

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 incuni ili sardele „riblji čips“

Tjestenina s tunom i skutom (svježim sirom)

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

Srdela s palentom (**brodet** od srdela ili druge ribe)

Savijača s ribom i povrćem

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



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



GRAD NOVIGRAD-CITTANOVA
CITTÀ DI NOVIGRAD-CITTANOVA

Važnost konzumiranja ribe u svakodnevnom životu

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



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

📷 savjetovalistezaprehranu



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 učeći

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

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

... imat ćeš manje prištića i akni na licu

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

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

... rjeđe ćeš imati prehladu

... manje će te mučiti alergije i astma

... bit ćeš vedrijeg raspoloženja

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

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

Na prihvaćanje ili odbijanje određene hrane utječu

senzorni faktori
(npr. okus, miris)

očekivane posljedice konzumiranja

drugi čimbenici
(npr. znanje o podrijetlu hrane)

utjecaj vršnjaka