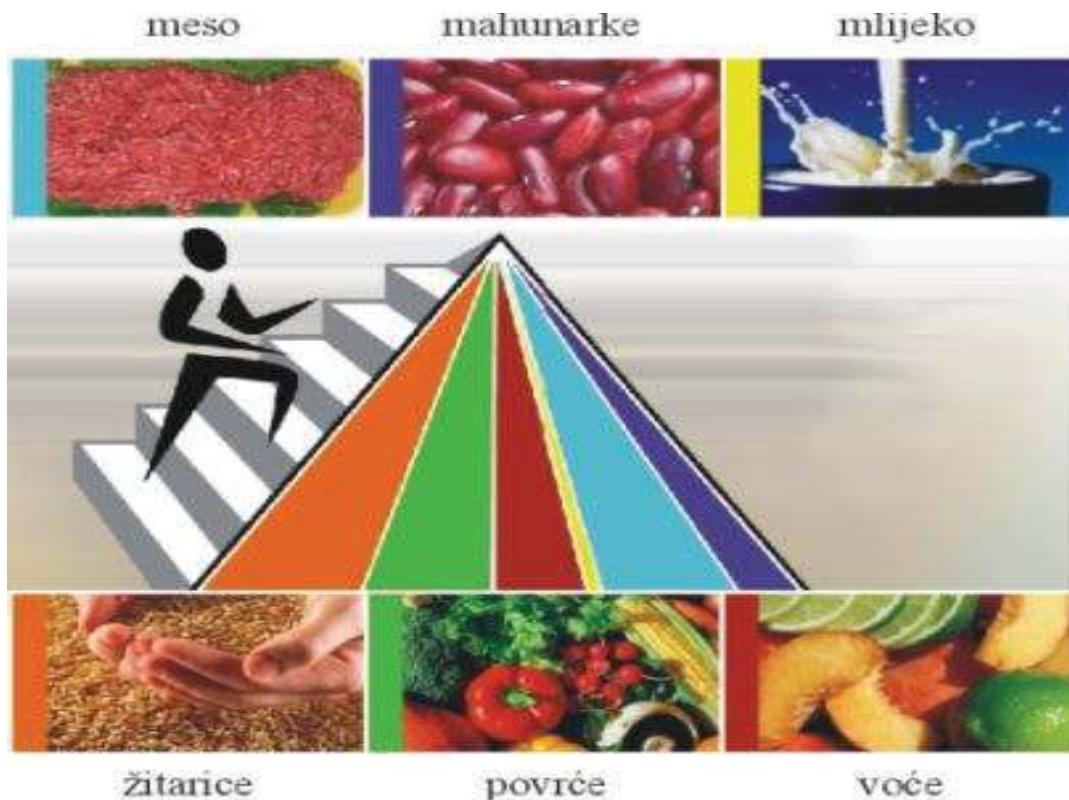
Sanja Škrabić, prof.

PROSVJETNO-KULTURNI CENTAR MAĐARA U RH, OSIJEK
HORVÁTORSZÁGI MAGYAR
OKTATÁSI ÉS MŰVELŐDÉSI KÖZPONT

UVOD

Zdrava ili pravilna prehrana je ona prehrana koja tijelu osigurava optimalan unos kalorija, vitamina, minerala i tekućine, te optimalan omjer bjelančevina, ugljikohidrata i masti, kako bi se osigurala potreba organizma za gradivnim, energetskim i zaštitnim tvarima.

Pravilna prehrana



Što je pravilna prehrana?

Pravilna prehrana zadovoljava potrebu organizma za dnevnim unosom energije i dovoljnom količinom prehrambenih i zaštitnih tvari koje su neophodne za održavanje fizioloških funkcija organizma i zdravlja.

Planiranje prehrane :

Podrazumijeva sastavljanje plana o vrsti namirnica i obroka za jedan ili više dana prema energetske i prehrambene potrebe korisnika, primjenjujući prehrambene standarde. Prehrambeni standardi predstavljaju preporučeni dnevni unos energije, hranjivih i zaštitnih tvari neophodnih za održavanje fizioloških funkcija organizma i zdravlje pojedinca.

Pravilna prehrana mora zadovoljavati nekoliko temeljnih postavki:

- sadržavati dovoljne količine energije, svih potrebnih prehrambenih i zaštitnih tvari u skladu s prehrambenim potrebama pojedinca ili populacijske skupine;
- osigurati uravnotežen odnos krutih i tekućih namirnica koje su lako probavljive.





ÉTLAP

1. HÉT

HÉTFŐ	Sajt, szalámi, főtt tojás
KEDD	Rizottó
SZERDA	Lepény / lángos, tea
CSÜTÖRTÖK	Fasírozott, főzelék
PÉNTEK	Lencse

2. HÉT

HÉTFŐ	Pástétomos kenyér, tea
KEDD	Borsos tokány
SZERDA	Croissant, kakaós tej
CSÜTÖRTÖK	Töltött káposzta
PÉNTEK	Sült hal, krumplipüré

3. HÉT

HÉTFŐ	Túrós tészta
KEDD	Tojásrántotta
SZERDA	Kifli, joghurt vagy tea
CSÜTÖRTÖK	Csirkecomb, krumplipüré
PÉNTEK	Bableves

4. HÉT

HÉTFŐ	Vajas kenyér, tea
KEDD	Spagetti
SZERDA	Virsli mustárral
CSÜTÖRTÖK	Húsgombócok paradicsommártásban
PÉNTEK	Pizza

Glavni sastojci hrane i njihova uloga:

BJELANČEVINE

- potrebne su za izgradnju i održavanje mišića, krvi, kože, kosti i ostalih tkiva i organa tijela

UGLJIKOHIDRATI I MASTI

- osiguravaju energiju, neke vrste masti se koriste za izgradnju pojedinih tkiva i iskorištavanje vitamina
- višak se odlaže u tijelu u obliku masti

VITAMINI I MINERALI

- neophodni su za pravilan rad organizma i održavanje zdravlja
- sudjeluju u izgradnji tkiva i organa - kalcij i fosfor u zubima i kostima, a željezo u krvnim stanicama

VODA

- čini više od 50% mase tijela, zato je treba uzimati u dovoljnim količinama

AKTIVNOSTI I PROCESI

Primjer:

- projekt obuhvaća učenike srednje škole Centra
- broj učenika:10
- prehrana učenika u školskoj kuhinji
- prehrana učenika samostalno
- izrada plakata
- izrada fotografija

Naš tim :

- moramo raditi zajedno
- svaki član mora pridonijeti projektu
- međusobno ćemo se ocijeniti na kraju projekta
- moramo se složiti o mjestu i načinu provođenja projekta

Završetak projekta :

- detaljan opis izvođenja projekta
- prezentacija o prehrani učenika
- predavanja učenika na temu pravilna prehrana

Primjer: Žena težine 67 kg i visine 167 cm ima ITM 24. Njen optimalni ITM od 22 je 61 kg pa se to množi s 25 i dobije 1525 Kcal, što je iznos potrebnih kalorija za 24 sata. Za tjelesnu aktivnost dodaje se od 3.5 do 10 Kcal na kg optimalne tjelesne težine, ovisno o procjeni njenog intenziteta.

Dakle, ako se radi o umjerenom tjelesnom svakodnevnom naporu (spremanje, peglanje, hodanje pješice na posao) 61 kg množi se s 4 i dobije dodatnih 244 Kcal. Ukupni zbroj kalorija tijekom 24 sata može iznositi 1769 Kcal.

Ako se radi o **pretiloj osobi** čiji je ITM veći od 25, ne dodaju se kalorije na fizički rad, jer je potrebno pojačano fizičko naprezanje i mršavljenje.

Primjer: Muškarac težine 91 kg i visine 177 cm ima ITM 29. Njegov optimalni ITM od 23 je 72 kg pa se to pomnoži s 25 i dobije 1656 Kcal, dakle iznos potrebnih kalorija za 24 sata. Budući da ima višak od 19 kilograma, savjetuje se oduzeti 250-500 Kcal kako bi se reducirala suvišna tjelesna težina. Preporučuje se pravilna prehrana od 1300 Kcal dnevno.

Ako se radi o **pothranjenoj osobi**, čiji je ITM manji od 19 za žene, a 20 za muškarce, potrebno je dodati kalorije kako bi se osoba udebljala.

Primjer: Žena težine 55 kg i visine 175 cm ima ITM 18. Njen optimalni ITM je 68 kg pa se to pomnoži s 25 i dobije 1700 Kcal za 24 sata. Kako se radi o pothranjenoj osobi, potrebno je dodati 250-500 Kcal, a na tjelesnu aktivnost još 3.5 do 10 Kcal po kilogramu tjelesne težine za pojedinu vrstu tjelesne aktivnosti. Ukupni zbroj kalorija tada iznosi 2400 Kcal dnevno

Osnovne postavke zdravog jelovnika

Tri su osnovna sastojka hrane s energetsom vrijednošću:

-ugljikohidrati - energetska vrijednost 1 grama ugljikohidrata iznosi 4 Kcal (16.8 KJ)

-bjelančevine - energetska vrijednost 1 grama bjelančevina iznosi 4 Kcal (16.8 KJ)

-masnoće - energetska vrijednost 1 grama masnoća iznosi 9 Kcal (37.8 KJ)

-vitamini i minerali neophodni su za normalan rad cijelog tijela i sprječavanje bolesti, ali **ne sadrže energetska vrijednost**).

Preporučljiv omjer svakodnevnog unosa iznosi 10-15% bjelančevina, 55-60% ugljikohidrata (od toga 50-60% složenih ugljikohidrata bogatih balastnim vlaknima) i 25-30% masnoća.

Kako bi se jednostavnije snalazili u sastavljanju jelovnika, namirnice su svrstane u skupine (vidi tablicu 2), sukladno njihovom sastavu energetske sastojaka (ugljikohidrata, bjelančevina i masnoća). Sve namirnice prikazane su u količini od **1 jedinice**. Dnevni raspored obroka i jelovnikom predviđeno je koliko jedinica iz određene skupine namirnica treba uzeti tijekom dana, a da bi se zadovoljile sve potrebe. Unutar iste skupine dozvoljene su zamjene namirnica prema ukusu pojedinca. Vrlo je važno točno odmjeriti količinu namirnica pa su u tu svrhu načinjeni letci kako bi se slikovno predočilo što predstavlja jedna jedinica namirnica i kako izgleda jedan jelovnik od 1300, 1700 i 2100 Kcal

ISTRAŽILI SMO:

Prekomjerna tjelesna težina povezana je s nizom bolesti koje su danas vodeći uzrok poboljšavanja, velikih troškova liječenja i prerane smrti. Oboljeli od šećerne bolesti tipa 2 (neovisne o inzulinu), srednje ili starije životne dobi, u 80-90% slučajeva pretile su osobe. Na žalost, taj oblik šećerne bolesti, karakterističan za stariju životnu dob, sve se više pojavljuje i među mlađom populacijom. Nedovoljna tjelesna aktivnost, prehrana bogata koncentriranim ugljikohidratima i masnoćama, razlog su prekomjernog nakupljanja masnog tkiva, porasta tjelesne težine i smanjenja fizičke sposobnosti. Kao posljedica takvog stanja dolazi do povišenja masnoća u krvi, povišenja krvnog tlaka, oštećenja stjenki krvnih žila i ubrzane ateroskleroze. Pretile osobe sa šećernom bolešću i do 4 puta češće obolijevaju od srčano- i moždano-žilnih bolesti od ostale populacije.

Briga za vlastito zdravlje temelji se na činjenici da se mnoge bolesti mogu spriječiti, njihovo pojavljivanje odgoditi, a već prisutne promjene zaustaviti u napredovanju. Znanstveno je dokazano da primjenom pravilne prehrane

možemo znatno utjecati na prevenciju razvoja šećerne bolesti tipa 2, odgoditi razvoj kroničnih komplikacija bolesti i time poboljšati kvalitetu života svakog pojedinca. Pravilna prehrana koja se preporučuje osobama sa šećernom bolešću, "idealna" je prehrana kakvu bismo svi trebali provoditi kroz cijeli život, bez obzira jesmo li predebili ili ne, jesmo li opterećeni nasljedstvom ili jednostavno želimo dobro i zdravo se hraniti. Radi se o uravnoteženoj prehrani kojom se regulira metabolizam glukoze i masnoća, a sprječava nagli porast glukoze nakon obroka.

Izračunajmo poželjnu tjelesnu težinu

Stara je izreka da i sa 70 godina života trebamo stati u vjenčano odijelo. Dakle, porastom životne dobi ne treba rasti i tjelesna težina. **Poželjna tjelesna težina (indeks tjelesne mase - ITM ili body mass index - BMI)** određuje se prema sljedećoj formuli: kilogrami tjelesne težine podijele se s umnoškom visine u metrima (kg/m²). Optimalan ITM za žene trebao bi biti 19-24, a za muškarce 20-25. Sve ispod je pothranjenost, a iznad je pretilost. ITM preko 30 bolesna je debljina i treba je ozbiljno liječiti.

Izradili smo dnevni jelovnik -Primjer dnevnog jelovnika

Zajuttrak:-Kava s mlijekom 1%mm, 1 šalica

Integralni kruh, 1 šnita 20g

Marmelada, 1 žličica

Doručak:Jogurt acidofil, 1 pakovanje

Jabuka, 1 manja

Ručak:Bistra juha, 1 tanjur

Kuhano meso iz juhe, 100g

Blitva*, 400g, s krumpirom, 50g

Integralni kruh, 1 šnita

Sezonsko voće, 1 komad

**kod pripreme upotrijebiti 1 žličicu ulja!*

Međuobrok:Voće, 1 komad

Večera:Kuhano jaje ili 2 bjelanjka

Zelena salata*, 1 veća zdjelica

Integralni kruh, 1 šnita

**kod pripreme upotrijebiti 1 žličicu ulja!*

Piramida prehrane



Preporučena učestalost konzumiranja određenih skupina namirnica:

- svakodnevno: mlijeko i mliječni proizvodi,
- svaki dan nešto od navedenog: meso, perad, mahunarke, orašasti plodovi i sjemenke u mljevenom obliku,
- 1-2 puta tjedno: ribe,
- svakodnevno: voće,
- svakodnevno: povrće (ne računajući krumpir koji je u skupini s ostalim škrobnim namirnicama)
- rijetko: slastice (rijetko u razmjerno malim količinama).
- svakodnevno: voda.

Namirnice korištene u pripremi doručka trebaju zadovoljiti 20-25% dnevnih potreba, za ručak 30-35%, a za užinu 10-15% dnevnih potreba. Raspodjela dnevnog energetskog unosa je sljedeća: bjelančevine 10-15%, masti 25-35%, ugljikohidrati 50-55%. Preporučeni dnevni energetski unos za djecu od 7. – 18. godine kod umjerene tjelesne aktivnosti naveden je u tablici uz napomenu da može biti veći, ovisno o rastu i tjelesnoj aktivnosti:

Dob djeteta	Preporučeni dnevni energetska unos kJ (kcal)/dan	
	Muški	Ženski
7 - 10	1600 - 1800	1600 - 1800
11 - 13	2000 - 2200	1800 - 2000
14 - 15	2400 - 2600	2000 - 2200
16 - 18	2600 - 2800	2000 - 2200

Postavljanje automata za vodu dostupnog učenicima dozvoljeno je u svim osnovnim školama. Ostali automati mogu biti postavljeni u zbornicama ili učenicima nedostupnim dijelovima škole (npr. kava).

U srednjim školama, u kojima nije riješeno pitanje organizirane prehrane dozvoljeno je postavljanje prodajnih automata zdravih proizvoda. Prema Zakonu o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi (čl. 59) u školskim ustanovama zabranjen je svaki oblik promidžbe i prodaje proizvoda koji nisu u skladu s ciljevima odgoja i obrazovanja.

Usvajanje pravilnih prehrambenih navika u djetinjstvu, temelj je zdravlja i u odrasloj životnoj dobi. Školske institucije imaju jednu od ključnih uloga u tom procesu. Upravo iz tog razloga, iznimno je važno trajno raditi na unaprjeđenju prehrambenih standarda i jelovnika, njihovoj primjeni i kontroli njihove primjene u svim školama.



Komentari učenika

Kada servirate hranu na stol, odmah u kuhinji stavite u tanjur količinu koja vam je dovoljna i na stol možete staviti još samo dodatne količine salate ili kuhanog povrća, ali ne i ostalih jela.

Prije jela popijte čašu vode, a obrok započnite nemasnom juhom i salatam. To će vas zasititi, pa tako nećete moći pojesti veliku količinu glavnog jela.

Jedite polako i smireno, bez žurbe, žvačite dovoljno dugo svaki zalogaj i kada osjetite sitost, odmah prestanite jesti.

Nemojte obraćati pozornost na činjenicu da vam je ostalo još hrane u tanjuru. Tanjur se ne mora isprazniti, a sljedeći put ćete staviti i manje glavnog jela u tanjur.

Uvijek kada idete u kupovinu napravite popis namirnica koje vam trebaju i držite se isključivo tog popisa pri kupovini, jer će vam se u suprotnom dogoditi da dođete doma sa hrpom namirnica koje vam nisu potrebne, ali su vam privukle pogled, pa ste ih zato kupili.

Kupujte samo namirnice koje su zdrave i bez suvišnih masnoća, a najviše svježeg voća i povrća. Ne kupujte slatkiše, grickalice, masnu i tešku hranu, jer ako takvu hranu imate u svom domu, sigurno ćete je i konzumirati.

Kuhajte kada god za to imate vremena i neka uvijek u vašem hladnjaku ima skuhana juha ili varivo, jer kada dođete doma gladni možete brzo ugrijati tanjur juhe ili variva i pojesti, umjesto sendviča, suhomesnatih proizvoda ili sireva za kojima najčešće posežemo kada osjetimo glad.

Ako ste navikli grickati nešto dok gledate televizor, onda neka to ne budu slani štapići, pereci ili keks, već grickajte svježije ili suho voće ili svježije povrće. Naučite se gledati film grickajući mrkvu ili jabuku, jer vi ne grickate zato što ste

gladni, već samo iz navike. I još nešto, nemojte da vam pogled stalno bude usmjeren na televizor, već pogledajte povremeno i u tanjur, kako biste bili svjesni koliko količinu hrane ste pojeli.

U restoranima uvijek naručujte kuhana, umjesto pržena jela i ne naručujte kruh, već naručite salatu, a ako vam konobar donese kruh, bez da ste ga tražili, zamolite ga da ga odnese, kako ne biste posegnuli za njim.

Nikada ne jedite direktno iz kutija ili konzervi, već stavite u tanjur onoliko hrane koliko vam je potrebno, a ostatak hrane odmah sklonite sa stola. Jedenjem iz konzervi ili kutija možete jesti puno veću količinu hrane, nego kada jedete iz tanjura, jer nećete imati osjećaj kolika vam je porcija u stvari potrebna.

Kada servirate hranu na stol, odmah u kuhinji stavite u tanjur količinu koja vam je dovoljna i na stol možete staviti još samo dodatne količine salate ili kuhanog povrća, ali ne i ostalih jela, jer ako vam ta hrana bude dostupna na stolu tijekom ručka, onda ćete je vjerojatno i uzeti. Na ovaj način sami sebi limitirate količinu hrane za ručak.

Nikada iz kuće ne izlazite gladni, jer ćete u tom slučaju vrlo brzo završiti na kiosku sa brzom hranom ili u pekarnici, u kojoj ćete kupiti topla peciva. Ako nemate vremena za pravi obrok prije izlaska, onda uzmite barem jabuku pa jedite putem. To će vas zasititi privremeno, a onda kada uhvatite vremena sjednite negdje i pojedite nešto zdravo i kuhano, umjesto brze hrane i peciva.

Anketa o mišljenju učenika o pravilnoj prehrani

1.G

Bakai Danijel: Treba se pravilno hraniti, malo se tko pridržava toga.

Ja se ne hranim pravilno, Zato što jedem kobasice, pršuta, sira, pljeskavice itd.

Šulc Dragomir: ne hranim se pravilno, želim ali ne radim to, lijen sam, treba me netko tjerati da jedem zdravo.

Farkaš Andrea: ne hranim se baš zdravo, jer jedem puno slatkiša, malo vode pijem, ima da 2 dana ništa ne jedem.

1.T

Tibor Daniel: ne hranim se pravilno imam svoj izraz tko šta nađe to pojede.

Fabijan David: probam se zdravo hraniti, manje svinjetine a više piletine i ribe sa varivima.

Milić Danijel:pravilne prehrane baš nema u mojoj prehrani ,hranim se pizzom i uz kompjutor volim jesti.

Ćupić Jasna:ja se pravilno moram hraniti ,jer se bavim baletom i plesom .Svi bi se treba pridržavati pravilne prehrane ,jer je u zdravom tijelu zdrav duh.Pravilna prehrana trebala bi biti raznolika.

Vranković Domagoj:ja se djelomično pravilno prehranjujem,jer mislim da se nitko ne prehranjuje pravilno kako bi trebalo.pravilna prehrana je potrebna jer se tijelo onda pravilno razvija.

Što je zdrava i uravnotežena prehrana?

Nerazumna prehrana ne znači jesti "krivu" hranu, već preveliku količinu jednog sastojka ili nedovoljnu količinu drugoga. Ako jedete raznovrsne namirnice - a većina ljudi radi to automatski - vjerojatno vam neće nedostajati bitnih hranjivih tvari. No, ako vam je izbor jela ograničen,zdravlje će vam stradati.

Višak energije od premasne hrane ili jela koja sadrže previše šećera pohranjuje se u tijelu kao mast i može uzrokovati ozbiljne zdravstvene tegobe.

Uravnotežena prehrana daje vam sve potrebne hranjive tvari i energiju - ali ne više. Evo nekoliko korisnih uputa za održavanje uravnotežene prehrane:

1. Jedite meso samo jedanput na dan. Riba i perad manje debljaju od govedine i ovčetine, kobasica i mesnih prerađevina.
2. Jedite više pečenog mesa i mesa na žaru, a manje prženoga. Ako ga ipak pržite, upotrebljavajte više plinezasićena ulja (npr. ulje od kukuruznih klica) nego maslac, mast od pečenja ili svinjsku mast.
3. Smanjite mliječne proizvode, naročito masnu hranu poput vrhnja, maslaca, punomasnog mekanog sira, sladoleda i mlijeka (ne više od 0,5 l mlijeka na dan). Bolje je jesti jogurt, margarin, kravlji sir i obrano mlijeko.
4. Ne zaboravite na potrebnu dnevnu količinu voluminozne hrane, što znači mnogo lisnatog povrća i voća; jedite je sirovu ili malo prokuhanu zato što dugo kuhanje uništava bitne vitamine. Još jedan dobar izvor voluminozne hrane je krumpirova kora. (Upamtite da hrana ne mora imati žilav i vlaknast sastav da bi sadržavala biljna vlakna.)
5. Nemojte jesti više od četiri jaja na tjedan. Premda imaju nizak sadržaj zasićenih masti, jaja sadrže mnogo kolesterola.
6. Za desert ili mali obrok radije izaberite svježe voće nego slatkiše, kolače ili puding.

- A) SALATA
- B) MRKVA
- C) KRUMPIR

7. KOJE VAM JE NAJDRAŽE VOĆE?

- A) JABUKE
- B) BANANE
- C) NARANČE

8. VITAMINOM C NAROČITO SU BOGATI:

- A) LIMUN I MRKVA
- B) LIMUN I KIVI
- C) RIBA I KIVI

9. KOLIKO PUTA NA DAN JEDETE VOĆE?

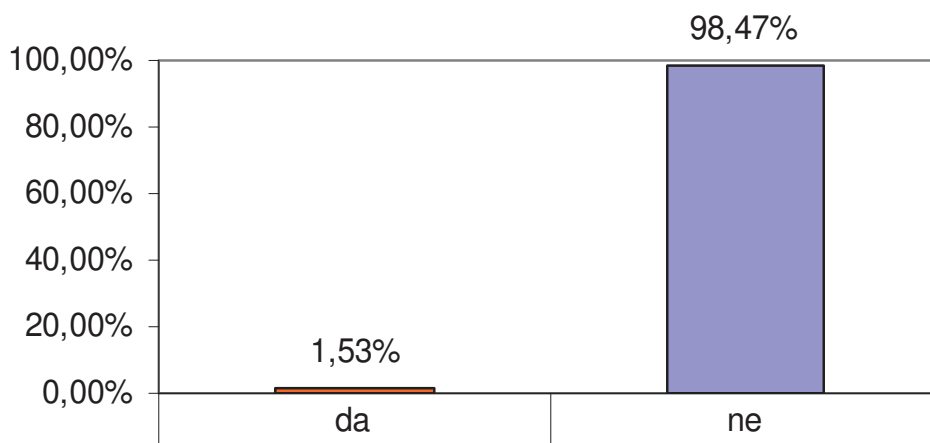
- A) DVA PUTA
- B) PONEKAD
- C) RIJETKO

10. DA LI JE VAŽNO UZIMATI RAZNOLIKU HRANU? DA NE

11. DA LI DORUČKUJEŠ PRIJE ODLASKA U ŠKOLU? DA NE

12. ZAŠTO JE NEZDRAVA HRANA NEZDRAVA? _____

5. Da li je zdravo jesti puno slatkiša?

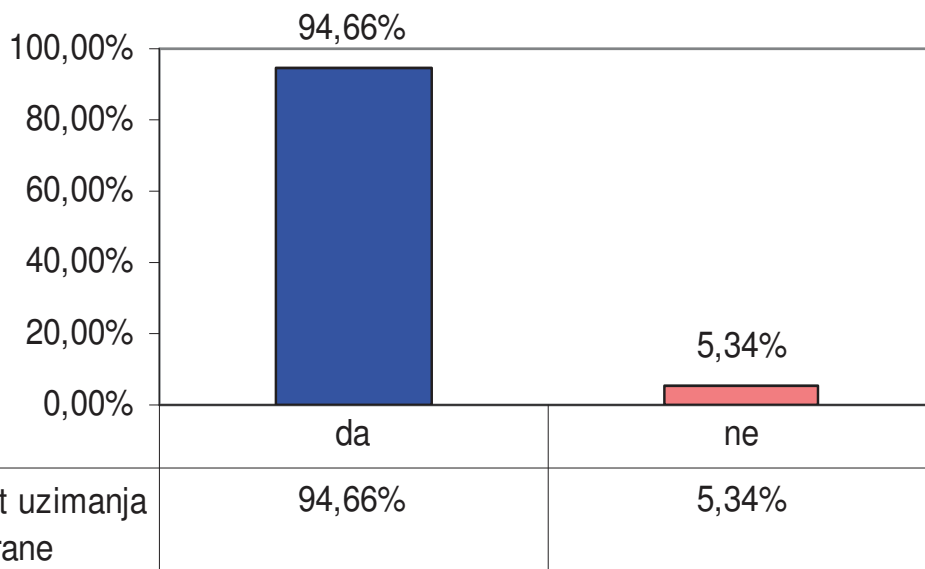


5. Da li je zdravo jesti puno slatkiša?

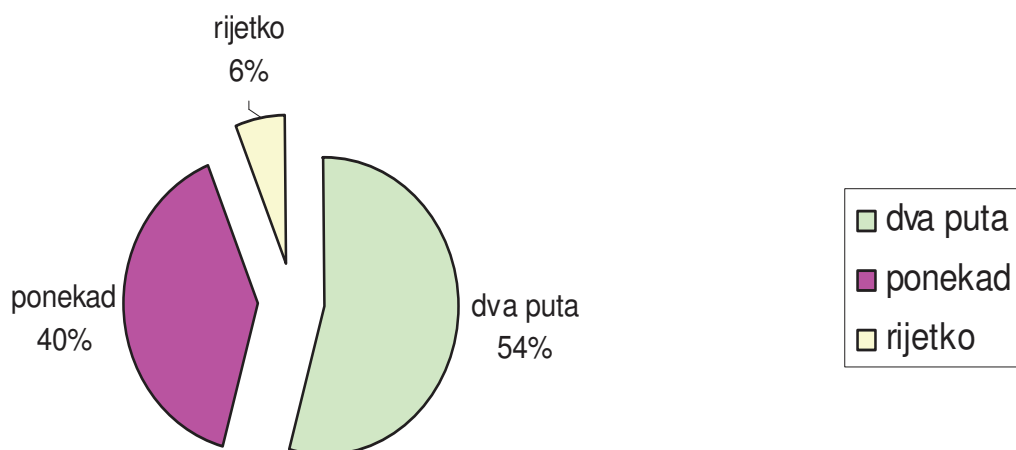
1,53%

98,47%

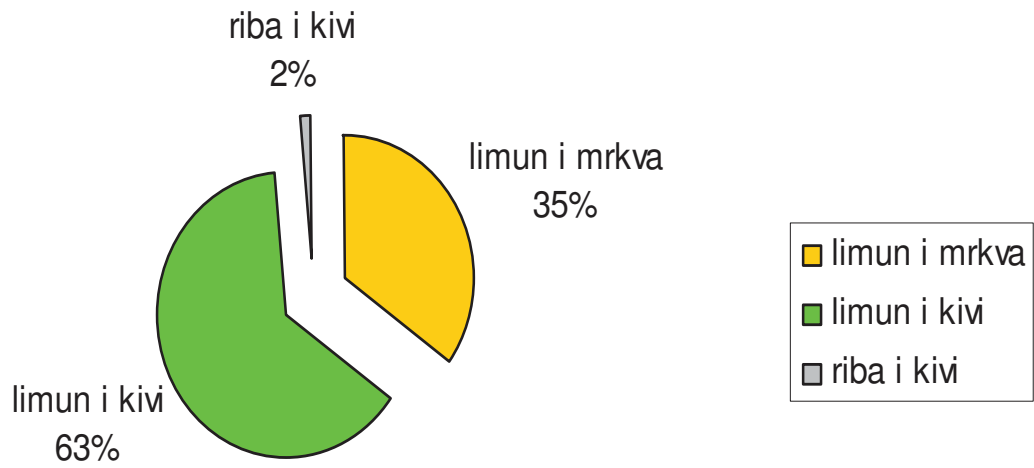
10. Važnost uzimanja raznolike hrane



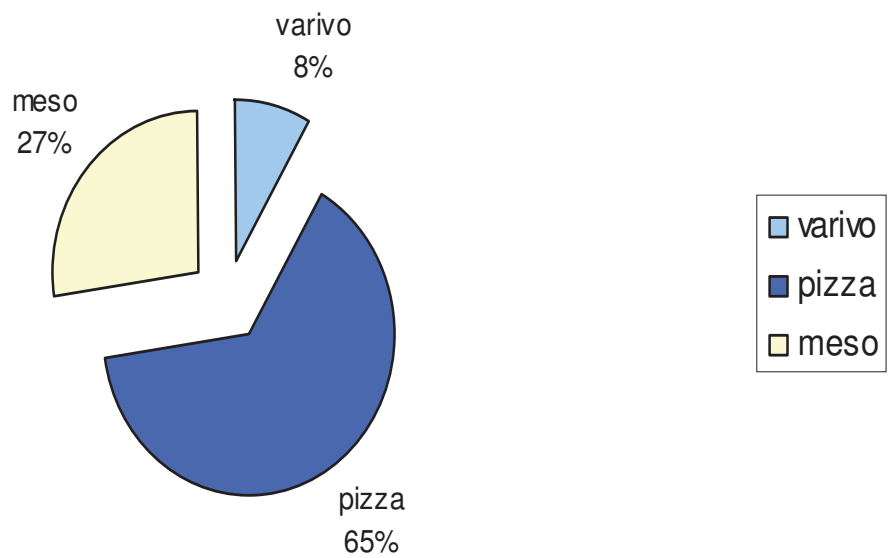
9. Koliko puta na dan jedete voće?



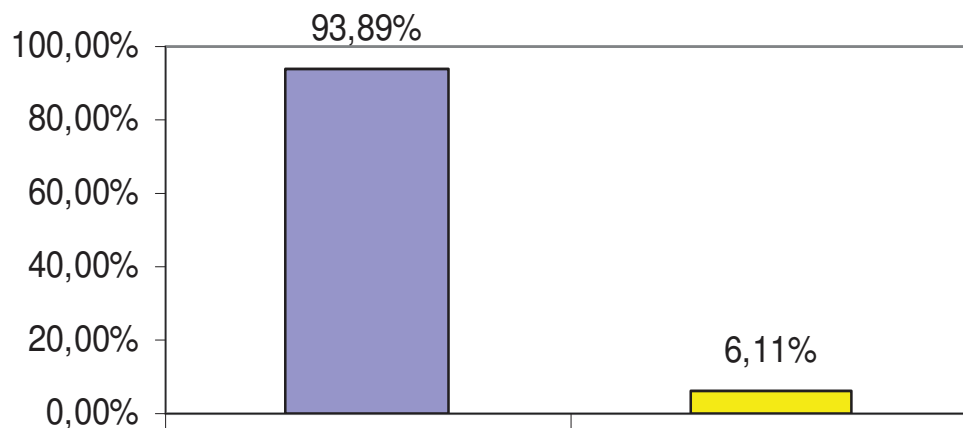
8. Namirnice bogate C vitaminom



4. Omiljeno povrće



3. Mislite li da zdrava hrana hrani mozak?

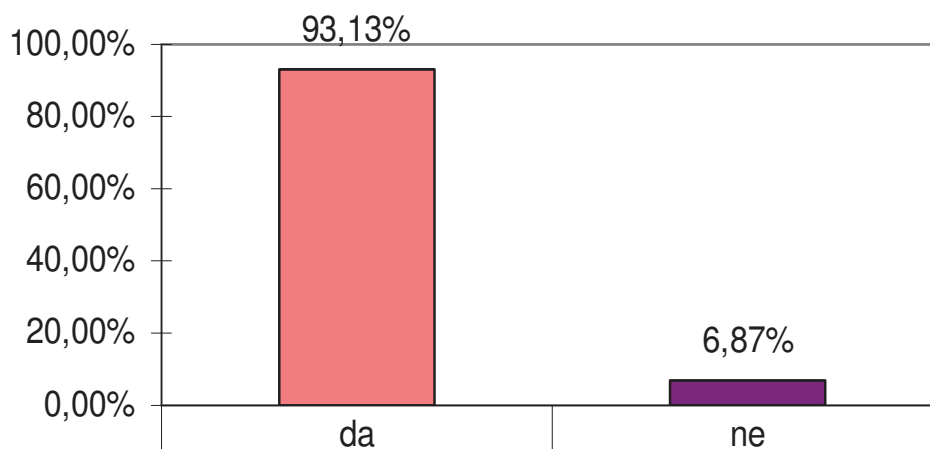


■ 3. Mislite li da zdrava hrana hrani mozak?

93,89%

6,11%

2. Volite li jesti zdravu hranu?

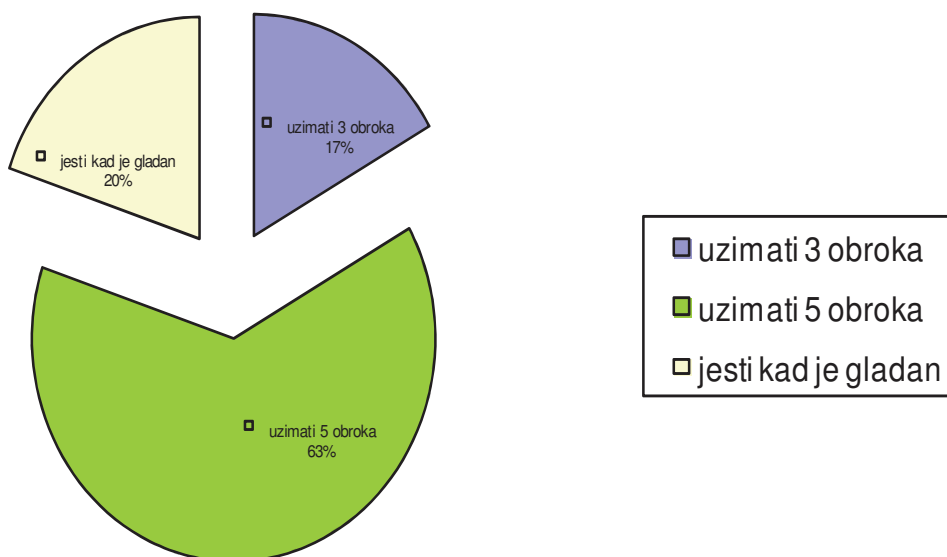


■ 2. Volite li jesti zdravu hranu?

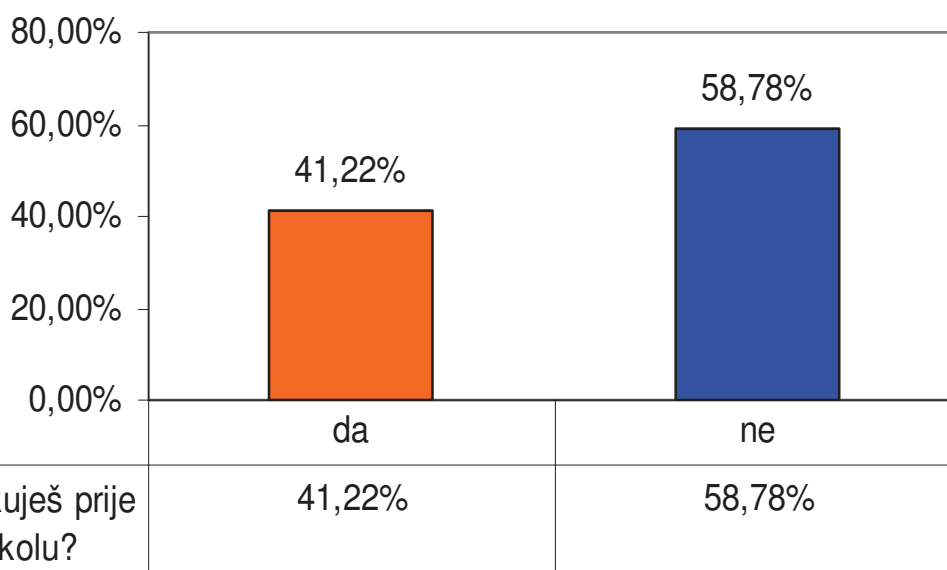
93,13%

6,87%

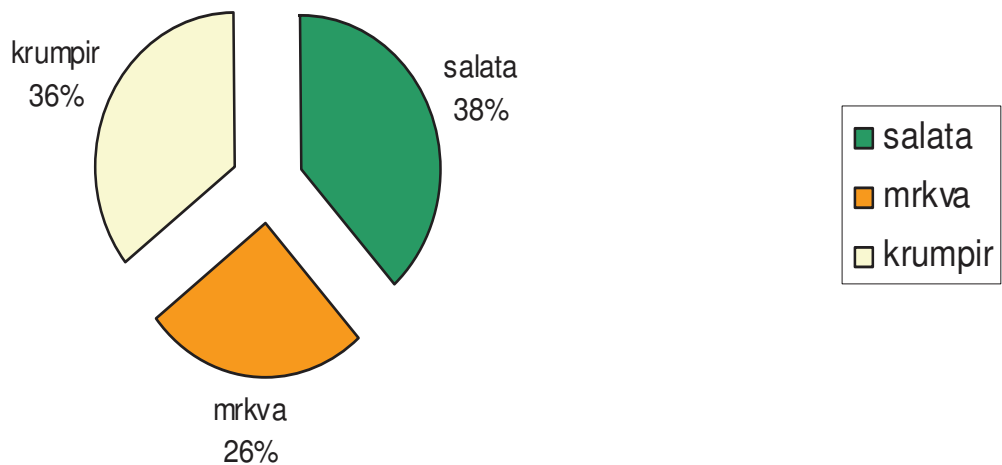
1. Broj obroka dnevno za dijete u razvoju



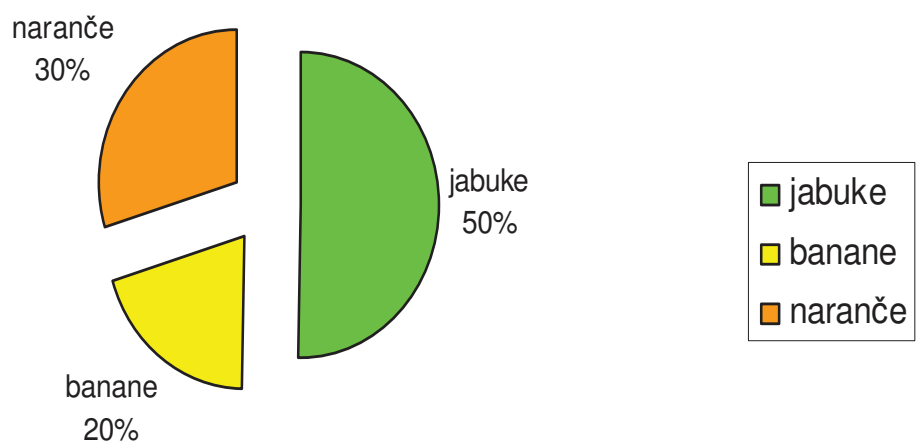
11. Da li doručkuješ prije dolaska u školu?



6. Omiljeno povrće



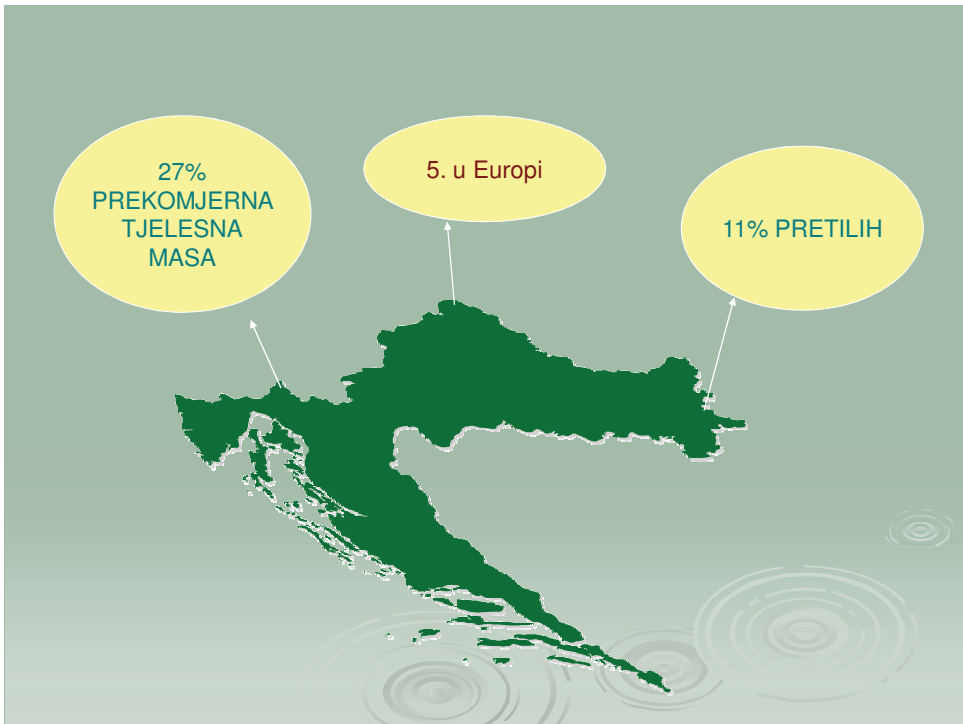
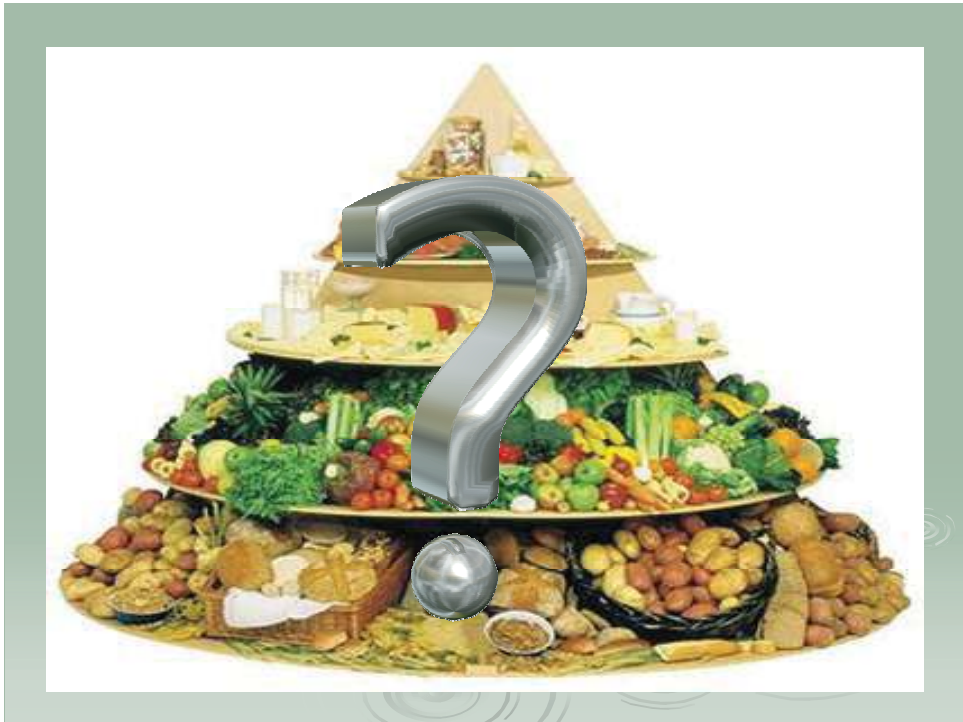
7. Najdraže voće

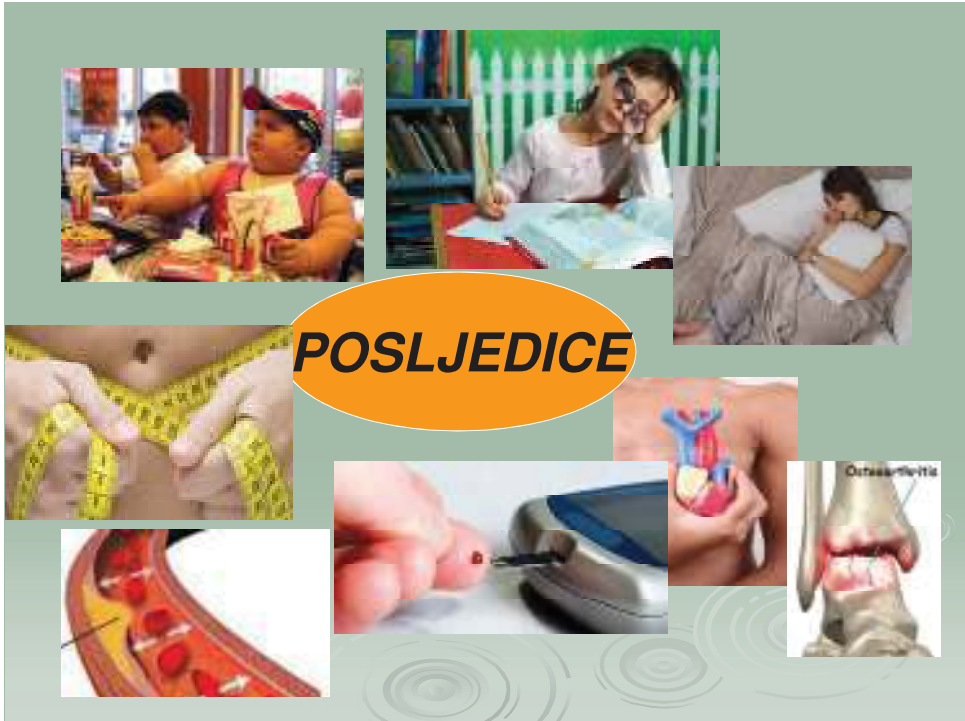


ELEKTROTEHNIČKA I PROMETNA ŠKOLA OSIJEK

Istražili smo...



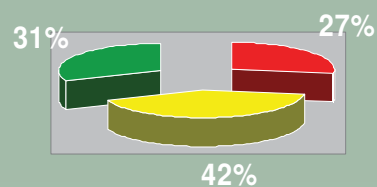




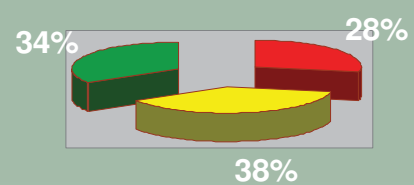
Uradili smo...

*Koliko puta tjedno konzumirate voće i povrće?

1. razred

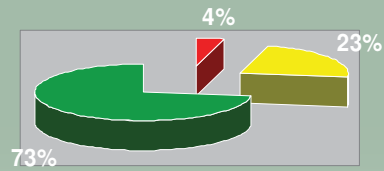


2.razred

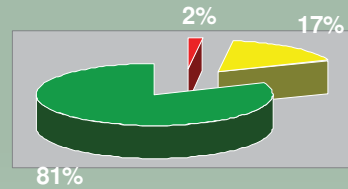


*Koliko puta tjedno konzumirate meso?

1. razred

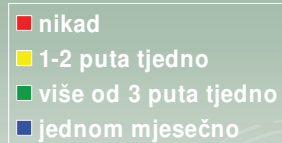
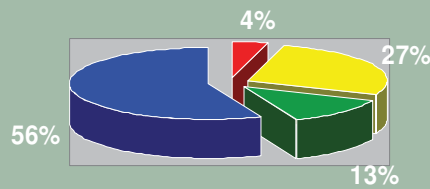


2.razred

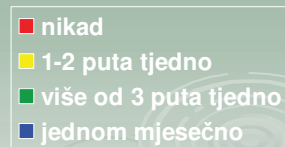
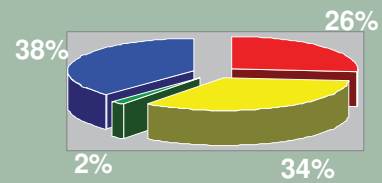


* Ribu jedete?

1.razred

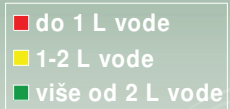
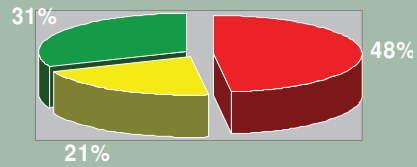


2.razred

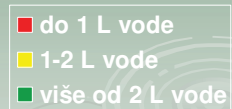
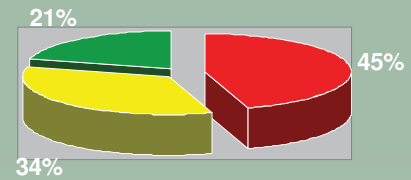


*Dnevno u svoj organizam unosite...

1. razred

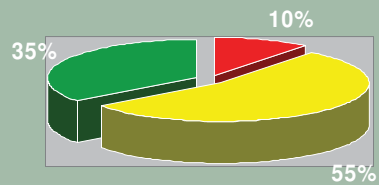


2. razred

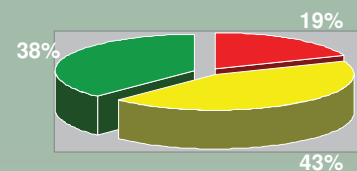


*Koliko puta tjedno konzumirate gazirana pića?

1. razred

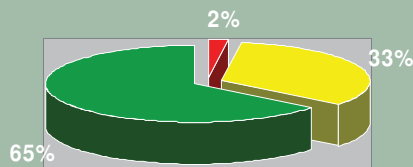


2. razred

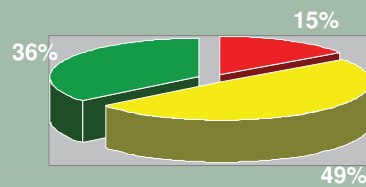


Slatkiše i grickalice jedete...

1. razred

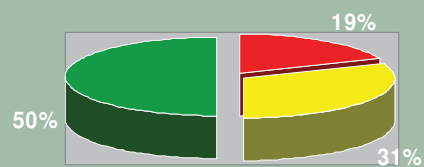


2. razred

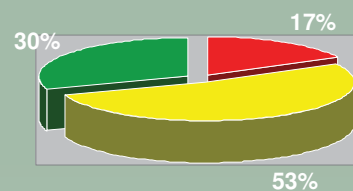


Jedete li često brzu hranu?

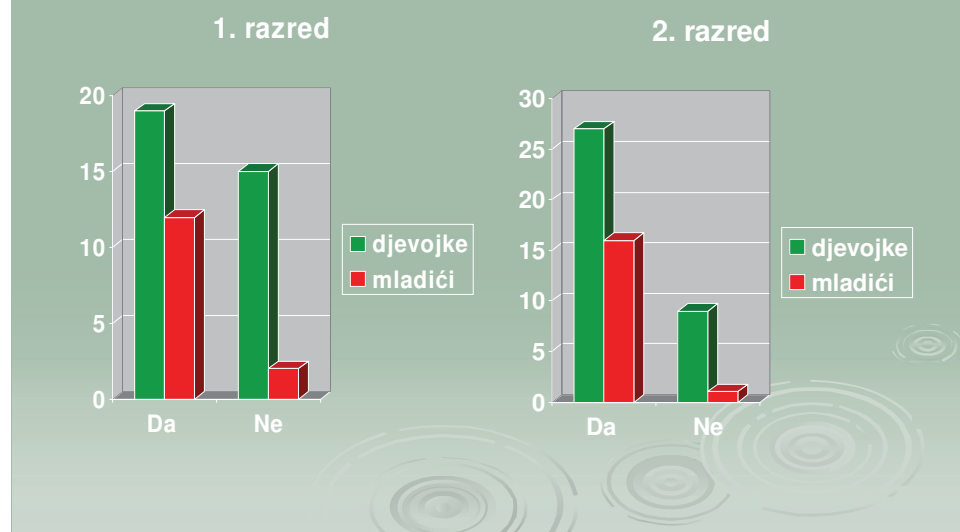
1. razred



2. razred



*Jeste li zadovoljni svojom tjelesnom težinom?



http://www.zdravakrava.hr/alati/idealna-tjelesna-tezina?gclid=CLjb2fe8z64CFUi9zAodYy15_A

NEZDRAVA ŠKOLSKA PREHRANA:

Gotovo je nevjerojatan podatak da učenici u školi piju mlijeko jednom tjedno ili tjedna, ali i da polovica djece ništa ne jede prije odlaska u školu.

ZA RUČAK PIZZA, ČEVAPI ILI MESNI DORUČAK

Hrana koju u školama konzumiraju hrvatski učenici sve je sličnija onoj iz fast fooda. Čevapi, hamburger, prženi krumpirići, pizza i hot dog samo su neki od nezdravih proizvoda na kojima se u mnogim školama temelji školska prehrana.

Da se hrvatski školarci hrane loše i nekvalitetno, stručnjaci upozoravaju već godinama. Još 1999. Ministarstvo zdravstva i Hrvatski zavod za javno zdravstvo donijeli su dokument pod nazivom Hrvatska prehrambena politika u kojem se ističe i važnost osiguravanja zdrave prehrane učenika u školama, no i dalje se u školama jede nezdravo.

Povrće jednom mjesečno

Što sve jedu djeca, najbolje svjedoče sami školski jelovnici. Samo se jednom mjesečno jede povrće, jednom je tjedno na meniju mliječni obrok (voćni jogurt i pecivo ili kakao i linolada), a ostatak tjedna namijenjen je brzom hrani: jedan dan su čaj i sendvič, drugi dan hot dog ili pizza, a treći hamburger ili burek. Djeca najviše vole tjesteninu i stalno bi jeli tijesto s čokoladom. Moguće je da je takva današnja njihova prehrana kod kuće.

Prehrambene navike stječu se kod kuće, a roditelji često nisu svjesni da loš izbor namirnica rezultira debelom djecom i debelim odraslim ljudima. Obrok se najčešće sastoji od namaza, narezaka, polutrajnih salama, pizze i krafni. Ankete su također pokazale da djeca neredovito uzimaju obroke, a gotovo polovica djece ne jede ništa prije polaska u školu.

Hrvatski učenici definitivno piju i premalo mlijeka. Šokantan je podatak da je mlijeko na meniju većine škola samo jednom tjedno ili jednom u dva tjedna. Preostale dane škole djeci umjesto mlijeka nude čaj ili Cedevitu.

Opasnost od kroničnih bolesti

Kao posljedica nepravilne prehrane mogu se razviti i razne kronične bolesti (srčane bolesti, povišeni tlak, šećerna bolest). Gojaznost je važan čimbenik u nastanku poremećaja psihičkog zdravlja, posebice u razdoblju adolescencije.

Što o hrani u školama kažu stručnjaci

Djeca bi za objed trebala jesti jela od mesa, povrća, ribe i žitarica, ističe se u smjernicama za cjelovit pristup unapređenju školske prehrane koje su izradili stručnjaci iz HZJZ-a. Nadalje, na školskom bi se jelovniku za ručak svaki dan morali naći svježe povrće i svježa salata te svježe voće ili sokovi. Dva do tri puta tjedno na meniju bi moralo biti meso, i to jedan do dva puta tjedno perad, a najmanje jednom tjedno riba. Jedanput tjedno trebale bi se jesti mahunarke (grah, leća).

Hrana koja se priprema u školskim kuhinjama ne bi smjela sadržavati zaprške, a u pripremi obroka morala bi se koristiti isključivo biljna ulja

ZAKLJUČAK:

Na kraju, zapamtite da većina "pravila" o dobrim i lošim navikama u prehrani traži savršenstvo. No, ako se osjećate zdravi, redovito se bavite nekom fizičkom aktivnosti, i ako niste preteški i ne debljate se previše, ne zabrinjavajte se oko pojedinosti u vezi s hranom i ne razbijajte glavu zbog čestih novinskih i televizijskih reportaža o najnovijim otkrićima o "dobroj" i "pogrešnoj" prehrani. Vaša je prehrana vjerojatno sasvim dobra onakva kakva jest sve dotle dok uglavnom odgovara smjericama izloženima na ovim stranicama.