

PREHRAMBENE SMJERNICE ZA DJECU



Tanja Obelič- Babok, spec. škol. med.

OBILJEŽJA PREHRAMBENIH NAVIKA ŠKOLSKE DJECE

- SUVREMEN, BRZI NAČIN ŽIVOTA-UČESTALIJE KONZUMIRANJE HRANE IZVAN DOMA-HRANA BOGATA ENERGIJOM, BEZ DOVOLJNE KOLIČINE ZAŠTITNIH TVARI
- SMANJENA SVAKODNEVNA TJELESNA AKTIVNOST
- POLASKOM U ŠKOLU PREHRANA DJECE NIJE VIŠE U POTPUNOSTI POD KONTROLOM RODITELJA- BEZ NADZORA POJEDU NAJMANJE JEDAN OBROK DNEVNO ILI ČAK NEKOLIKO MEĐUOBROKA



- PREHRANU U HRVATSKOJ KARAKTERIZIRA ENERGETSKA NEURAVNOTEŽENOST, PREVELIK UNOS MASTI, UGLJIKOHIDRATA, I MALA POTROŠNJA VOĆA I POVRĆA
- DEBLJINA PREDSTAVLJA SVE IZRAŽENIJI JAVNO-ZDRAVSTVENI PROBLEM KOJI I TE KAKO UTJEČE NA KVALITETU I DUŽINU TRAJANJA ŽIVOTA
- SZO PRETILOST JE PROGLASILA EPIDEMIJOM 21.STOLJEĆA



- NAJNOVIJA ISTRAŽIVANJA STANJA UHRANJENOSTI HRVATSKE DJECE ŠKOLSKE DOBI UKAZUJU NA POSTOJANJE SEKULARNOG TRENDA
- ZABRINJAVAJUĆI, ZNAČAJAN PORAST UDJELA DJECE S POVEĆANOM TJELESNOM MASOM ODNOSNO PRETILOŠĆU



STANJE UHRANJENOSTI DJECE U DOBI OD 7-14.G (2005.-2009.)

- 26,4% PREGLEDANE ŠKOLSKE DJECE IMALO JE PREKOMJERNU TJELESNU TEŽINU, OD ČEGA JE 15,2% BILO PREUHRANJENO, A 11,2% PRETILO



DJEČJA PRETILOST

- POVEĆAN RIZIK NASTANKA SLOŽENIH METABOLIČKIH POREMEĆAJA
- ŠEĆERNE BOLESTI NEOVISNE O INZULINU
- HIPERTENZIJE, HIPERLIPIDEMIJE
- BOLESTI JETRE, BUBREGA, ŠTITNJAČE
- POREMEĆAJA REPRODUKTIVNE FUNKCIJE
- KARDIOVASKULARNIH BOLESTI
- PRETILOST U ODRASLOJ DOBI



PROJEKT PONAŠANJE U VEZI SA ZDRAVLJEM U DJECE ŠKOLSKE DOBI (HBSC STUDIJA, 2010.)

- DJECA STAROSTI OD 11-15 GODINA
- UČESTALOST DORUČKA- 15% UOPĆE NE DORUČKUJE RADNIM DANOM, 6% NITI VIKENDOM
- 56% UVIJEK DORUČKUJE RADNIM DANOM, 80% VIKENDOM(TAJ POSTOTAK REDOVITOG DORUČKOVANJA OPADA SA PORASTOM DOBI)



POSLEDICE PRESKAKANJA DORUČKA

- OMETEN PROCES UČENJA I PAMĆENJA
- ČESTO MUČNINA TIJEKOM JUTRA
- LOŠIJE RASPOLOŽENJE
- SLABIJE POSTIGNUĆE U ŠKOLI
- ČEŠĆE TIJEKOM DANA KONZUMIRANJE HRANE BOGATE MASTIMA, A SIROMAŠNE VLAKNIMA



- 66% UČENICA I UČENIKA NE JEDE VOĆE SVAKI DAN
- 76% IH NE JEDE POVRĆE SVAKI DAN

PREPORUKE:

NE SAMO SVAKODNEVNA KONZUMACIJA VOĆA I POVRĆA, VEĆ NAJMANJE 5 PORCIJA DNEVNO (3 PORCIJE POVRĆA I 2 PORCIJE VOĆA)



DJECA JEDU PREVIŠE UGLJIKOHIDRATA

- 26% PIJE SLATKA PIĆA SVAKI DAN
- 35% JEDE SLATKIŠE JEDNOM ILI VIŠE PUTA DNEVNO



PREVIŠE ŠEĆERA

- NEPOVOLJNI UTJECAJ NA TJELESNU MASU
- NA RAZVOJ ZUBNOG KARIJESA
- OMETA UNOS NUTRITIVNO VREDNIJE HRANE



- PREMA ZAKONU O ODGOJU I OBRAZOVANJU U OSNOVNOJ ŠKOLI, ŠKOLE SU DUŽNE ORGANIZIRATI PREHRANU UČENIKA DOK BORAVE U ŠKOLI
- OBUHVAT UČENIKA OSNOVNIH ŠKOLA ŠKOLSKOM PREHRANOM IZNOSI 56,6% SA ZNATNIM MEĐUŽUPANIJSKIM RAZLIKAMA
- CILJ ŠKOLSKE PREHRANE BI TREBAO BITI PROMOCIJA PRAVILNIH PREHRAMBENIH NAVIKA



DA LI SE U ŠKOLI POJEDU 1-2 KVALITETNA OBROKA?

- DJECA VELIKI DIO VREMENA SVAKODNEVNO PROVODE U ŠKOLI GDJE JEDU I PIJU ONO ŠTO IM JE NA RASPOLAGANJU.
- DOSTUPNOST UKUSNE VISOKOVRIJEDNE HRANE UPRAVO U ŠKOLI IZNIMNO JE VAŽNA ZA USVAJANJE PRAVILNIH PREHRAMBENIH NAVIKA I PREHRANE KOD UČENIKA.



ŠTO PODRAZUMIJEVA PRAVILNA PREHRANA?

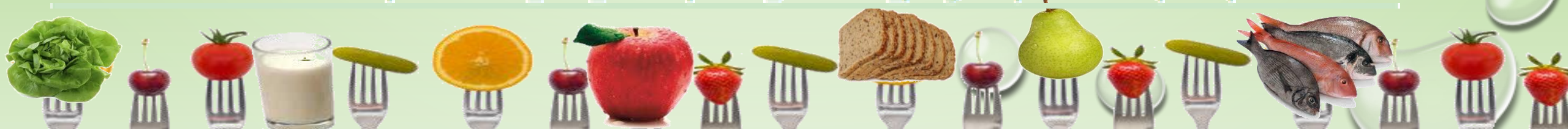
- URAVNOTEŽEN UNOS ENERGIJE I HRANJIVIH TVARI
- HRANJIVE TVARI SE DIJELE NA MAKRONUTRIJENTE I MIKRONUTRIJENTE
- ENERGIJU OSIGURAVAJU MAKRONUTRIJENTI
- ZAJEDNO SU NEOPHODNI ZA IZGRADNJU, FUNKCIONIRANJE I OBNAVLJANJE ORGANIZMA



Preporučeni dnevni energetska unos za djecu od 7-18 godina s umjerenom dnevnom tjelesnom aktivnošću

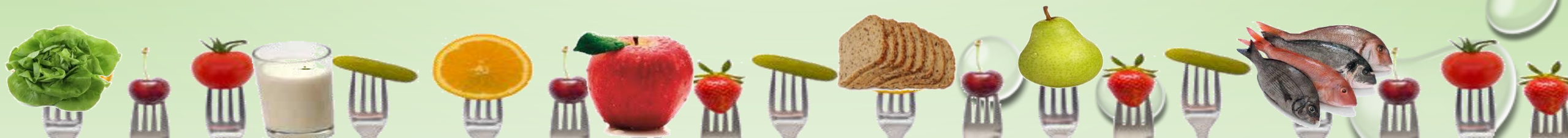
Dob djeteta	Preporučeni dnevni unos energije ¹			
	Dječaci		Djevojčice	
	kcal/dan	kJ/dan	kcal/dan	kJ/dan
7-9	1970	8242	1740	7280
10-13	2220	9288	1845	7719
14-18	2755	11527	2110	8828

¹ Prilagođeno prema WHO (2006). Food and nutrition policy for schools. A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region. Copenhagen, World Health Organization Regional Office for Europe. Dostupno na web stranici: http://www.schoolsforhealth.eu/upload/WHO_tool_development_nutrition_program.pdf. Datum pristupa: 02.11.2012.



VITAMINI I MINERALI

- TIJEKOM RASTA I RAZVOJA DJECE POVEĆANE SU POTREBE ZA VITAMINIMA I MINERALIMA, NAROČITO ZA ŽELJEZOM, KALCIJEM, CINKOM I VITAMINOM D
- NEDOSTATAK ŽELJEZA DOVODI DO ANEMIJE-UMOR, USPORAVANJE FIZIČKOG I PSIHIČKOG NAPRETKA
- NEDOSTATAK KALCIJA- NEGATIVNO DJELUJE NA RAZVOJ KOŠTANOG SUSTAVA I DOSTIZANJA MAKSIMALNE GUSTOĆE KOSTIJU



VODA

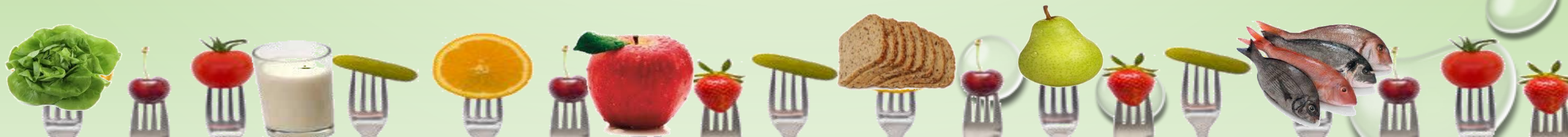
- VODA JE SASTAVNI DIO TIJELA, ČINI OKO 70-75% UKUPNE TJELESNE MASE.
- UDIO VODE SMANJUJE SE STARENJEM
- DJECI IZMEĐU 4-14GOD PREPORUČA SE UNOS 1,2-1,8L VODE DNEVNO (OKO 5-7ČAŠA)
- IZMEĐU 14-18GOD PREPORUKA JE 2,6L DNEVNO ZA DJEČAKE, 1,8L ZA DJEVOJČICE
- NAJPRIMJERENIJA TEKUĆINA JE VODA, PREPORUČUJU SE I SOKOVI OD VOĆA I POVRĆA BEZ DODANOG ŠEĆERA, VOĆNI I BILJNI ČAJEVI



- UZIMANJEM DOVOLJNIH KOLIČINA TEKUĆINE SPRJEČAVAMO STANJA BLAGE DEHIDRACIJE KOJA MOGU UTJECATI NA TJELESNE I MENTALNE MOGUĆNOSTI DJECE.
- PRVI ZNAK DEHIDRACIJE JE POJAVA ŽEĐI
- ŠTO JE VEĆI GUBITAK VODE, SIMPTOMI NEDOSTATKA SU OZBILJNIJI: LOŠA KONCENTRACIJA, GLAVOBOLJA, POSPANOST, OŠTEĆENA REGULACIJA TEMPERATURE TIJELA, UBRZANO DISANJE, GRČENJE MIŠIĆA, GUBITAK RAVNOTEŽE.



PIRAMIDA ZDRAVE PREHRANE



Vrijeme posluživanja obroka i raspodjela preporučenog dnevnog unosa energije po obrocima

VRSTA OBROKA	VRIJEME OBROKA (SATI)	UDJEL I KOLIČINA ENERGIJE PO OBROCIMA (prosjek i raspon vrijednosti)						
		% Energije	7-9 1 855 kcal/dan 7761 kJ/dan		10-13 2 033 kcal/dan 8506 kJ/dan		14-18 2 433 kcal/dan 10180 kJ/dan	
			kcal	kJ	kcal	kJ	kcal	kJ
Zajutrak	7.15 -7.45	20	371	1552	407	1703	487	2038
			334-408	1397-1707	366-448	1531-1874	438-536	1833-2243
Doručak	9.30 -9.45	15	278	1163	305	1276	365	1527
			250-306	1046-1280	275-336	1151-1406	329-402	1377-1682
Ručak	12.00 -13.30	35	649	2715	712	2979	852	3565
			584-714	2443-2987	641-783	2682-3276	767-937	3209-3920
Užina	15.00 -15.15	10	186	778	203	849	243	1017
			167-205	699-858	183-223	766-933	219-267	916-1117
Večera	18.00-19.00	20	371	1552	407	1703	487	2038
			334-408	1397-1707	366-448	1531-1874	438-536	1833-2243

Napomena: Večera je prikazana radi cjelovitog dnevnog unosa.

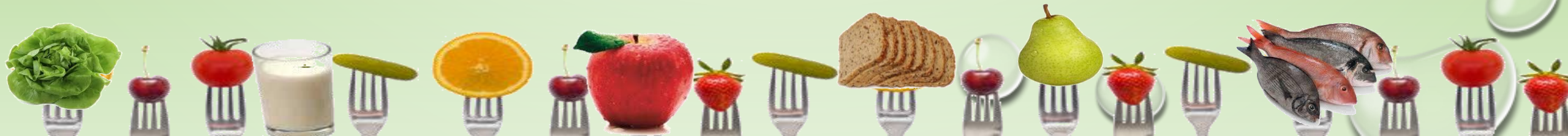
Preporučena učestalost pojedinih kategorija hrane u planiranju dnevnih i tjednih jelovnika za učenike

KATEGORIJA HRANE	UČESTALOST KONZUMIRANJA
Mlijeko i mliječni proizvodi	Svaki dan
Meso, perad, jaja, mahunarke, orašasti plodovi i sjemenke u mljevenom obliku	Svaki dan, a od toga meso do 5 puta na tjedan
Riba	Najmanje 1 – 2 puta na tjedan
Žitarice, proizvodi od žitarica i krumpir	Svaki dan
Voće	Svaki dan
Povrće	Svaki dan
Hrana s visokim udjelom masti, šećera i soli	Do dva puta mjesečno
Voda	Svaki dan



Preporučene vrste hrane i jela po obrocima u školi

OBROK	% DNEVNIH POTREBA	PREPORUČENE VRSTE HRANE I JELA ZA POJEDINE OBROKE
Zajutrak	20 %	Mlijeko ili mliječni proizvodi, mliječni napitci svježe pripremljeni, žitne pahuljice ili kruh od cjelovitog zrna, orašasti plodovi i sjemenke, sir, maslac, meki margarinski namazi, marmelada, med, mliječni namazi, svježe pripremljeni namazi od mahunarki, ribe ili povrća, mesni naresci, jaja, sezonsko voće i povrće, prirodni voćni sok.
Doručak	15 %	
Ručak	35 %	Juhe, kuhano povrće ili miješana variva od povrća, krumpira, mahunarki i žitarica, složena jela od mesa s povrćem, krumpirom i proizvodima od žitarica, meso, perad, riba, jaja, salate od svježeg povrća i voće.
Užina	10 %	Mlijeko, jogurt i drugi fermentirani mliječni proizvodi, mlijeko sa žitnim pahuljicama, pekarski proizvodi iz cijelog zrna, tijesto i proizvodi od tijesta iz cijelog zrna: biskvitna tijesta i okruglice s voćem ili sirom, štrukle, savijače, pite i sl., voće, voćni sok bez dodanog šećera.



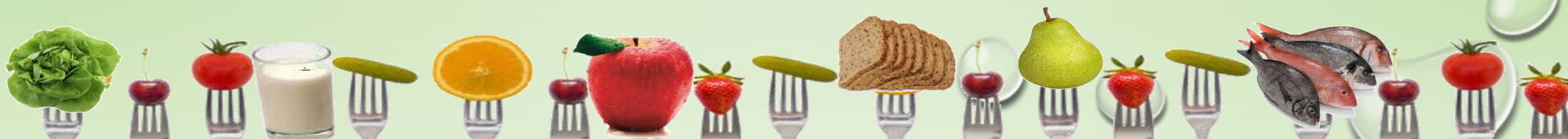
Hrana koju treba rijetko konzumirati ili izbjegavati

KATEGORIJA HRANE	OBJAŠNENJE
Pekarski i slastičarski proizvodi, industrijski deserti	U pravilu sadrže veliki udjel masti i šećera, radi čega je preporučljivo da se u slučaju njihovog uključivanja u jelovnik koriste samo takvi proizvodi koji sadrže manje šećera i masti i koji su izrađeni na podlozi mlijeka (jogurta), iz cijelog zrna, s dodanim voćem, sjemenkama, orašastim plodovima itd., čime je bitno povećana njihova nutritivna gustoća.
Gazirana ili negazirana slatka pića	Proizvedeni na temelju umjetnih bojila i voćnih aroma, te dodanog šećera ili umjetnih sladila. Savjetujemo potpuno izbjegavanje pića koja sadrže kofein.
Mesni, krem/čokoladni namazi, tvrdi margarin	Sadrže veliki udjel masti i/ili neželjenih trans masnih kiselina, radi čega ne preporučamo njihovu uporabu. Primjerenija je umjerena uporaba mliječnih namaza, namaza na osnovi grahorica, mliječnih margarina ili kiselog vrhnja.



<p>Hrana s velikim udjelom masti i hrana koja sadrži pretežno zasićene i trans masne kiseline</p>	<p>Priprema jela s upotrebom masti povećava udjel masti u cjelodnevnoj prehrani, radi čega preporučamo umjerenu uporabu masti. Životinjske masti u većoj mjeri zamijeniti kvalitetnim biljnim uljima.</p> <p>Kod klasičnih prženih jela, ako se stavljaju u jelovnik, paziti na upotrebu svježeg ulja za prženje hrane i na temperaturu ulja tijekom pripreme.</p>
<p>Mesni proizvodi</p>	<p>Proizvode kod kojih je struktura homogena radi mljevenja (pašteta, hrenovke, mesni naresci i sl.).</p>
<p>Instant juhe i jušni koncentрати te slični koncentrirani proizvodi</p>	<p>Visok sadržaj soli i aditiva.</p>

Napomena: Rijetko podrazumijeva ukupno iz svih kategorija hrane do dva puta mjesečno.



- PRAVILNA PREHRANA DJECE I MLADIH SAS TOJI SE OD 3 GLAVNA OBROKA (ZAJUTRAK, RUČAK, VEČERA) I 2 MEĐUOBROKA (DORUČAK, UŽINA)
- POTREBNO JE OSIGURATI NAJMANJE 2 SATA RAZMAKA IZMEĐU POJEDINI H OBROKA
- DORUČAK NAKON 2.ŠKOLSKOG SATA , TAKO DA ŠKOLSKOJ DJECI OMOGUĆIMO ZDRAVU NAVIKU UZIMANJA PRVOG JUTARNJEG OBROKA PRIJE ŠKOLE.
- SAT TZK NE ODRŽAVATI 2 SATA NAKON GLAVNOG OBROKA, A NAROČITO NE UNUTAR PRVOG SATA POSLIJE GLAVNOG OBROKA



- SUDJELUJU LI U SASTAVLJANJU JELOVNIKA PREDSTAVNICI UČENIKA, VODSTVA ŠKOLE, ŠKOLSKOG ZDRAVSTVENOG TIMA I RODITELJA?



ŠKOLSKI PROLJETNI TJEDNI JELOVNIK ZA DIJETE (7 do 9 godina)

TJEDAN I

Dan	Doručak	Ručak	Užina	Energetska vrijednost (kcal)
Ponedjeljak	Đački integralni sendvič	Goveđa juha Pureće rollice s povrćem i umakom od poriluka Kruh crni Jabuka	Banana	1 032,84
Utorak	Čaj s limunom i medom Margo Pureća prsa delikates Kruh crni	Juha minestrone Pileći burger s umakom od krastavaca Kremasti jogurt	Jabuka	1 011,12
Srijeda	Meditranska pizza mini	Varivo od korabice s mrkvom i graškom Graham kruh Biskvit s voćem	Sezonsko voće	1 026,93
Četvrtak	Bijela kava Sirni namaz s vlascem Pecivo sa sjemenkama	Krem juha od povrća Špageti na bolonjski Zelena salata s rotkvicom Jabuka	Mliječni sladoled	1 203,93
Petak	Kukuruzni žganci s mlijekom	Juha od rajčice s integralnom rižom Oslić s umakom od povrća Kuhani krumpir Zagorski štrukli	Jagode	1 127,79

Prosječna tjedna energetska vrijednost:

1 080,52



- NAVIKE DJECE I MLADIH LJUDI PROMIJENILE SU SE ZAHVALJUJUĆI NOVIM SADRŽAJIMA SLOBODNOG VREMENA, I TE SU SE PROMJENE PODUDARILE S POVEĆANOM TJELESNOM TEŽINOM I PRETILOŠĆU DJECE



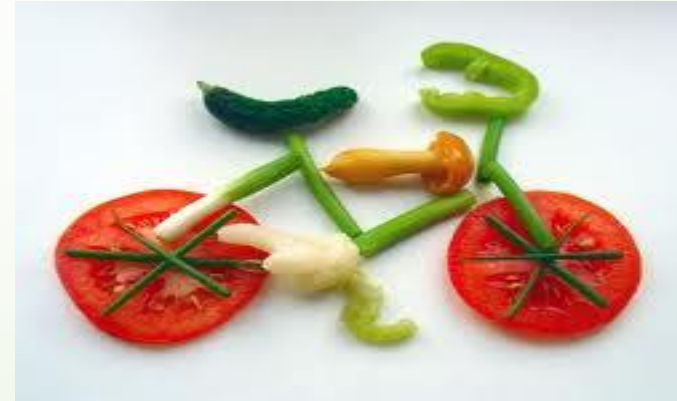
PREPORUKE SZO

- U ŠKOLSKOJ DOBI DJECA BI TREBALA PROVODITI OD 60 MIN PA I VIŠE SATI UMJERENE DO ŽUSTRE TJELESNE AKTIVNOSTI TIJEKOM 5 I VIŠE DANA U TJEDNU



KREĆEŠ LI SE I TI 60 MIN DNEVNO?

- ČINI STALNO- PJEŠAČI DO ŠKOLE,
KORISTI STEPENICE, ŠEĆI PSA,
IGRAJ SE VANI, VOZI BICIKL,
SUDJELUJ U POSPREMANJU
STANA
- ČINI ŠTO MANJE-RAČUNALO,
TELEVIZOR, ELEKTRONIČKE IGRE,
TELEFONIRANJE

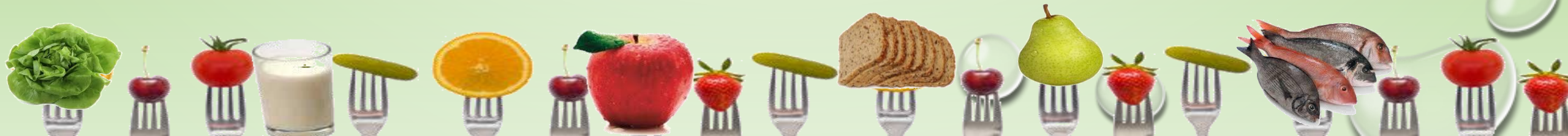




- VIŠE SE NE SMATRA PRIHVATLJIVIM OSUĐIVATI SAMO POJEDINCE ZA SNAŽNO RASTUĆU EPIDEMIJU PRETILOSTI



- NA POJEDINE ČIMBENIKE RIZIKA NIJE MOGUĆE UTJECATI (DOB, NASLJEĐE), ALI UKLANJANJEM PROMJENJIVIH RIZIČNIH ČIMBENIKA POPUT NEPRAVILNE PREHRANE I NEDOSTATNE TJELESNE AKTIVNOSTI, MOŽEMO UTJECATI NA UBLAŽAVANJE I SMANJENJE EPIDEMIJE PRETILOSTI
- ZDRAVE PREHRAMBENE NAVIKE KOJE DJECA STEKNU U RANOM DJETINJSTVU UTJEČU I NA ODABIR HRANE I NAČIN PREHRANE I U KASNIJEM ŽIVOTNOM RAZDOBLJU, A TIME I NA ZDRAVLJE U ODRASLOJ DOBI.



HVALA NA PAŽNJI!

