



GRAD NOVIGRAD-CITTANOV  
CITTÀ DI NOVIGRAD-CITTANOV

## Primjeri obroka

Riblje polpetice u crvenom umaku s graškom ili riblji burgeri



Riblji prstići/štapići u panadi (pečeno)



Rižoto s oslićem (umjesto riže može se katkada koristiti i ječam)

Namaz od tune i kuhanog oslića

Prženi inćuni ili sardelle „riblji čips“

Tjestenina s tunom i skutom (svježim sirom)



Pržene lignje (kolutići), rižoto ili brodet od liganja, sipa...



Srdele s palentom (brodet od srdela ili druge ribe)



Savijača s ribom i povrćem

Umak od inčuna ili srdela s tjesteninom (fileti ribe, luk, češnjak, rajčica, peršin, korjen celera, koromač, bob...)



## Riba u pravilnoj prehrani



## Kontakt podaci:

Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije

Služba za javno zdravstvo i promicanje zdravlja

Odjel za promociju zdravih stilova života



052 529 022 / 099 3804545



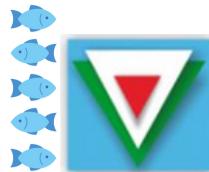
savjetovaliste@zzjziz.hr



Savjetovalište za prehranu - Nastavni zavod za javno zdravstvo IŽ



savjetovaliszaprehranu



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO  
ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE  
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ  
PUBBLICA DELLA REGIONE  
ISTRIANA

# Važnost konzumiranja ribe u svakodnevnom životu

Projekt FLAG „Od mora do tanjura – edukativne aktivnosti  
i opremanje kuhinja dječjih vrtića“



Europska unija

Izrada ovog letka sufinancirana je sredstvima Europske unije  
iz Europskog fonda za pomorstvo i ribarstvo



Sadržaj ovog letka isključiva je odgovornost  
Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Istarske županije

## Važan izvor

bjelančevina  
masti  
mineralnih tvari  
vitamina

Riba je bogat je izvor joda i željeza, mineralnih tvari nužnih za zdrav razvoj mozga tijekom odrastanja.

Plava je riba jedan od najboljih izvora omega-3 masnih kiselina vrlo važnih za tijelo i mozak, dok su morski plodovi i bijela riba bolji izvor joda koji ima vrlo važnu ulogu u regulaciji rada štitne žlijezde te sintezi njenih hormona, a isto tako utječe i na učinkovito iskorištavanje energije.

Plava riba pohranjuje masti u masnim stanicama po cijelom tijelu, a bijela u jetru i manjoj mjeri u trbušnu šupljinu.

Bijela riba ima nizak udio masti, posebice u mesu, gdje čini oko 1 %, dok plava riba sadrži 5 do 10 % (ponekad i više) masti.

Stoga se smatra da zbog većeg sadržaja poželjnih masnih kiselina plava riba pruža veće blagodati za zdravlje nego bijela riba.

Način kuhanja ili pečenja utječe na razinu esencijalnih omega-3 masnih kiselina.

Veći dio omega-3 masnih kiselina u ribi uništi se konzerviranjem, a priprema na višim temperaturama, primjerice prženje, može razgraditi ili oksidirati omega-3 masne kiseline.

Najpogodniji oblik termičke obrade ribe je pečenje u pećnici i kuhanje na pari radi očuvanja omega-3 masnih kiselina.



## Nutritivni sastav ovisi o

vrsti  
dobi  
veličini  
spolu  
spolnoj zrelosti  
vremenu mriještenja  
hranidbi  
području ulova  
vremenu ulova

## Kvalitetniji nutritivni sastav

u odnosu na meso  
toplokrvnih životinja

## Energetska vrijednost

između  
70 i 250 kcal/100 g  
(ovisi o udjelu vode (60-80%), odnosno masti)



## Ako jedeš ribu...

... imat ćeš bolju koncentraciju i pamćenje, manje ćeš vremena provoditi učеći

... imat ćeš manje prištića i akni na licu

... rjeđe ćeš imati prehladu

... vid će ti biti oštar, a oči manje umorne

... zglobovi i kosti bit će ti spremni za sve teške sportske napore

... manje će te mučiti alergije i astma

... srce će ti biti zahvalno i imat ćeš više energije za svakodnevne aktivnosti

... nokti će ti biti čvršći, a kosa sjajnija

... bit ćeš vedrijeg raspoloženja

Znanstvena istraživanja su pokazala da je potrebno čak 8 do 15 puta ponuditi dijetetu istu namirnicu da bi ju u konačnici prihvatio (imajte strpljenja).

Nemojte nametati svoje mišljenje i stav dijetetu o namirnici (ostanite neutralni).

Na prihvatanje ili odbijanje odredene hrane utječu

senzorni faktori  
(npr. okus, miris)

očekivane posljedice konzumiranja

drugi čimbenici  
(npr. znanje o podrijetlu hrane)

utjecaj vršnjaka