

PRAVILNA PREHRANA

Prehrambení stíloví

1. Koliko obroka dnevno konzumiraš?

- Dnevno je potrebno konzumirati 3 glavna obroka i 2 međuobroka da bi se održala stabilna razina šećera u krvi i izbjeglo prejedanje.
- Za organizam je bolje ako se konzumiraju manji obroci u kraćim vremenskim razmacima nego ako se konzumira jedan ili dva obilna obroka u danu.
- Večerajte rano i lagano!
- Kada probava nije opterećena, san je kvalitetniji i budimo se raspoloženiji i odmorniji.
- Prehranu bi trebalo prilagoditi biološkom ritmu organizma: jedući više u prvom dijelu dana omogućujemo tijelu da bolje iskoristi konzumiranu hranu.

2. Doručkuješ li prije dolaska u školu?

- Prvi dnevni obrok je ključan za održavanje konstantne razine šećera u krvi tijekom dana.
- Redovita navika zajutarkovanja u pozitivnoj je vezi s održavanjem poželjne tjelesne mase.
- Prvi jutarnji obrok potiče metabolizam, proces u kojem tijelo pretvara hranjive tvari u energiju, odnosno tijelo počinje trošiti unesene kalorije.
- Istraživanje (Journal of the American Dental Association) pokazalo je da postoji proporcionalna veza između preskakanja doručka i razvoja zubnog karijesa.
- Rezultat preskočenog doručka su smanjena koncentracija, produljeni vrijeme reakcije, niska razine šećera u krvi i smanjena radna produktivnost.

3. Što obično doručkuješ?

- Prema preporuci American Dietetic Association pravilno odabrani doručak treba uključivati:
 - integralna peciva ili žitne pahuljice kao izvor složenih ugljikohidrata i vlakana,
 - zatim mlijeko ili mliječne proizvode koji su važan izvor bjelančevina i kalcija
 - te voće ili voćni sok kao izvor prehrambenih vlakana i vitamina i minerala.



4. Koliko često jedeš „fast food“ hrani?

- Loša je za zdravlje i nekvalitetna jer sadrži mnogo masti i šećera.
- Najnovije istraživanje Sveučilišta u Londonu pokazalo je kako će djeca koja jedu više brze hrane razviti manji IQ od djece koja redovito jedu svježe kuhana jela.



5. Koliko često uz obroke jedeš povrće ili salatu?



- Pri izradi dnevnog jelovnika i rasporeda unosa hrane, na voće i povrće možemo računati u svakom obroku.
- Zahvalni su zbog brzine i jednostavnosti pripreme te velikog broja kombinacija u kojima ih koristimo.

6. Koliko često jedeš voće?

- Dnevno je preporučljivo konzumirati 3 – 5 serviranja voća i povrća i to raznobojsnog!
- Voće i povrće obiluju dragocjenim hranjivim tvarima koje su izrazito povoljne za organizam.
- Od ukupne količine povrća i voća odabranog za dnevnu potrošnju, važno je da oko 1/3 koristimo u svježem obliku (bez termičke obrade).



7. Što jedeš između obroka?

- Ako ne možeš bez grickalica, grickaj suho voće!
- Bademi, orasi, suhe smokve, grožđice, suhe šljive...
- Kad birate čokoladu, birajte onu tamnu, s visokim udjelom kakaa.



8. Što najčešće pišeš?

- Preporučuje se osam do deset čaša dnevno VODE
- Uloga vode u organizmu: pomaže pravilnu probavu hrane, transport hranjivih tvari prema svim stanicama, otklanjanje otpadnih tvari, potiče rad metabolizma
- Osim vodom, potrebe na tekućini možeš zadovoljiti i nezaslađenim čajevima i prirodnim sokovima.
- Smanji konzumaciju zasladienih gaziranih sokova te ledenih čajeva jer sadrže iznimno veliku količinu šećera



9. Koliko često jedeš zajedno sa svojom obitelji?

- Zajednički je obrok nužan za osobnu dobrobit
- Zajednički je obrok nužan za razvoj djeteta
- Zajednički obroci, stav prema hrani i ishrana
- Zajednički nam obroci pomažu izbjegavati probleme



9. Koliko često jedeš zajedno sa svojom obiteljí?

- **Zajednički je obrok nužan za osobnu dobrobit**

Ljudi koji često jedu kod kuće osjećaju kako ih drugi vole i razumiju, sretniji su i samopouzdaniji. Zajednički obrok može poboljšati naš odnos s drugima i smanjiti sukobe.

- **Zajednički je obrok nužan za razvoj djeteta**

Oni koji jedu zajedno imaju sretniju djecu, sposobnu podijeliti svoje brige i biti bolje socijalizirani pripadnici društva. Istraživanja ukazuju na vezu između smanjenoga broja zajedničkih obroka i pretilosti te loših ocjena u školi.

- **Zajednički obroci, stav prema hrani i ishrana**

Istraživanja pokazuju da su djeca koja redovito jedu sa svojom obitelji zdravija od one djece koja to ne čine, imaju manje šanse da postanu pretili te jedu otprilike 30 posto više povrća kad jedu kod kuće.

- **Zajednički nam obroci pomažu izbjegavati probleme**

Istraživanja pokazuju da vrijeme kontakta između djece i roditelja, koje proizlazi iz vremena koje provode zajedno za obiteljskim stolom, može spriječiti pojavu nedruštvenog ponašanja jer djeca dobivaju emocionalnu potporu i usmjerenje, ali i nutritivnu vrijednost obroka.

10. Mislite li da su vaše prehrambene navike zdrave?

