

HRANA JE ZDRAVLJE



Uobičajene su izreke na području znanosti o prehrani :

- Gotovo čitav svijet danas govori o zdravoj prehrani i određuje pravila prehrane - za zdrav i dug život.
- Suvremena istraživanja pokazala su da su se promijenile prirodne vrijednosti namirnica a zahtjevi u sportu su sve veći i zato je potrebno dobiti što više informacija o prehrani i dodacima prehrani..

-U prehrani bi trebalo odabrati optimum: jesti ono što se voli, ali da to ne bude štetno za organizam, odnosno da održava zdravlje, snagu energiju i izdržljivost pogotovo u sportu.

➤ prehrana je usko vezana sa starosnom dobi, spolom, treninzima i

školom

□ Sportaši plivači – učenici maraju paziti na pehranu i svakodnevno jesti mnogo različitih vrsta hrane kao bi namirili vitaminizaciju, obnovili snagu, energiju i izdržljivost.

Zdravlje je stil života – točnije, prehrana, kvalitetan san i fizička kondicijska priprema ostvaruje vaš cilj.

Unatoč silnom razvoju nutricionizma još nemamo pravog odgovora, odnosno medicinskog recepta u kojem bi bile ispisane upute koje vrste hrane moramo jesti i u kojim količinama da bismo bili zdravi.

Jedite zdravo !

□ Vaš organizam treba određenu količinu proteina, ugljikohidrata, vitamina i minerala kako bi zadovoljili naporne treninge i zahtjeve škole.

□ **Dobar san!**

Ne spavate li dovoljno dugo i kvalitetno, to će se odraziti na vašem licu. Manjak sna odražava se u blijedoj i nadutoj koži.

Prehrana

- Doručak je najvažniji obrok:
- - mlijeko ili jogurt s malo masnoće ili probiotik ili posna skuta
0,2%_{m,m}
- - razni sirevi: mladi sir, posni sir, zrnati sir ili tvrdi zreli sir
 - jaja
- - žitarice, zobena kaša
 - kruh s namazom

Mesni i riblji proizvodi

tuna iz salamure

pršut

panceta - špek

dimljena puretina

dimljeni losos

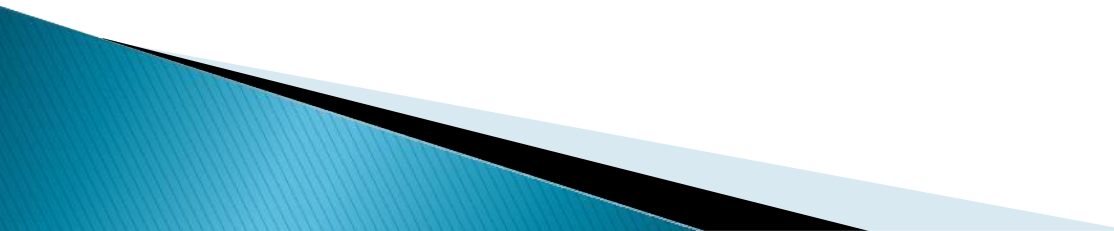
dimljena šunka

pureća šunka

Pekarski proizvodi i slastice

- Integralni, kukuruzni, polubijeli ili raženi kruh
- Bez glutenski kruh
- Lepinje, peciva sa sjemenkama
Štrudle
- Palačinke
Tamna čokolada - par kockica

Voće

- - voćne salate
 - - banana
 - - jabuka – ribana jabuka s medom
 - - kruška
 - - borovnice
 - - šljive
 - - grožđe crno-bijelo
 - - naranča
- 

Bitni vitamini i minerali

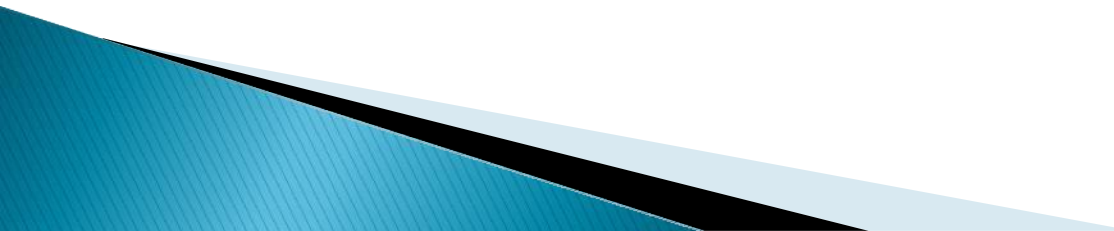
U razvoju adolescentne dobi najvažniji su minerali: kalcij, željezo, kalij i magnezij a od vitamina: D vitamin, B vitamini i C vitamin

Koliko je potrebno D vitamina?

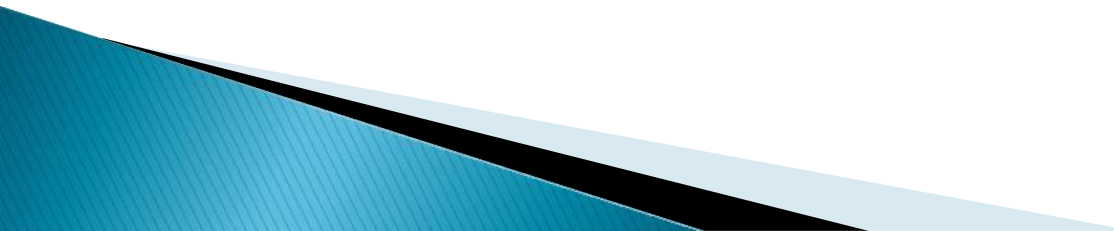
Vitamin D je pra hormon i nije klasičan vitamin.

Sinetizira se u ljudskom tijelu izloženom 16 minuta na suncu ali to nije dovoljno ,pogotovo u doba aolestencije.

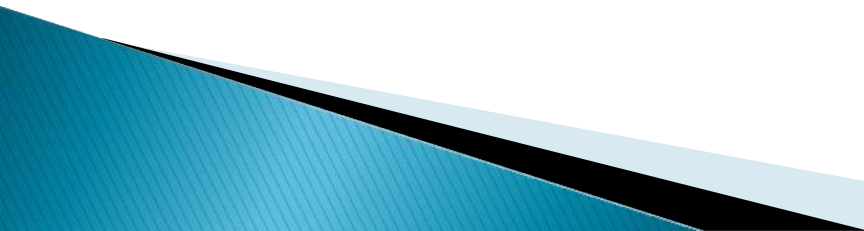
- Djeci je potrebno oko 12 000 IU +2000 IU. Pozitvno djeluje na zdravlje djece, hormone, mozak, jetru, kosti i mišiće.

- Budući da je topiv u mastima, ne može se iz organizma eliminirati mokraćom poput vitamina koji su topivi u vodi.
 -
 - Vitamin D se smatra **najtoksičnijim vitaminom i zato se mora kontrolirati količina.**
 - Simptomi nedostatka vitamina D: česte infekcije, umor, bol u leđima i mišićima, depresija.
- 

Izvori vitamina D

- Prisutan je većinom u namirnicama životinjskog podrijetla . Najbogatiji prirodni izvori su: ulja jetre bakalara, plavih riba, poput sardine ili lososa i sleđa, žumanjak jajeta, nalazi se u maslacu i jetricama
 - Mliječni proizvodi nisu bogati vitaminom D, proizvodi biljnog podrijetla sadrže vrlo male količine ovog vitamina D, pa se zato često njime obogaćuju.
 - Nestabilan je jedino na svjetlu i u prisutnosti kisika.
- 

Svježi kravlji sir

- Svježi kravlji sir značajan je izvor punovrijednih bjelančevina i kalcija u prehrani, a posebno je važan za sve one koji ne podnose laktozu i ne piju mlijeko.
 - Svježi kravlji sir po svom je biokemijskom sastavu visokovrijedna namirnica. Vrlo je bogat visokokvalitetnim proteinima i sadrži sve esencijalne aminokiseline u količinama proporcionalnim tjelesnim potrebama, stoga može biti potpuna zamjena
- 

mesu.

-
- Osnovni protein u siru je **kazein**.
- Osim toga, svježi sir sadrži masti i ugljikohidrate te je dobar izvor vitamina i minerala, ponajprije kalcija, fosfora i magnezija.

Kalcij

Vitamin D pomaže apsorpciju kalcija. Koliko je tijelo "tvrd" ili "mekano" ovisi o kalciju. Preporučena doza za dječake i djevojčice do 18 godina je 12 mg dnevno.

Deficit kalcija se najbolje nadokandi iz mlječnih proizvoda i povrća poput kelja.

- Onaj tko misli da je spominjanjem kostiju i zuba stavljena točka na kalcij prevario se jer je

održavanje "čvrstoće" tijela samo jedna od njegovih funkcija.

- Bitan je za kontrakciju mišića, i dobre kosti. Dobar je prijatelj s magnezijem.

Najbolji izvori kalcija

- Najveći dio kalcija dolazi u organizam putem mlijeka i mliječnih proizvoda, a tko se odriče mlijeka ili mliječnih prerađevina odriče se i kalcija.
- Ostali izvori su:
 - sjeme sezama, bademi
 - plava riba, sardine
 - zeleno lisnato povrće i tofu.

Prehrana u školi!

- PRIMJERI ZA RAZLIČITE VRSTE UŽINE JER DJECA PLIVAČI KAO I ODRASLI PLIVAČI MORAJU SVOJE UŽINE PUNITI PROTEINIMA, UGLJIKOHIDRATIMA, VITAMINIMA I MINERALIMA, ZDRAVIM MASNOĆAMA.

1. PRIMJER OBROKA:

Polubijeli kruh (100g) kcal-252, 61g, ug ,9 g proteina,,masti 1g

- 2 šnite kruha (150g -378 g), ug 81g,proteina 13,5g
- 52g, proteina 3g. namaz od slanutka u (100g 364 kcal), 6g masti, ug 61g, dijetalna vlakna 17 g ,šećera 11g,proteina 19g (20g humusa od slanutka 73 kcal)..
- Bogati izvor minerala: željeza, kalija, kalcija, bakra, selen i B vitamina. Humus može zadovoljiti 2 porcije povrća po nutritivnim vitaminsko mineralnim izvorima.
- 30 g pilećeg pečenog filea 59kcal (100g/187 kcal), proteina 33g, masti 5g,od vitamina ima najviše B3 niac8mg, B6, fosfora 225mg.
- Obrok iznosi 508 kcal.

ODLIČNI OBROCI!

▣ 2. PRIMJER OBROKA:

- ▣ Lepinja 100g/231 kcal, puretina pečena 30g/ 7 g (100 g/234kcal), 10g maslaca/ 25g 26 kcal (100g/255g)
 - ▣ Paprika 20 g/ 10 kcal, /100g/28kcal) 2g ug, 0,5g,
 - ▣ 2 šnite pršuta 30g 79kcal (100g/252 kcal) 30 g ug 0g, masti 14,4g, 30g proteina, soli od 4,5 do 7 g
 - ▣ Kefir 60 kcal, 3,2% m, m, . proteina 3,6ug 4,8g, masti 3,5g, bogat mineralima i vitaminima.
 - ▣ Krastavci (10g/10 kcal) ug 2d, proteina 1g, masti 0g.
- Obrok iznosi 353 kcal

ODLIČNI OBROCI!

- 3. PRIMJER OBROKA:
- Lepinja Lepinja 100g/231 kcal, puretina pečena 30g/ 7 g (100 g/234kcal),
- 10 maslaca / 25,g 26 kcal (100g/255g) ili 20 g umus od slanutka 75 kcal
- Pršut 30g 12kcal / kcal (100g/252 kcal) ,soli 4-7g, proteina 30g, masti 14g,
- Krastavac 199g/30g, 30g /
- Obrok iznosi 328 kcal

ODLIČNI OBROCI!

- 4. PRIMJER OBROKA:
- Lepinja Lepinja 100g/231 kcal,
- Ili 159 g/375g crnog kruha (100 g/250 kcal)
- Tuna u salamuri (199g/144 kcal, proteina 23g, masti 4,9g, kolesterola 38g, vode 68g,
- Minerala željza 1 mg, magnezija 50mg, selena 36mg, natrija 30 mg, fosfora 254mg, nesto vitamina B skupine
- Posni sir 100g/79 Kcal, ug 4g, masti 1m5g, 12g proteina
- 30 g ribanog kupusa i mrkve umiješati u smjesu tune i sira 12 kcal , obogatit će obrok vitaminizacijom.vitaminima i mineralima; kupus obiluje vitaminom C37g, fosfata 43mg, vitamin K76mg, kalcija 40mg, fosfora 36, i manje količine B vitamina. Mrkva obiluje vitaminom A 34%, vitamin K 16%, kalija 9% i ostali vitamini i minerali do 2%
Obrok iznosi 485 kcal

□

ODLIČNI OBROCI!

- ▣ 5. PRIMJER OBROKA:
- ▣
- ▣ Žitarice, zobene pahuljice s mlijekom malo masnim (do 1,5 %m.m) i whey proetinom
- ▣ 17g proteina, masti 7%, dijetalna vlakna i ugljikohitara 60%, minerala kalcija, magnezija, željeza, vitamina E i B1, imaju niski GI . U 100g (386 kcal) u 30 g/115 kcal.
- ▣ 3 dl malo /12 kcal i masnog mlijeka (u 10 g/ 40 kcal) 20 g proteina 25G. 20g Whey proetina 175kcal s mlijekom.
- ▣ Obrok iznosi 290 kcal
- ▣ Obrok se može obogatiti bananom i jabukom ili bobičastim voćem.

ODLIČNI OBROCI!

□ 6. PRIMJER OBROKA:

- Kruh kukuruzni (100/ 230 kcal) 150g kruha 330 kcal
- 30g /60 kcal pečene pureće šnicle (100g/220 kcal) 24 proteina, 3 g masti, uh 0g.
- 20g humusa od slanutka (73 kcal)
- Tikvica (100g/17kcal, proteina 1,2g, vitamina A 200mg, kalija 261mg, natrija8, fosfora 38mg.
- Obrok iznosi 407 kcal

ODLIČNI OBROCI!

▣ 7. PRIMJER OBROKA:

▣ **Smoothie od jagode i jogurta**

- šalica jagoda
- 1 banana
- pola šalice niskomasnog jogurta ili mlijeka
- par kockica leda
- prstohvat cimeta
- sve sastojke izmiksati u blenderu do homogene smjese

• **Smoothie od breskve**

- 4 breskve ili nektarine
- pola šalice soka od jabuke
- 2 žličice lanenih sjemenki
- Breskve oprati, prepoloviti i očistiti od koštica te staviti u zamrzivač na 30 minuta da se lagano zamrznu. U blenderu izmiksati zamrznute breskve, sok od jabuke i lanene sjemenke do homogene smjese.