

A ŠTO S PREHRANOM?

Dječji tjedan
7. listopada 2010.

Ines Banjari, dipl.ing.



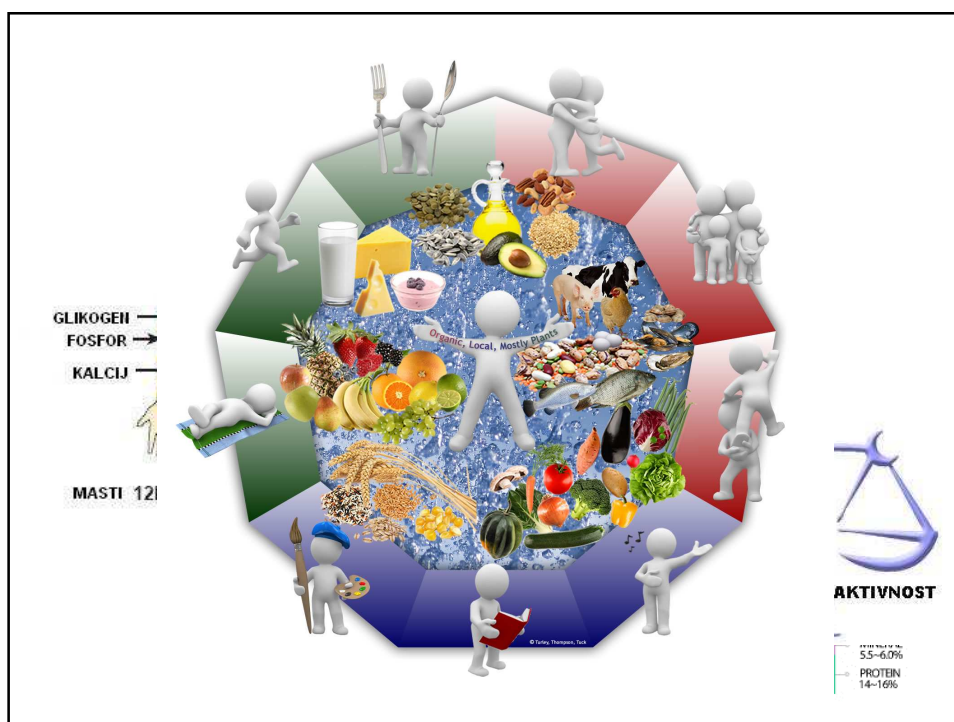
Za početak:

Što bi to uopće bila
pravilna prehrana?



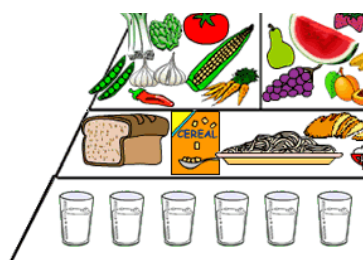
Što mislite hranimo li se baš
onako kako bi trebali ili?





a naša prehrana bi trebala biti:

**NE
ZABORAVITE
VODU!!**



VODA

- bez vode možemo oko 4 dana
- svakodnevni gubitak vode
- vezana + slobodna voda
- apsorpcija, hidratacija, regulacija tjelesne temperature, održavanje razine elektrolita, detoksifikacija
- svaki dan = 8 čaša vode



UGLJIKOHIDRATI

- najveći dio svakodnevne energije
- u organizmu se pohranjuje u obliku glikogena
- bogate vlaknima i vitaminima B skupine - integralni proizvodi
- probava, apsorpcija, masnoće



VOĆE I POVRĆE

- svaki dan = 3-5 serviranja
- najznačajniji su izvor vitamina i minerala (obrambeni mehanizmi), organskih kiselina, prehrambenih vlakana (probava)



90% vode iz hrane dolazi iz voća i povrća (priprema!)

Kako bi imali

zdrave, jake

lijepu zdravi

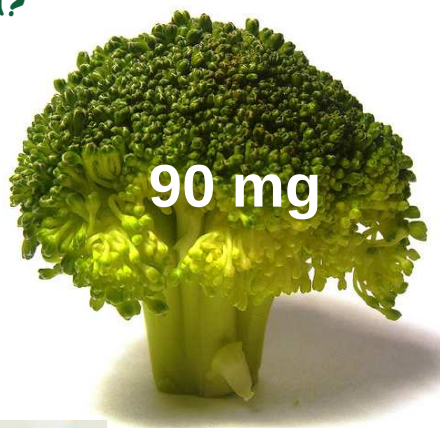


amo...



Što mislite

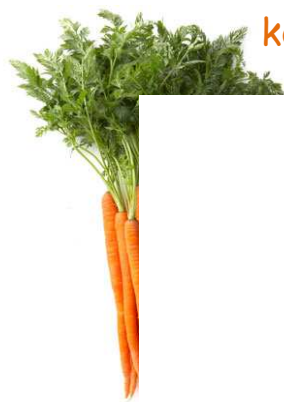
gdje ima više C vitamina?



Kako bi imali

zdrave oči koje dobro vide trebamo...

kožu koja se ne boji sunca trebamo...





MLIJEKO



- jogurti, sirevi, vrhnje, mliječni namazi...
- najznačajniji su izvor kalcija + proteini, laktoza
- rast i razvoj kostiju, prijenos živčanih impulsa



MESO

- najznačajniji izvor proteina
- veliki izvor energije (zasićene masnoće) - osjećaj sitosti
- izvor mineralnih tvari (Fe, Zn, Cu) i vitamina B skupine (iznutrice)
- značajan izvor soli



- izvor proteina, nezasićenih MK (omega-3), vitamina A, D, E, B skupine, minerala
- zdravlje srca i krvožilnog sustava (mediteranska preh)

Kako bi imali

jake i snažne mišiće trebamo...

zdrave i jake kosti trebamo...



Što mislite

iz koje se namirnice željezo najbolje iskoristi?



4 mg



2,9 mg



3,2 mg



SLATKIŠI &



- dodatni izvor jednostavni ugljikohidrata, odnosno energije koja je direktno dostupna
- nazivamo ih praznim kalorijama, jer osim energije nemaju neku dodatnu vrijednost za naš organizam



MASNOĆE

- do 30% svakodnevne energije
- nisu sve masnoće loše, no obzirom da su veliki izvor energije mora ih se kontrolirati
(1g masti = 9kcal energije)
- zasićene (animalne) i nezasićene (biljne)
- zdravlje srca i krvožilnog sustava

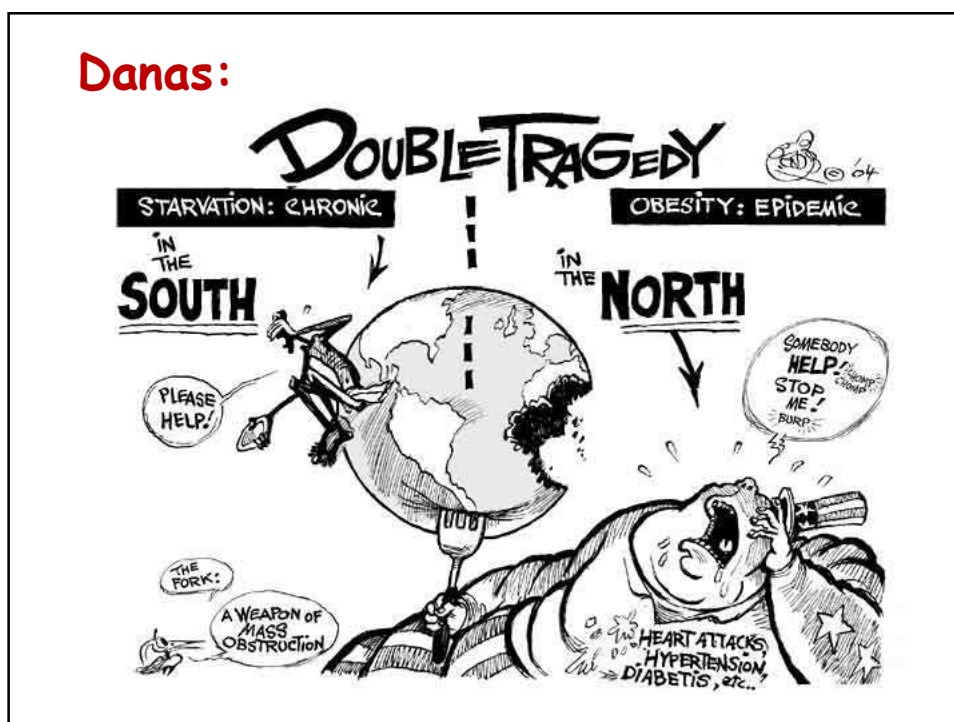




A što je s fizičkom aktivnosti?



Danas:

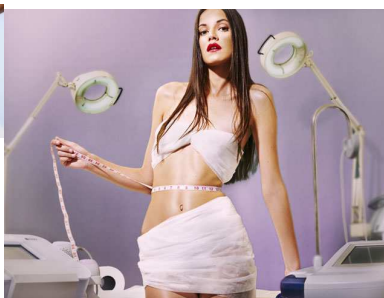


Zašto?



Utjecaj društva

- "bum" proizvoda za mršavljenje i borbu protiv celulita
- ciljana skupina su žene
- utjecaj medija (novine, časopisi, TV, internet)
- utjecaj društva - ogromni pritisak na mlade djevojke, no sve veći pritisak i prema dečkima
- razvoj poremećaja u prehrani i sve veći broj dijeta

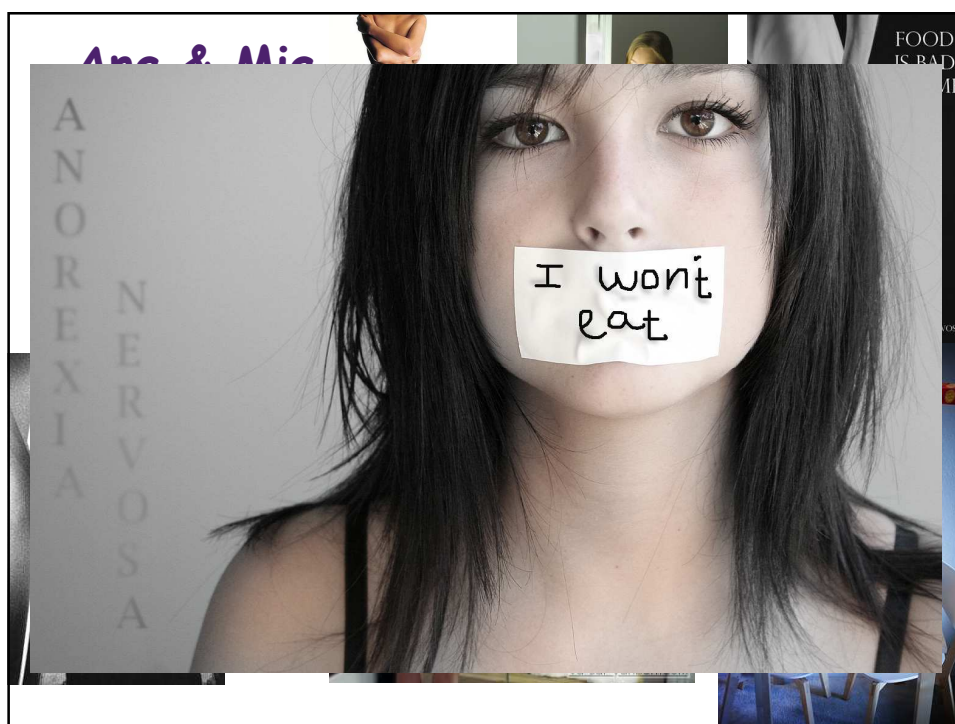


Dijeta? ...ili možda ipak ne

- baziraju se na najrazličitijim principima; od redukcije obroka, ograničavanja nekih namirnica pa do baziranja samo na jednoj skupini namirnica, isključivo na vodi i sl.



- 40% djevojaka i 10% dečki
- yo-yo efekt!
- pomoćna sredstva
- komplikacije



I na kraju:

Što ćete odabrati?



HVALA!

Ines Banjari, dipl. ing.

Zavod za ispitivanje hrane i prehrane
Prehrambeno-tehnološki fakultet Osijek

