

OŠ Vladimira Nazora, Krnica
školski projekt
“Ruke pune dobrih djela”

Projekt „Znanje za održivo djelovanje – aktivne škole u zajednici” je financiran sredstvima Ministarstva znanosti i obrazovanja RH



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo znanosti i
obrazovanja





Prehrana 21.stoljeća

ZDRAVKA PRNIĆ

Doručkujete li?

- Jutro je. Još ste pospani. Možda niste na vrijeme legli i odspavali svojih osam sati okrepljujućeg sna?
- Koliko sati ste sinoć spavali?
- Koliko inače spavate radnim danom, a koliko vikendom?
- Ujutro žurite u školu ili nakon jutarnje toaleta doručkujete?



Doručak /zajutrak

- Djeca koja redovito doručkuju:
- manje su sklona debljanju (pretilosti)
- postižu bolje rezultate (bolje pamćenje i koncentracija)
- bolje se ponašaju u školi i izvan nje
- Uravnoteženi obrok za početak dana:
- **Zob s mlijekom (jogurtom) i bananom**
- **zaslađen s medom**
- **bademi**
- **svježe iscijeđeni sok od naranče ili mrkve**



Zašto baš zob?

- 100 g -> 347 kcal.
- Vitamini : E, B1, B2
- Minerali: cink, selen, bakar, silicij i mangan
- Vlaku
- Proteini
- Ugljikohidrati
- Ujutro više volite smoothie?



Zdravi keksi od zob i banana

- Evo još jedne ideje za doručak ili za zdravi međuobrok
- Sastojci: zobene pahuljice i banana
- Usitnite s vilicom bananu i 50 grama zobnih pahuljica
- Oblikujte keksiće i pecite na 200 C 15 minuta

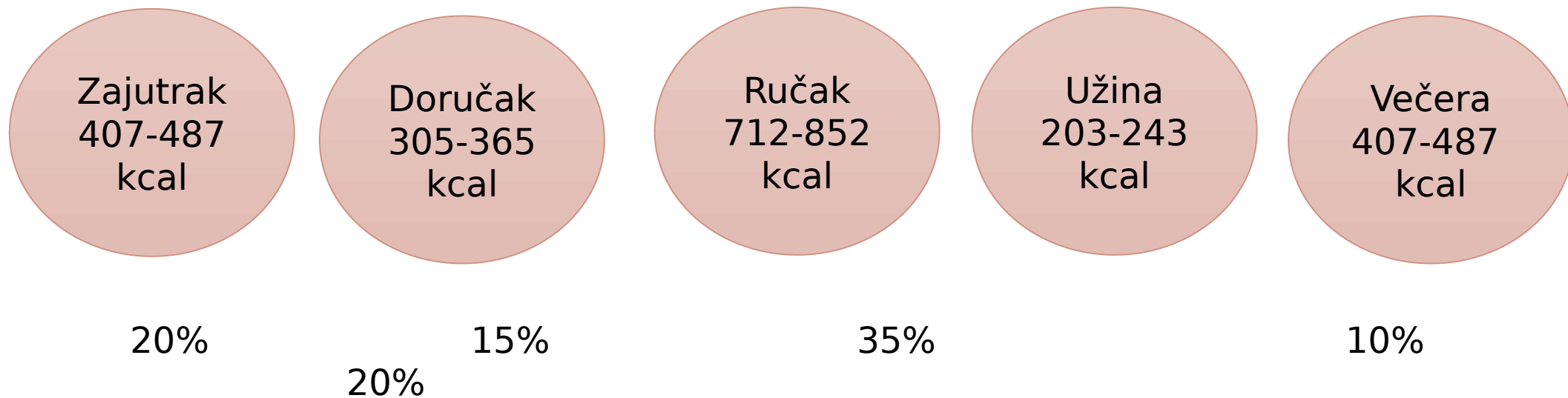


Što su to kilokalorije (kcal)?

Preporučeni dnevni energetske 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

Pravilna prehrana

- 5 obroka na dan



Hranjive tvari



Ugljikohidrati
Masti
45-65% na dan
30%



Integralni



Proteini
15-20%



Paziti na unos zasićenih

Zdravi tanjur



Primjer zdravog jelovnika / 1880 kcal

- Zajutrak
- Integralno pecivo (70g)
- s kravljim sirom (30 g)
- i rajčicom (50 g)
- s malo maslinovog ulja





- Međubrok/doručak
- Jabuka i naranča(100g)
- Groždice (10g)
- 1 žličica meda



Ručak

- 1 tanjur:
- Piletina (160g)
- Povrće: rajčica i patlidžan (100g)
- Matovilac (100g)

Međuobrok (užina)

- Kompot od višanja
- ili jogurt sa crvenim voćem



Večera

- Tjestenina (65 g)
- s tikvicama (250g)
- žličica parmezana





Ne zaboravite
piti!

0.3dl vode po kg tjelesne
mase

- Tijekom dana
- Vodu
- Svježe iscijeđene sokove od voća ili povrća
- čajeve



Grickaj mudro! Jedi raznoliko!

- Voće svježije i sušeno
- Prutići mrkve
- Keksi i krekeri od riže i integralnih žitarica
- Jogurt
- Orašasti plodovi





Piramida zdrave prehrane

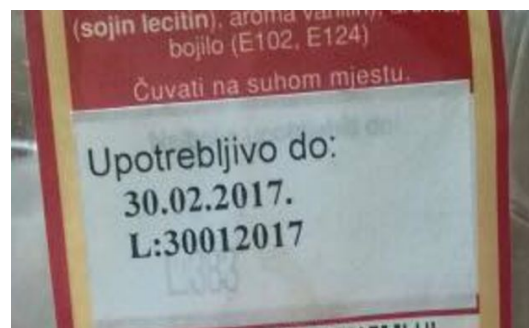
Izračunaj svoj indeks tjelesne mase

$$\text{indeks tjelesne mase} = \frac{\text{masa tijela (u kilogramima)}}{(\text{visina tijela u metrima})^2}$$

- Razmisli!
- Kako možemo utjecati na kvalitetu života i očuvanja zdravlja?



Hranjive vrijednosti	u 100 g
Energija (kJ/kcal)	232/55
Masti	0,1 g
-od toga zasićene masne kiseline	0,0 g
Ugljikohidrati	12,1 g
-od toga šećeri	11,1 g
Bjelančevine	0,5 g
Sol	< 0,05 g
Natrij	< 0,02 g



Ako namirnice ne uzgajate nego kupujete gotove proizvode...

OBAVEZNO PROČITAJTE DEKLARACIJU!

% RDA naveden je na količinu od 100 g, tj. ukoliko unesete 100 g ovog proizvoda zadovoljit ćete **17% dnevnih potreba za vitaminom E, 15% dnevnih potreba za vitaminom C** itd. Rekla bi da su ovi keksi vrijedan izvor tiamina, niacina i vitamina B6 iako se **odličnim izvorom** smatraju namirnice koje sadrže **najmanje 20% dnevnih potreba** za vitaminima i mineralnim tvarima.

Masti/ Масти/ Fat	12,0 g	3,0 g	4%**
od toga/ od kojih zasićene masne kiseline/ од кои заситени масти/ of which saturates	7,5 g	1,9 g	10%**
Ugljeni hidrati/ Угљикohидрати/ Carbohydrate	70,4 g	17,6 g	7%**
od toga/ od kojih šećeri/ од кои шеќери/ of which sugars	20,0 g	5,0 g	6%**
vlakna/ Вlakна/ Fibre	3,0 g	0,8 g	/
Protein/ Протеини/ Protein	11,9 g	3,0 g	6%**
Sa/ Со/ Salt	0,75 g	0,2 g	3%**
Vitamin E/ Витамин Е/ Vitamin E****	2,0 mg (17%***)	/	/
Vitamin C/ Витамин Ц/ Vitamin C	12,20 mg (15%***)	/	/
Tiamin/ Тиамин/ Thiamin	0,90 mg (82%***)	0,2 mg	18%***
Niacin/ Ниацин/ Niacin	18,0 mg (113%***)	4,5 mg	28%***
Vitamin B6/ Витамин Б6/ Vitamin B6	2,0 mg (143%***)	0,5 mg	36%***
Folna kiselina/ Фолна киселина/ Folic Acid****	95,80 µg (48%***)	/	/
Fosfor/ Фосфор/ Phosphorus*****	130,0 mg (19%***)	/	/
Gvožđe/ Željezo/ Железо/ Iron*****	2,8 mg (20%***)	/	/

*porcija/ порција/ portion 25 g - 12 porcija u pakovanju/ 12 порцији по пакују/ 12 portions per package.
 Referentni unos za prosečnu odraslu osobu (8400 kJ/ 2000 kcal)/ Referentni unos za prosečnu odraslu osobu (8400 kJ/ 2000 kcal)/ Рекомендувану енергију за просечну одраслу особу (8400 kJ/ 2000 kcal)/ Recommended intake of an average adult (8400 kJ/ 2000 kcal). *NRV/ RHV/ XPB/ NRV - Nutritivna referentna vrednost/ Referentna hranjiva vrednost/ Хранлива референтна вредност/ Nutrient reference value. ****Prinodan sadržaj vitamina E i folne kiseline/ Природна садржина на витамин Е и фолна киселина/ The natural content of vitamin E and Folic Acid. *****Prinodan sadržaj minerala fosfora i gvožđa/ Prinodan sadržaj minerala fosfora i željeza/ Природна минерална садржина на фосфор и железо/ The natural mineral content of Phosphorus and Iron

%RDA naveden je na jedno serviranje jedino kod onih vitamina čije količine podmiruju više od 15% dnevne potrebe po tom jednom serviranju, u ovom slučaju **tiamin, niacin i vitamin B6**.

Dodatna pojašnjena o prirodnom sadržaju određenih vitamina i mineralnih tvari s obzirom da su navedene u tablici, ali ne i u sastojcima.

Što je RDA?

PREPORUKA DNEVNIH POTREBA



Recikliraj, koristi što manje plastike !

Ne zaboravite!

Vaš jelovnik treba
sadržavati zdrave
namirnice!

Dnevni jelovnik sadrži
pet obroka!

Pazite na omjer
hranjivih tvari!

I na preporučene
energetske
vrijednosti (kcal)
pojednog obroka (po
spolu i dobi)

Birajte organski
uzgojene namirnice,
po mogućnosti iz
vlastitog uzgoja ili
kupljenih u vlastitoj
sredini

Grickajte zdravo !

Ne zaboravite piti
vodu, svježe
iscijeđene napitke od
voća ili povrća,
čajeve!

Jedite raznoliko i neka
na vašem tanjuru
uvijek bude što više
boja!

DZ: Izradite vlastiti jelovnik!

U pripremi jelovnika možete koristiti kalkulator za izračun energetske i hranjive vrijednosti:

<https://www.vjezbaj.com/kalkulatori/kalorije-i-nutritivne-vrijednosti/>

I na kraju...

- **Pokret pravedne trgovine nastao je s ciljem smanjenja globalnog siromaštva osnaživanjem proizvođača, unapređivanjem uvjeta života najsiromašnijih lokalnih zajednica u nerazvijenim zemljama i očuvanja okoliša**



Projekt “Znanje za održivo djelovanje - aktivne škole u zajednici” u partnerstvu provode Udruga Zelena Istra, voditeljica projekta, i osnovna škola Vladimira Nazora iz Krnice
2020. godina

Projekt je financiran sredstvima Ministarstva znanosti i obrazovanja RH



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo znanosti i
obrazovanja

