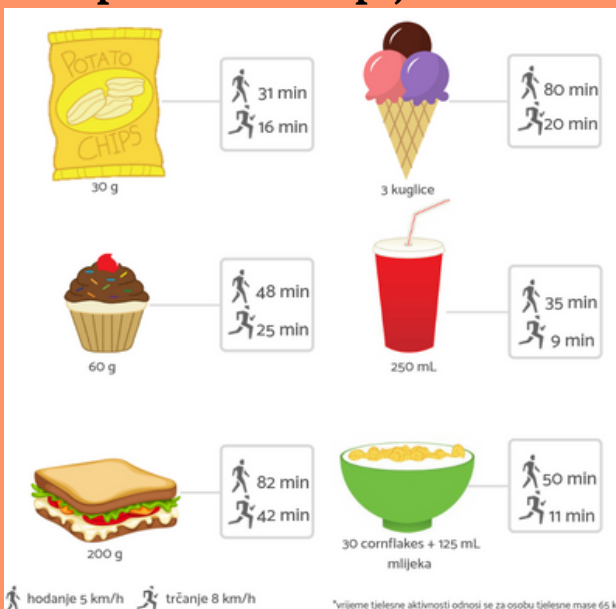


Jeste li znali?

„Brza hrana“	Energija (kcal)
Kebab s umacima	700 - 1000
Ćevapčići u lepinji	900 - 1000
Hamburger	540
Burek	580 - 650
Pizza (1 srednje veličine)	1400

Često posezanje za brzom hranom nije zdravo jer je kalorijska vrijednost velika, a nutritivna vrijednost vrlo siromašna što znači da nećemo podmiriti potrebe za hranjivim tvarima nego samo kratkoročno prekriti osjećaj gladi. Kvalitetan obrok koji će nutritivno biti puno bogatiji i zdraviji, te će osigurati dulji osjećaj sitosti, a imati jednaku ili manju kalorijsku vrijednost kao jedna porcija brze hrane je na primjer bistra juha, pečena piletina, tjestenina s povrćem i voćna salata. Odaberite pametno!

Koliko je kretanja potrebno kako bi potrošili ono što pojedemo?



Odaberi svoju kombinaciju

Ranije spomenut tanjurić prikazuje koje je sve skupine namirnica poželjno uključiti u prvi obrok u danu:

1. Mlijeko ili mliječni napitak
2. Žitarice
3. Namirnice bogate bjelančevinama
4. Voće odnosno povrće

Odaberi svoju najdražu kombinaciju!

1.
 - MLIJEKO
 - JOGURT
 - KAKAO
 - BIJELA KAVA



2.
 - PAHULJICE
 - GRIZ
 - KRUH
 - PALENTA
 - TORTILJA
 - DVOPEK
 - KREKER



3.
 - JAJE
 - ŠUNKKA
 - SIR
 - BADEMI
 - ORASI
 - LJEŠNJACI
4.
 - JABUKA
 - PEKMEZ
 - KOMPOT
 - CJEDENA NARANČA
 - SUHE SMOKVE
 - RIBANA MRKVA
 - ZELENA SALATA
 - RAJČICA
 - KISELI KRSTAVCI
 - KUKURUZ



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE
ZUPANIJE
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA
REGIONE ISTRIANA
Nazorova 23, 52100 Pula

052 529 022
099 380 4545
savjetovaliste@zzjiz.hr
www.zzjiz.hr



Savjetovalište za prehranu -
Zavod za javno zdravstvo IŽ



Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske
županije
Istituto formativo di sanità pubblica della
Regione Istriana



GRAD PULA
CITTÀ DI POLA

ZA JUTRAK

ZDRAV POČETAK DANA

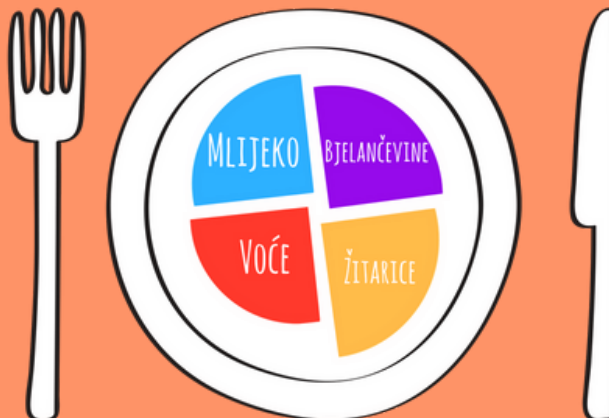


Zašto je važno svaki dan imati zajuttrak?

- Zajuttrak bogat raznovrsnim namirnicama nadoknadiće potrebu za hranjivim tvarima nakon noćnog gladovanja.
- Redovito konzumiranje zajutraka spriječit će umor i nedostatak koncentracije tijekom jutra.
- Zajuttrak potiče metabolizam i osigurava ravnomjeran unos energije tijekom dana.
- Redoviti zajuttrak osigurava poželjnu tjelesnu masu kod djece, mladih i odraslih.
- Prvi jutarnji obrok, osim što hrani mozak, hrani i mišiće, te osigurava nesmetane aktivnosti, igru, rekreaciju i aktivno bavljenje sportom.

Primjeri obroka:

- Domaća granola (žitne pahuljice sa suhim voćem i orašastim plodovima) s mlijekom ili jogurtom
- Integralni kruh s mozzarellom, grillanim pilećim prsima, rajčicom i zelenom salatom
- Muffini sa zobenim pahuljicama, cimetom i ribanom jabukom
- Kajgana u tortilji sa sezonskim povrćem
- Integralni griz s orasima



Tanjurić prikazuje koje je sve skupine namirnica poželjno uključiti u prvi obrok u danu, a to su mlijeko ili mliječni napitak, žitarice, namirnice bogate bjelančevinama i voće odnosno povrće.

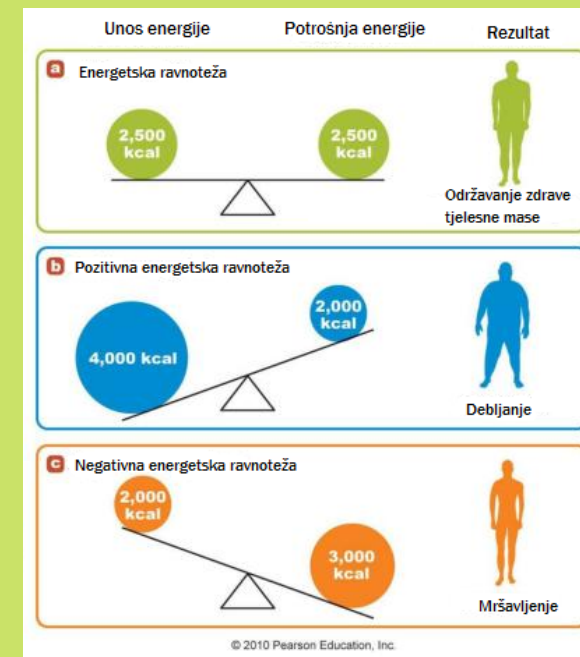
Osnovni postulati pravilne prehrane jesu **raznolikost, umjerenost i uravnoteženost**, uz poštivanje lokalno uzgojenih i sezonskih namirnica.

Raznolikost je zapravo svakodnevna raznovrsnost i šarolikost u odabiru vrste i boje namirnica u obroku. Što je više različitih vrsta namirnica iz pojedine skupine, to je kvaliteta prehrane bolja!

Uravnoteženost podrazumijeva izjednačen unos i potrošnju energije u cilju održavanja zdrave tjelesne mase.

Umjerenost se odnosi na veličinu porcije obroka. Kako bi obrok bio cjelovit i uravnotežen potrebno je kombinirati više skupina namirnica u pravilnim omjerima.

Od posebne važnosti za školarce je da se pravilnom prehranom kontrolira tjelesna masa i spriječi nagomilavanje suvišnih kilograma, naravno uz redovitu tjelesnu aktivnost, pa makar i pješaćenje.



Energetska ravnoteža postiže se ukoliko je energetske unos, odnosno unos hrane, jednak energetske potrošnji (aktivnost kroz dan), što u konačnici vodi do održavanja normalne i zdrave tjelesne mase.

Ukoliko je unos hrane veći od same potrošnje doći će do nakupljanja kilograma odnosno debljanja, što još nazivamo pozitivnom energetske ravnotežom.

Negativna energetske ravnoteža podrazumijeva veću energetske potrošnju u odnosu na cjelokupan energetske unos, što dovodi do mršavljenja.