



Prehrambene smjernice

ZA 1. – 4.
RAZREDE
OSNOVNIH
ŠKOLA



ŽIVJETI
ZDRAVO



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi



Ministarstvo
zdravstva



Ministarstvo
zdravstva



HZJZ

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj publikacije isključivo je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.

ŠTO JE HRANA?

Hrana je sve što svakodnevno unosiš u tijelo. Potrebna ti je da se možeš igrati, zabavljati, učiti, vježbati i baviti se sportom.



ZAŠTO JEDEŠ HRANU?



HRANA
JE ČUVAR
TVOJEGA
ZDRAVLJA

HRANA
TI DAJE
ENERGIJU

HRANA
JE VAŽNA
ZA RAST I
RAZVOJ



PODJELA HRANE PREMA PODRIJETLU

HRANA
BILJNOGA
PODRIJETLA

- › Od brašna
žitarica
proizvode se

Kruh i pecivo

› **Voće**

beresh s grana.

› **Povrće**

vadiš iz zemlje.



HRANA ŽIVOTINJSKOGA PODRIJETLA



> Krava daje

mljeko.



> Kokoš daje

jaje.



> **mljeko i mliječni
proizvodi**

jogurt, sir, maslac dobivaju
se od koze, krave, ovce.



> **meso i mesne
prerađevine**



> **riba**

KOJU HRANU POZNAJEŠ I ZAŠTO TI JE ONA VAŽNA?

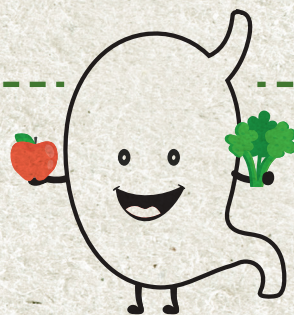


- › **Voće** – jabuka, banana, naranča, kruška, kivi, grožđe, limun, jagoda... Voće čuva tvoje zdravlje, štiti te od bolesti i pomaže ti ozdraviti kad se razboliš.



- › **Povrće** – mrkva, rajčica, paprika, salata, tikvica, špinat... Za zdravlje je važno jesti povrće svaki dan.

VOĆE I POVRĆE SADRŽAVAJU VLAKNA,
VITAMINE I MINERALE KOJI POMAŽU
PROBAVI I ZAŠTITI ORGANIZMA!





- › **Mlijeko i mliječni proizvodi** – jogurt, sir i mlijeko sadržavaju kalcij, koji je važan za rast kosti i zuba.
-



- › **Riba, meso, jaja i mahunarke** – bogate su bjelančevinama, važnim tvarima za razvoj mišića i rast organizma.
-



- › **Žitarice** – bogat izvor ugljikohidrata, daju ti energiju.
-



- › **Orašasti plodovi** – bogati su visokim udjelom bjelančevina, zdravih masnoća te minerala i vitamina B skupine, koji su važni za tvoje zdravlje, a posebno za srce i mozak.

KAKVU HRANU TREBAŠ JESTI?



Trebaš jesti **raznovrsnu**
i raznobojnu hranu.
Različitost i umjerenost
recept su za zdravi život!



SEMAFOR HRANE

Sigurno poznaješ boje semafora i znaš što one znače, ali poznaješ li semafor hrane?



Crvena boja

**označava hranu koju
trebaš izbjegavati.**

šećeri, bomboni, čips, gazirani sokovi, krafna, majoneza, čokolada, keksi, zaslađeni napitci, namirnice koje su jako slane ili jako slatke



Žuta boja

**označava hranu koju
ponekad možeš jesti.**

pecivo, bijeli kruh, crveno meso, pizza, tjestenina, riža, hrenovke, salama, pašteta, krumpir



Zelena boja

**označava hranu koju
trebaš jesti svaki dan!**

jabuka, naranča, kruška, lubenica, dinja, jagode, breskva, grašak, mahune, rajčica, paprika, brokula, cvjetača, orasi, bademi, jogurt, mlijeko, meso, riba

DORUČAK JE NAJVAŽNIJI OBROK U DANU

ZAŠTO JE
VAŽNO
DORUČKOVATI?



Znaš li da ćeš postići bolje rezultate u školi ako započneš svoj dan doručkom?

Doručak ti daje energiju prije nego što kreneš u novi dan. Doručkuj zobene pahuljice s jogurtom ili mlijekom, sa suhim voćem, sendvič sa sirom i namazom, jaja ili voće.

Recept za zdravi doručak::

- › šaka zobenih pahuljica
- › 1 jogurt
- › šaka bobičastoga voća
- › 1 narezana banana

Sve ove namirnice dobro operi, oguli, nareži, pomiješaj i navali. Dobar tek!

ZAPAMTI: VRLO JE VAŽNO NE PROPUSTITI DORUČAK.
ZATO NA VRIJEME USTANI IZ KREVE TA I UŽIVAJ U UKUSNOME
IZVORU ENERGIJE ZA CIJELI DAN – DORUČKU!

OVAKO BI TREBAO IZGLEDATI TVOJ TANJUR

10% voća


30% žitarica

40% povrća


20% bjelančevina




KOLIKO TREBAŠ POJESTI U JEDNOM OBROKU



Voće veličine
stisnute šake



Povrće koliko
stane na oba dlana



Žitarice (tjestenina,
riža, kruh) koliko
stane na dlan



Meso, riba, jaje
veličine otvorenog
dлана bez prstiju



Masnoće
veličine palca



A čokolada?
Veličine kažiprsta.



ŠEĆERI

Šećer se nalazi u brojnim namirnicama; u nekima je prirodno prisutan poput onoga u voću i povrću, a u nekim je namirnicama skriven i taj šećer nije dobar za tvoj organizam jer pruža energiju, ali ne i hranjive tvari.

Zato izbjegavaj zaslađene napitke i slatkiše jer ćeš vrlo brzo ponovno osjetiti glad i pokvariti zube. Radije uživaj u svježemu voću i orašastim plodovima uz lijep osmijeh!

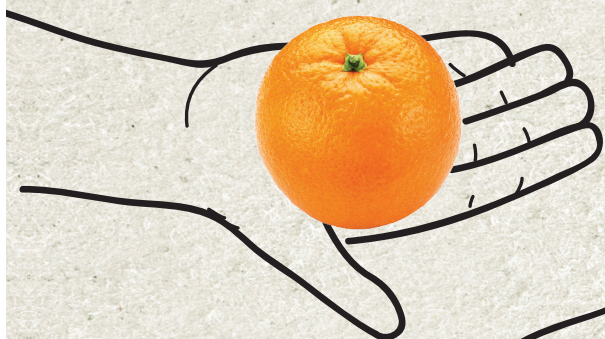
UMJERENO SOLI HRANU!

Ako voliš jesti brzu hranu i razne grickalice, trebaš znati da su one bogate energijom i sadržavaju **velike količine soli**. Sol povećava žeđ, ali i rizik za razvoj različitih vrsta bolesti – nemoj dodavati sol u pripremljenu hranu i izbjegavaj jako soljene namirnice.

OSIGURAJ PETICU

Bilo bi odlično svaki dan pojesti pet komada različitoga voća i povrća, na primjer tri porcije povrća i dvije porcije voća.

Ponesi voće u školu, popij svježe ocijeđeni voćni sok, a za vrijeme školskoga odmora pojedi šaku badema ili lješnjaka.



Porcija je
onoliko voća ili
povrća koliko
stane u tvoju
šaku!



OBJEDOVANJE U KRUGU OBITELJI I ZAJEDNIČKA PRIPREMA HRANE

POMOZI
OBITELJI U
PRIPREMI
HRANE.

Zajednički objed s obitelji u dane vikenda dobra je tradicija koju treba održavati. To nije samo sjedenje za istim stolom i dijeljenje hrane nego i priprema obroka, druženje, razgovor, pokazivanje osjećaja i mnogo smijeha.

Na taj ćeš se način upoznati s namirnicama i steći zdrave prehrambene navike. Tanjuri s hranom trebaju biti šareni i maštoviti.



ZAŠTO JE TVOJEMU TIJELU POTREBNA VODA?

PAZI DA NE
OŽEDNIŠ I
PIJ VODU
CIJELI DAN!

Više od polovice tjelesne mase čini voda.
Jako je važna kako bi nam tijelo bilo zdravo.
Vodu trebaš piti i kad ne osjećaš žeđ.

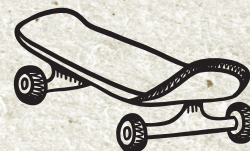
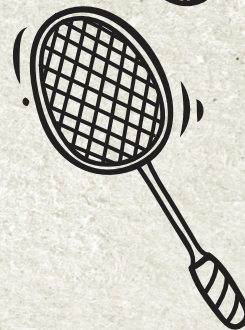
**Ako se baviš sportom ili se igraš, potreba
za vodom povećana je – zato uvijek imaj
uz sebe bočicu vode.**

VODA SADRŽI:
0 Kcal ENERGIJE
0 Kcal MASTI
0 Kcal ŠEĆERA
0 Kcal BJELANČEVINA

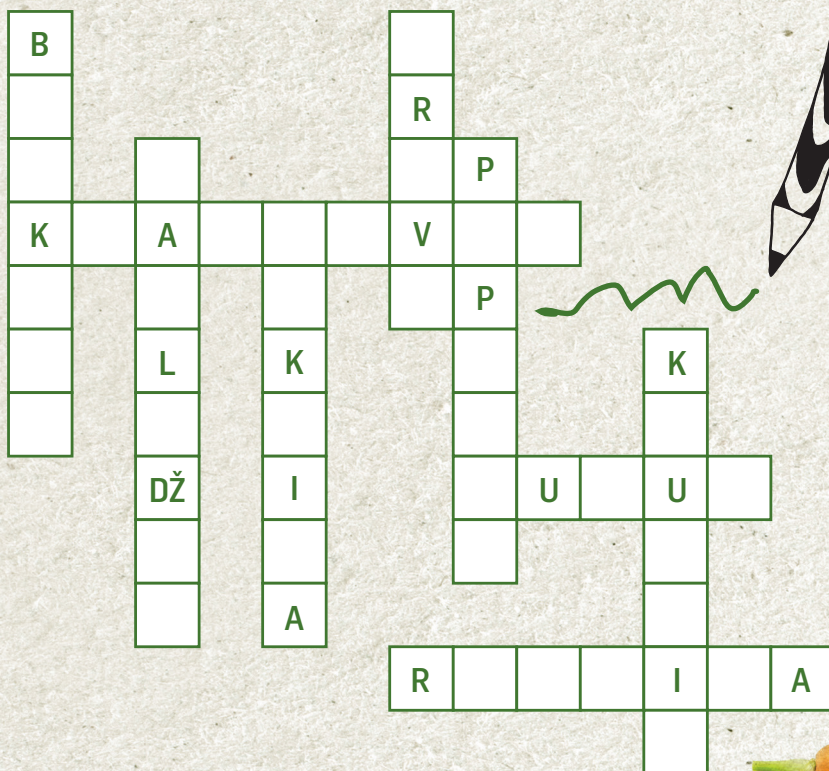


VAŽNO JE BITI TJELESNO AKTIVAN SVAKI DAN!

Što više vremena provedi u aktivnostima i igri s prijateljima na svježemu zraku. Trčanje, šetnja, plivanje, badminton, vožnja biciklom, klizanje, igra loptom... Toliko je zabavnih i zdravih stvari koje možeš raditi. Izaberi aktivnost koja te veseli. Uživaj u igri!



I ZA KRAJ, ZABAVI SE I PROVJERI SVOJE ZNANJE



rajčica
brokula
krastavac
paprika
krumpir
kupus
tikvica
patlidžan
mrkva

POVRĆE



IZRAČUNAJ:

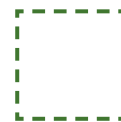
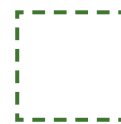
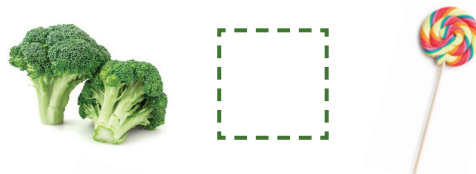
$$\text{Lollypop} + \text{Lollypop} + \text{Lollypop} = 3$$

$$\text{Apple} + \text{Lollypop} = 6$$

$$\text{Apple} + \text{Broccoli} = 15$$

$$\text{Broccoli} + \text{Apple} + \text{Lollypop} = \square$$

U KUĆICE UPIŠI ZNAK < ILI >



VOĆNA MOZGALICA:

Da sam slatka svi mi kažu,
I na kruh me često mažu.
Čuvaj lice, čuvaj bradu,
Kada jedeš _____

Dok vas gledam ja sa grane,
Listovi me brižno hrane.
A na jesen već se šuška:
Baš je zrela ova _____

SPOJI ODGOVARAJUĆE POJMOVE

ŽITARICE



VOĆE



MLIJEČNI PROIZVODI



POVRĆE



ORAŠASTI PLODOVI



PROVJERI KOJI SI LIK

1. Ujutro mi je važno da:

- a) gledam TV ili igram igrice
- b) spavam što duže mogu, brzo se obučem i odjurim u školu
- c) doručkujem i operem zube.

2. Kad sam žedan, najradije biram:

- a) gazirani sok
- b) negazirane sokove
- c) vodu.

3. U slobodno vrijeme najradije se bavim sportom ili igram s prijateljima vani.

- a) Nije to za mene, radije igram igrice ili gledam TV.
- b) Katkad se igram ili treniram, ali većinom sam u kući.
- c) Da, jedva čekam trčati, voziti bicikl ili skakati.

4. Voće i povrće jedem svaki dan.

- a) Ne volim jesti voće i povrće, katkad pojedem bananu.
- b) Voće i povrće katkad jedem, a katkad baš i ne.
- c) Da, znam da je jako važno jesti voće i povrće svaki dan.

5. Rado probam neku novu hranu koja mi se ponudi.

- a) Ne volim isprobavati nove stvari, svaki dan jedem istu hranu.
- b) Treba mi malo vremena da se odlučim probati nešto što dosad nisam jeo.
- c) Da, volim jesti raznovrsno i šareno.

6. Slatkiše (npr. kekse, čokoladu, bombone) i slane grickalice (npr. čips, smoki):

- a) jedem više puta u danu jer ih jaaako volim
- b) jedem svaki dan
- c) volim ih jesti, ali ne jedem svaki dan jer želim biti zdrav i imati lijepe zube.

7. Brzu hranu kao što je pizza, krumpirići ili hamburger:

- a) jedem što češće mogu, drugu hranu ne volim
- b) jedem dosta često, ali jedem i kuhanu hranu kod kuće
- c) jedem rijetko, više jedem kuhanu hranu kod kuće ili u školi.



► Pogledaj koja boja prevladava u tvojim odgovorima. Crveniše li se ili zeleniš?

Crveni:

Hm, brineš li se dovoljno o svojem tijelu? Pogledaj **zelene odgovore** i kreni u promjene već danas. Trebao bi jesti manje slatkiša, grickalica i brze hrane (pizza, hamburger, prženi krumpirići). Jedi više voća, povrća, žitarica, mlijeka i mliječnih proizvoda, ribu i meso. Više se kreći i bavi sportom. Pij vodu umjesto sokova.

Žuti:

Nije loše, ali možeš ti i bolje. Pogledaj **zelene odgovore** na postavljena pitanja i vidi što možeš poboljšati. Uvijek je dobra ideja jesti više voća, povrća, žitarica, mlijeka i mliječnih proizvoda, ribe i mesa, smanjiti slatkiše, grickalice i brzu hranu. Puno se kreći, a kad se umoriš, voda je najbolje piće za utažiti žeđ.

Zeleni

Jupiiii, ti si super! Sigurno se baviš nekim sportom, jedeš dovoljno žitarica, voća i povrća i piješ puno vode. Samo tako nastavi, ali ne zaboravi jesti ribu, mlijeko i mliječne proizvode.



10 PRAVILA ZA TVOJE ZDRAVLJE:

1. HRANA JE ČUVAR TVOJEGA ZDRAVLJA.
2. HRANA TI DAJE ENERGIJU.
3. HRANA JE VAŽNA ZA TVOJ RAST I RAZVOJ.
4. JEDI RAZNOVRSNU, RAZNOBOJNU I SEZONSKU HRANU.
5. POJEDI PET PORCIJA VOĆA ILI POVRĆA DNEVNO.
6. DORUČAK JE NAJVAŽNIJI OBROK U DANU. NEMOJ GA ZABORAVITI!
7. POMOZI OBITELJI U PRIPREMI HRANE.
8. PAZI DA NE OŽEDNIŠ I PIJ VODU TIJEKOM CIJELOG DANA.
9. BUDI TJELESNO AKTIVAN SVAKI DAN.
10. SPAVAJ NAJMANJE 9 SATI SVAKU NOĆ. DOK SPAVAŠ, RASTEŠ!