2020
Rijeka glavni grad
Jedi kao ja
Kako naučiti dijete pravilnoj prehrani – priručnik za roditelje
GRAD RIJEKA
PRIJATELJI DJECE

Kao Grad koji nastoji biti prijatelj djeci, a i zdravlje stanovnika smatra jednim od svojih prioriteta, ispitali smo u suradnji sa znanstvenicima s Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci određene oblike zdravstvenih ponašanja djece osnovnoškolske dobi (od 1. do 8. razreda) kako bismo učinkovitije planirali aktivnosti usmjerene k prevenciji zdravstveno rizičnih ponašanja i njihovih negativnih posljedica te promociji ponašanja korisnih za zdravlje djece.

Podaci o ponašanjima koja zdravlju mogu koristiti ili štetiti prikupljani su od prosinca 2008. do kraja siječnja 2009. na reprezentativnom uzorku od 500 djece osnovnoškolske dobi u Rijeci. Ispitivanje je provedeno anonimno i uz pristanak roditelja. Za djecu od prvog do četvrtog razreda osnovne škole odgovore su davali roditelji (uglavnom majke), a djeca od petog do osmog razreda samostalno su odgovarala na pitanja iz anketnog upitnika.

Na temelju dobivenih rezultata, u suradnji s Katedrom za hranu i prehranu Fakulteta za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu Opatija, Sveučilišta u Rijeci, izrađena je ova brošura s preporukama o pravilnoj prehrani djece osnovnoškolske dobi.

Vjerujemo da će vam biti korisna tijekom odrastanja vašeg djeteta.

Ankica Perhat
pročelnica Odjela gradske uprave
za zdravstvo i socijalnu skrb Grada Rijeke

Greta Krešić Kristina Dankić Igor Kardum

Jedi kao ja

Kako naučiti dijete pravilnoj prehrani – priručnik za roditelje

nakladnik Grad Rijeka, Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb
za nakladnika Ankica Perhat
autori Greta Krešić, Kristina Dankić i Igor Kardum
grafičko oblikovanje Mauricio Ferlin
fotografija Dreamstime (© Tyler Olson / Tatyana Gladskikh / Ella / Monkey Business Images)
lektura Gordana Ožbolt
tisak Tiskara Zambelli, Rijeka
naklada 8.500 primjeraka
Rijeka, 2014.

"CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Sveučilišne knjižnice Rijeka
pod brojem 130513026."

ISBN 978-953-7466-37-4

Zdravlje je vrlo složen fenomen i ovisi o mnogim čimbenicima. Među njima su i takozvana zdravstvena ponašanja koja na zdravlje mogu djelovati pozitivno ili negativno. Tjelesna aktivnost, pravilna prehrana, upotreba zaštitnih sredstava pri izlaganju suncu, uporaba sigurnosnog pojasa u vožnji i slično primjeri su zdravstvenih ponašanja koja pozitivno djeluju na zdravlje. Nasuprot tome, sjedilački način života, uzimanje sredstava ovisnosti, alkohola i slično imaju negativan utjecaj na zdravlje.

Neka zdravstvena ponašanja djeluju na zdravlje neposredno (npr. uzimanje sredstava ovisnosti), neka nakon dužeg vremena (npr. nepravilne prehrambene navike), a neka imaju i neposredan i dugotrajan učinak na zdravlje (npr. pušenje kao negativno, tjelesna aktivnost kao pozitivno zdravstveno ponašanje).

Stjecanje i promjena zdravstvenih ponašanja uvjetovani su mnogobrojnim čimbenicima. Među najvažnijima su kognitivni (npr. stavovi, vjerovanja i namjere), sociokulturni (npr. utjecaj obitelji, prijatelja i zdravstvenih djelatnika) i okolinski faktori (npr. izloženost stresnim događajima) te faktori ličnosti (npr. optimizam, čvrstoća ličnosti i sl.).

Razdoblje djetinjstva i adolescencije obično se smatra kritičnim za usvajanje i pozitivnih i negativnih zdravstvenih ponašanja. Kada se usvoje, takva ponašanja imaju snažan utjecaj na tjelesno i mentalno zdravlje ne samo tijekom toga razvojnog razdoblja, nego i poslije, u odrasloj dobi.

Poznavanje zdravstvenih ponašanja djece i adolescenata stoga je vrlo važno jer to životno razdoblje možemo shvatiti i kao priliku za uspostavljanje zdravijih životnih navika, s dugoročno pozitivnim zdravstvenim posljedicama.

Autori

Uhranjenost riječkih osnovnoškolaca

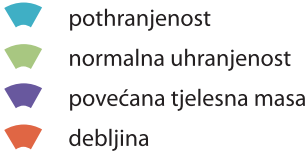
Podaci o visini i tjelesnoj masi djece dobiveni uvodno spomenutim istraživanjem upozorili su na odstupanje od normalne uhranjenosti kod gotovo polovice dječaka i gotovo trećine djevojčica. Pritom gotovo svaki treći dječak i svaka četvrta djevojčica imaju prekomjernu tjelesnu masu, a svaki sedmi dječak i svaka jedanaesta djevojčica su debeli.

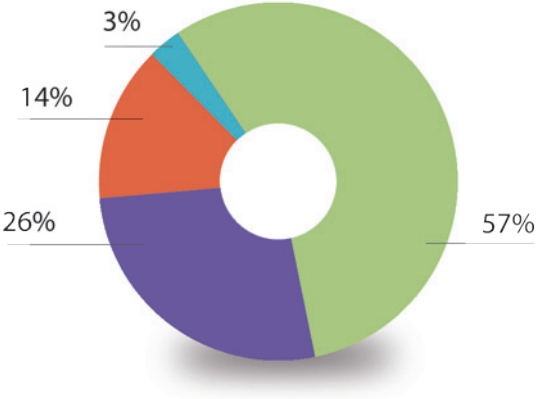
Povećana tjelesna masa i debljina rezultat su većeg energetskog unosa u odnosu na energetsku potrošnju.

Debljina u dječjoj dobi povećava rizik za pojave poremećaja tolerancije glukoze (inzulinska rezistencija), povišenja koncentracije masti u krvi (hiperlipidemija), povišenja krvnog tlaka (hipertenzija) i drugih kardiovaskularnih bolesti, poremećaja reproduktivnih funkcija, bolesti štitnjače, jetre i bubrega u odrasloj dobi. Debljina u osjetljivu razdoblju sazrijevanja može utjecati i na djetetovu socijalizaciju, samopouzdanje te na razvoj emocionalnih problema (npr. depresivnost). Suprotno uvriježenome mišljenju da će dijete *prerasti* svoju debljinu, takvo stanje nipošto ne bi trebalo ignorirati. Što je dijete duže vremena debelo, veća je vjerojatnost da će ostati takvo i u odrasloj dobi.

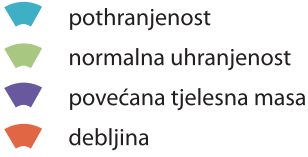
Stanje nečije uhranjenosti najčešće govori o tome je li ta osoba postigla ravnotežu između energetskog unosa putem hrane i pića i energetske potrošnje.

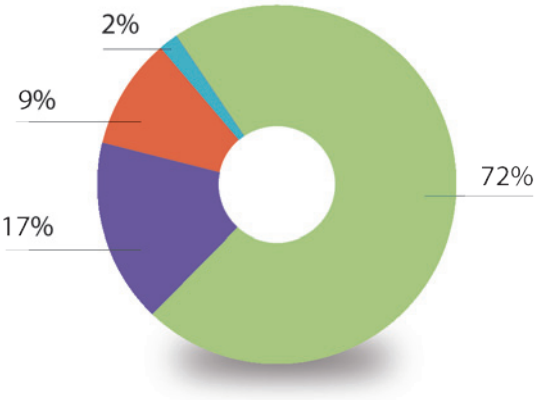
Stanje uhranjenosti dječaka





Stanje uhranjenosti djevojčica





Započnimo s izborom hrane

Pri planiranju obroka treba paziti na energetsku i nutritivnu gustoću hrane. Energetska gustoća hrane određena je količinom energije koju posjeduje određena masa hrane (najčešće se izražava kao kcal/100 g), a nutritivna gustoća mjera je za količinu određene hranjive tvari (npr. vitamina, minerala) u odnosu na količinu energije koju ta hrana sadrži (izražava se kao g/kcal).

Birajte za dijete što češće hranu velike nutritivne gustoće te hranu energetske gustoće koja je primjerena potrebama njegova organizma! U pravilu su energetske potrebe dječaka veće od energetskih potreba djevojčica. Starija i tjelesno aktivnija djeca imaju veće energetske potrebe.

Dnevne energetske potrebe osnovnoškolaca 1 kcal = 4,18 kJ

Dječaci
7 - 9 godina: 1970 kcal (8242 kJ)
10 - 13 godina: 2220 kcal (9288 kJ)

Djevojčice
7 - 9 godina: 1740 kcal (7280 kJ)
10 - 13 godina: 1845 kcal (7719 kJ)

Pri izboru hrane treba voditi računa i o glikemijskom indeksu. U svakodnevnoj prehrani treba težiti pretežitom unosu hrane niskoga glikemijskog indeksa jer hrana visokoga glikemijskog indeksa dovodi do opterećenja gušterače, a dugoročno može dovesti i do poremećaja njezina rada te porasta rizika za razvoj dijabetesa tipa 2. Hrana niskoga glikemijskog indeksa u pravilu je

bogata složenim ugljikohidratima i prehrambenim vlaknima, kao što su proizvodi od cjelovitih žitarica te pojedino voće i povrće (malina, jabuka, kruška, marelica, špinat, kupus, brokula). U hranu s visokim glikemijskim indeksom spadaju konzumni šećer, slastice, bezalkoholna pića, krumpir (posebno pečen), kukuruzne pahuljice, bijelo brašno, bijela riža, banane i sladoled.

Čitajući oznake (deklaracije) na hrani i piću koje kupujete za svoju djecu i sebe, dobit ćete uvid u njihov sastav (prvi sastojci uvijek su prisutni u većim količinama i čine njihovu osnovu), energetsku vrijednost (udio zadovoljenja dnevnih preporuka) te količinu pojedinih hranjivih tvari (u 100 grama proizvoda ili u jednom serviranju). Birajte proizvode s manje zasićenih masti, manje jednostavnih šećera, manje soli te više prehrambenih vlakana! Treba znati da je obveza proizvođača isticanje oznaka na hrani i piću, ali je čitanje i razumijevanje oznaka te odabir povoljan za zdravlje djeteta odgovornost roditelja.

Čitajte oznake na hrani i piću koje kupujete kako biste saznali njihov sastav, energetsku vrijednost te količinu pojedinih hranjivih tvari.

Složite optimalan obrok

Osnovu dječje prehrane, s udjelom iznad 50% ukupnog energetskog unosa, trebali bi činiti *ugljikohidrati*. Prednost treba dati složenim ugljikohidratima (žitarice, mahunarke i sl.), a unos jednostavnih šećera (zaslađena bezalkoholna pića, slastice i sl.) trebalo bi ograničiti na najviše 10% ukupnoga dnevnog unosa energije. U skupinu složenih ugljikohidrata spadaju i *prehrambena vlakna* (cjelovite žitarice, voće i povrće), neprobavljive biljne tvari važne za regulaciju rada crijeva i održavanje redovite probave, kao i za regulaciju masnoća u krvi.

Bjelančevine trebaju biti zastupljene u udjelu od 10 do 15% ukupnoga dnevnog energetskog unosa. Otprilike polovica bjelančevina treba biti životinjskog podrijetla (meso, mlijeko, jaja), a druga polovica biljnog podrijetla (mahunarke, orašasti plodovi).

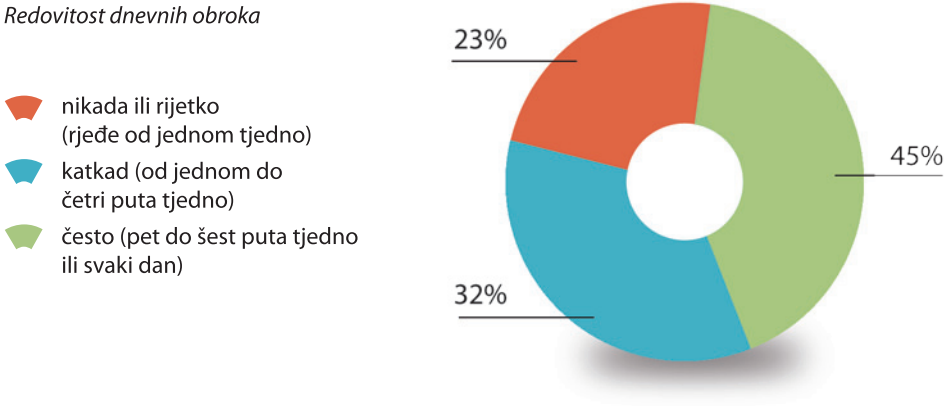
Masti trebaju činiti 20 – 35% ukupnog energetskog unosa hrane. U prehrani bi trebale prevladavati jednostruko nezasićene masne kiseline (maslinovo ulje) i višestruko nezasićene masne kiseline (ulje kukuruznih klica, soje i suncokreta, orašasti plodovi, plava riba). Zasićene masne kiseline nalaze se u hrani životinjskog podrijetla (majoneza, vrhnje, kobasice, paštete i sl.), a budući da mogu loše djelovati na zdravlje srca i krvožilnog sustava, njihov bi unos trebalo ograničiti na najviše 10% ukupnoga dnevnog energetskog unosa. Zbog istog su razloga u prehrani nepoželjne i transmasne kiseline koje se mogu naći u industrijski prerađenoj hrani, slasticama i čvrstom margarinu. Bilo bi dobro da čine najviše 1% ukupnoga dnevnog energetskog unosa (za djevojčice od 174 do 184 kcal, za dječake od 197 do 222 kcal, ovisno o dobi).

Energetske vrijednosti jednoga grama ugljikohidrata i jednoga grama bjelančevina iznose približno 4 kcal, a energetska vrijednost jednoga grama masti približno 9 kcal.

3+2 =5

Riječka djeca prosječno jedu četiri obroka svakoga dana, od toga kod kuće tri i jedan obrok izvan kuće. Gotovo svako drugo dijete često jede glavne obroke u isto vrijeme, ostali rjeđe ili nikada. Mlađa djeca češće i redovitije jedu nego starija djeca.

Redovitost dnevnih obroka



Uz pet pravilno raspoređenih, nutritivno vrijednih obroka, dijete će imati dovoljnu količinu energije za svaki dio dana (doručak će mu osigurati da bude (još) bolji u školi!).

Za djecu školske dobi bilo bi dobro dnevni unos hrane rasporediti u pet obroka:

prvi jutarnji obrok (doručak) – otprilike 20% ukupnoga dnevnog energetskog unosa (za dječake je to u rasponu od 394 do 444 kcal, za djevojčice od 348 do 369 kcal)

prijepodnevni međuobrok – oko 15% dnevnog energetskog unosa (za dječake 296 – 333 kcal, za djevojčice 261 – 277 kcal)

glavni obrok (ručak) – otprilike 35% ukupnoga dnevnog energetskog unosa (za dječake 690 – 777 kcal, za djevojčice 609 – 646 kcal)

poslijepodnevni međuobrok – oko 10% ukupnoga dnevnog energetskog unosa (za dječake 197 – 222 kcal, za djevojčice 174 – 185 kcal)

večera – oko 20% ukupnoga dnevnog energetskog unosa (za dječake 394 – 444 kcal, za djevojčice 348 – 369 kcal).

Svakako pripazite na količinu soli koje dijete unosi putem obroka. Sol se danas smatra "tihim ubojicom" budući da je dokazano da je povećani unos soli značajno povezan s nastankom i pogoršanjem bolesti srca i krvožilja. Od ukupne količine soli koja se prosječno unese u organizam, svega 10% je sol prirodno prisutna u hrani, 15% soli dodaje se tijekom kuhanja, a 75% potječe iz prerađene hrane. Svjetska zdravstvena organizacija ističe važnost ograničavanja unosa soli u prehrani odraslih, ali i djece, na najviše 5 grama (1 čajna žličica) dnevno. To se može postići ako se za začinjavanje hrane koristi svježe i osušeno začinsko bilje ili limunov sok. Treba znati da osjet za slanu hranu djeca razvijaju postupno, a naviku dosoljavanja hrane razvijaju prema navikama roditelja. Korisno je maknuti posudu za sol sa stola.

Dijete će se bolje osjećati i bolje razmišljati popije li svakoga dana 5 – 7 čaša vode, nezaslađenog čaja ili prirodnoga voćnog soka.

Ne zaboravite poticati dijete na unos tekućine koja je prijeko potrebna za normalan rad organizma. Poželjno bi bilo da djeca dnevno unesu od 1,2 do 1,8 litre (5 – 7 čaša) tekućine, pri čemu ona s većim energetskim potrebama trebaju više tekućine. Preporučujemo vodu, nezaslađene čajeve i prirodni voćni sok (bez dodanog šećera).

Djetetu izrazito štete pića koja sadrže kofein ili alkohol!

Pametan međuobrok

Djeca, nažalost, često posežu za lako dostupnim međuobrocima bogatim šećerima, mastima i/ili solju, kao što su slane ili slatke grickalice, krafne, lisnata tijesta ili gazirani napitci. Te tzv. prazne kalorije djeci daju veliku količinu energije, ali su siromašne poželjnim hranjivim tvarima.

Slane grickalice sadrže puno soli, a često i zasićene masne kiseline, dok slatkiši često sadrže djelomično hidrogenirane masnoće, zbog čega bi trebalo ograničiti njihov unos u dječjoj dobi. Većina slatkiša i grickalica (primjerice prhki keksi, vafli s punjenjem, proizvodi od lisnatog tijesta) sadrže i nepoželjne transmasne kiseline. Bezalkoholna pića značajan su izvor dodatnih kalorija kojima se nerijetko zamjenjuje unos nutritivno vrednije hrane ili pića (npr. mlijeka).

Često sadrže arome, bojila i druge aditive koji poboljšavaju njihov ukus, iako su potencijalno štetni za zdravlje.

Prikladni međuobroci u dječjoj dobi su energetske pločice, sušeno voće, orašasti plodovi, peciva i krekeri od cjelovitih žitarica, mliječni proizvodi, voće i sl. Voće i povrće će dijete zasititi, a neće ga opteretiti velikom količinom energije. Pojedine vrste voća (npr. grožđe, banane, trešnje, nektarine, smokve) sadrže i priličnu količinu šećera pa, bez obzira na njihovu nutritivnu vrijednost i dokazane pozitivne učinke, ne treba pretjerivati s količinama. Prijedlog nutritivno vrijednog i zanimljivog međuobroka kombinacija je orašastih plodova i sušenog voća (npr. orasi i brusnice, bademi i grožđice) koja osigurava opskrbu višestruko nezasićenim masnim kiselinama, ugljikohidratima i mineralnim tvarima.

Treba li isticati da slatkiši (prhki keksi, vafli, lisnato tijesto), bezalkoholna pića, sladoled, banane, krumpir (posebno pečen), kukuruzne pahuljice, bijelo brašno, bijela riža, mesne prerađevine (npr. hrenovke, salame, paštete) nisu najpoželjniji u djetetovoj prehrani?

Pri pripremi hrane za svoju obitelj izbjegavajte dodavanje čvrstih masnoća (svinjska mast, palmina mast za prženje, margarin), a dodavanje soli i šećera svedite na najmanju mjeru.

Doručak za uspjeh u školi

Pohvalno je što riječki osnovnoškolci imaju razvijenu naviku doručkovanja. Prosječno pet do šest puta tjedno dan započinju doručkom, s tim da, nažalost, navika redovita doručka slabi kako djeca rastu.

Vrijeme od otprilike 10 do 12 sati koje protekne između večere i doručka dovodi do pada koncentracije glukoze (na koji su djeca osobito osjetljiva), prijeko potrebne za pravilan rad mozga. Istraživanja provedena posljednjih petnaestak godina među djecom školske dobi pokazuju da djeca koja ne doručkuju imaju slabiju koncentraciju te znatno lošije rješavaju testove u usporedbi s djecom koja doručkuju. U djece koja doručkuju uočeno je bolje kratkoročno i dugoročno pamćenje te bolja obrada složenih vizualnih informacija. Djeca koja ne doručkuju često su mrzovoljna, bez energije i pospana tijekom prijepodneva. Zanimljivi su i nalazi istraživanja koji pokazuju da se djeca koja redovito doručkuju kvalitetnije hrane i u ostatku dana. Među takvom je djecom uočena i manja učestalost pojave povećane tjelesne mase i debljine.

Preporuka je da doručak čine žitarice ili pekarski proizvodi od cjelovitog zrna, mliječni proizvodi i prirodni voćni sokovi ili voće. Takvom kombinacijom hrane djetetu će se osigurati dovoljno složenih ugljikohidrata koji će mu duže vrijeme održavati energiju, dovoljna količina vitamina i minerala te biološki vrijedne bjelančevine.

Vitamini i minerali kriju se u pravilnoj prehrani

U djetinjstvu je malo izraženija potreba za kalcijem, željezom, cinkom i vitaminom D. *Kalcij* je mineral nužan za adekvatnu mineralizaciju kostiju i zuba. Nedovoljnim unosom kalcija u

fazi rasta i razvoja povećava se rizik od prijeloma kostiju u kasnijoj životnoj dobi zbog mogućeg postizanja manje gustoće koštane mase. Djeci u dobi od 7 do 9 godina potrebno je 900 mg kalcija dnevno, a djeci u dobi od 10 do 13 godina 1000 mg. Najbolji su izvor kalcija mlijeko i mliječni proizvodi, riba, jaja, tamnozeleno lisnato povrće (npr. blitva, špinat) te orašasti plodovi i sjemenke (npr. sezam). Pomanjkanje željeza dovodi do nedovoljne opskrbe stanica kisikom, posljedica čega je pospanost i brzo umaranje. Željezo se bolje iskorištava iz hrane životinjskog nego biljnog podrijetla, a prisutnost vitamina C pospješuje njegovo iskorištavanje. Najbolji izvor željeza je meso te mahunarke i zeleno lisnato povrće. *Cink* sudjeluje u stvaranju tjelesnih stanica pa je nužan u razdoblju intenzivnog rasta i razvoja, a održava i dobar vid, potiče zacjeljivanje kože, jača kosti, mišiće, kosu i nokte. Izvor cinka je špinat te jogurt, mlijeko, pšenične mekinje i mahunarke. *Vitamin D* ubraja se u vitamine topljive u mastima (zajedno s vitaminima A, E i K), a njegova je glavna zadaća potpomoći apsorpciju kalcija i fosfora. Pomanjkanje vitamina D dovodi do pojave rahitisa koji se manifestira mekim i savitljivim kostima (najčešće dolazi do deformacije nogu). Ljudski organizam ima mogućnost sintetiziranja dijela potrebnog vitamina D pod utjecajem sunčeve svjetlosti. Ostatak potreba može se zadovoljiti unosom hrane kao što su mazivi margarini, mlijeko, jaja, losos ili srdela.

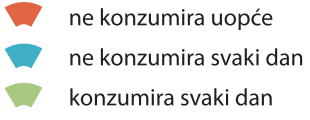
Za pravilan rast i razvoj, na djetetovu tanjuru svakoga dana trebaju biti žitarice (djevojčice 5, a dječaci 6 serviranja), mlijeko i mliječni proizvodi (2 do 3 jedinice serviranja), povrće (2 do 3 jedinice serviranja) i voće (1,5 do 2 jedinice serviranja).

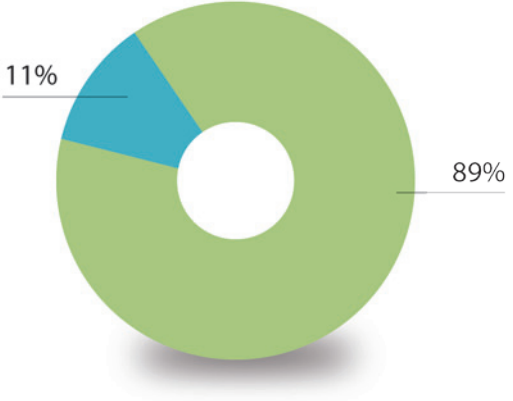
Raznovrsno i u primjerenim količinama

Žitarice i prerađevine (kruh, tjestenina, riža i sl.)

Brašno dobiveno mljevenjem cijelog zrna žitarica tamne je boje i sadrži 20 – 90% više hranjivih tvari nego bijelo brašno koje je dobiveno mljevenjem središnjeg dijela zrna. Proizvodi od cjelovitih žitarica (integralni pekarski proizvodi, riža, tjestenina) osiguravaju duži osjećaj sitosti te imaju niži glikemijski indeks nego proizvodi od rafiniranih žitarica (bijelo brašno, oljuštena riža). Uz to, cjelovite žitarice vrijedan su izvor vitamina E i vitamina B-kompleksa te minerala, bakra, selena, cinka, željeza, magnezija i fosfora. Istraživanja su pokazala da se redovita konzumacija proizvoda na bazi cjelovitih žitarica dovodi u vezu sa smanjenim rizikom od pojave debljine, bolesti srca i krvožilja, dijabetesa tipa 2 te nekih sijela karcinoma.

Konzumiranje žitarica





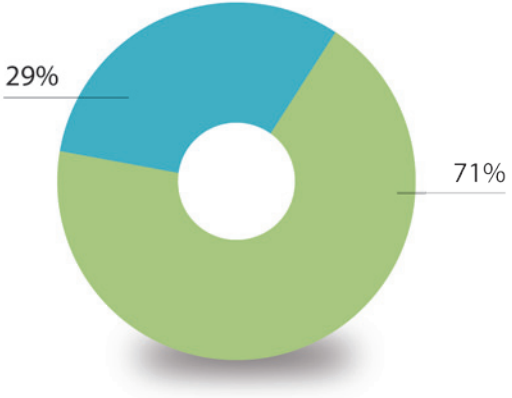
Preporučeni dnevni unos žitarica i njihovih prerađevina za djecu školske dobi je **pet jedinica serviranja za djevojčice i šest jedinica serviranja za dječake**, od čega polovica trebaju biti cjelovite žitarice. Jedna jedinica serviranja je jedna kriška kruha ili pola šalice kuhane riže ili tjestenine.

Voće i povrće

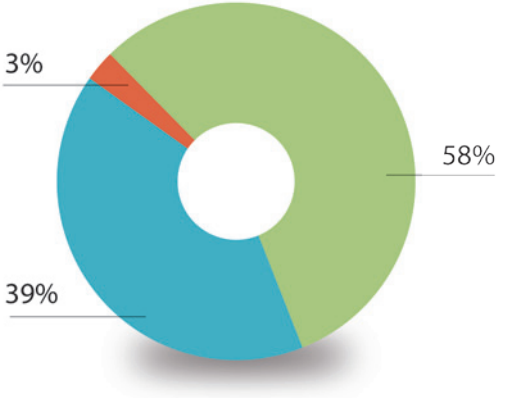
U pravilu, voće i povrće sadrži velik udio vode (u prosjeku 70 – 85%), malo bjelančevina (do 3,5%) i malo masti (do 0,5%) te obiluje vitaminima, mineralima i bioaktivnim komponentama. Vrijedan su izvor prehrambenih vlakana (primjerice celer, špinat, kupus, brokula i grah). Sadržaj prehrambenih vlakana u voću bitno se smanjuje guljenjem kore pa savjetujemo da voće kao što su jabuka, kruška, smokva i šljiva, djeca jedu obvezno s korom. Dakako, uz pretpostavku da je voće dobro oprano. Voće i povrće gotovo su jedini izvori vitamina C u prehrani koji je važan za obranu organizma od infekcija, ali i za zdravlje kapilara, kosti, hrskavica, zubi i desni. Pojedino voće i povrće (mrkva, marelica, kruška, salata i brokula) vrijedan su izvor β-karotena koji se u organizmu pretvara u vitamin A čije pomanjkanje smanjuje sposobnost prilagodbe oka na tamu (tzv. noćna sljepoća). Smatra se da vitamin A pojačava funkciju imunološkog sustava te smanjuje pojavnost pojedinih infektivnih bolesti. Neke vrste (tamnozeleno lisnato povrće, gljive, grah, kukuruz, brokula, cvjetača i banana) sadrže i vitamine B-kompleksa koji su važni za pravilan rad živčanog sustava, optimalnu krvnu sliku te zdravlje kože.

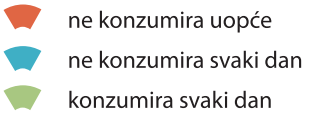
U djece je potrebno razviti naviku svakodnevnog konzumiranja raznolikoga, svježeg sezonskog voća. Neka tanjur bude što šareniji! Pigmentne tvari zadužene za, primjerice, narančastu, plavoljubičastu, tamnozelenu ili crvenu boju plodova, ujedno su prirodni antioksidansi koji pridonose obrani našeg organizma.

Konzumiranje voća



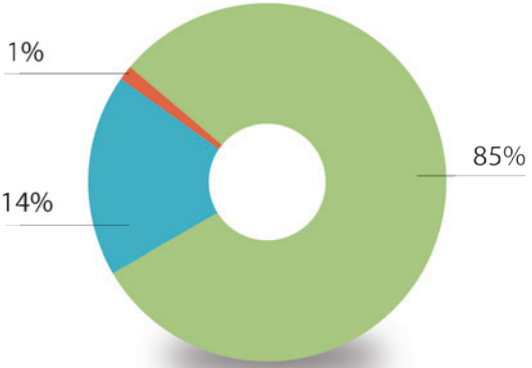
Konzumiranje povrća



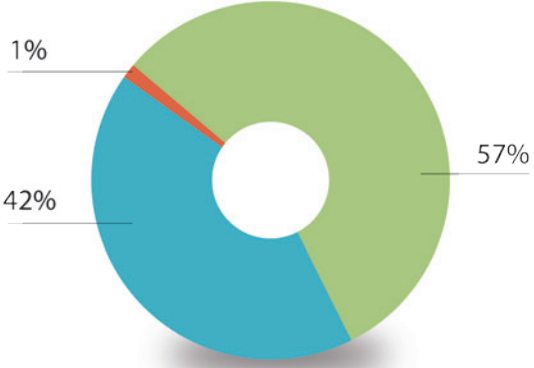


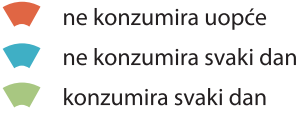
Važno je da djeca jedu voće i povrće u količinama koje su za njih preporučene. Tako bi školska djeca, ovisno o dobi, svaki dan trebala pojesti **1,5 – 2 jedinice serviranja voća i 2 – 3 jedinice serviranja povrća**. Jedna je jedinica serviranja voća, primjerice, 1 jabuka, kruška ili naranča srednje veličine ili 8 jagoda ili ¾ šalice prirodnoga voćnog soka. Jedna jedinica serviranja povrća je, primjerice, 1 mrkva ili paprika ili ½ šalice svježeg ili kuhanog povrća ili ¾ šalice soka od povrća.

Konzumiranje mliječnih proizvoda



Konzumiranje mesa





Mlijeko i mliječni proizvodi

Uz pretpostavku da ne postoje zdravstvena ograničenja (alergija ili intolerancija), djeca bi svaki dan trebala jesti proizvode iz ove skupine. Zbog količine i kvalitete bjelančevina te optimalnog odnosa kalcija i fosfora, mlijeko i mliječni proizvodi najbolji su prehrambeni izvor kalcija te vitamina D, fosfora i kalija. Ova je skupina hrane i vrijedan izvor vitamina A te vitamina B_2 i B_3.

Preporučuje se da djeca u dobi do 8 godina svaki dan uzimaju **2 jedinice serviranja** mlijeka i mliječnih proizvoda, a za stariju se osnovnoškolsku djecu preporučuje dnevna konzumacija od **3 jedinice serviranja**. Jedna jedinica serviranja iznosi jednu šalicu mlijeka ili jogurta. Poželjno je naviknuti dijete na okus mliječnih proizvoda sa smanjenim udjelom mliječne masti jer uporaba takvih proizvoda čuva srce i krvožilni sustav u odrasloj dobi. Ako dijete odbija piti mlijeko, dobro je ponuditi mu kakao, mliječni puding ili aromatizirano mlijeko. Budući da gotovi proizvodi koji se mogu naći u trgovinama obično sadrže znatnu količinu šećera, poželjno ih je pripremati kod kuće od mlijeka sa smanjenim sadržajem masti i uz što manje šećera.

Meso

Premda se meso katkad prikazuje u negativnom kontekstu kao izvor zasićenih masnih kiselina i kolesterola, zbog svoga je sastava nezamjenjivo u dječjoj prehrani. Meso sadrži tzv. esencijalne aminokiseline koje organizam ne može sam sintetizirati, već se moraju unositi hranom. Treba znati da samo oko 30% kolesterola u organizmu potječe iz prehrane, ostatak stvara sam organizam. Kolesterol služi kao preteča za sintezu žučnih soli, spolnih hormona i vitamina D u dječjem organizmu. Ne treba zanemariti činjenicu da meso sadrži i nutritivno vrijedne nezasićene masne kiseline. Meso je i vrijedan izvor željeza, cinka, magnezija te nekih vitamina B-kompleksa. Vrlo je važan izvor vitamina B_{12}, čiji se nedostatak može očitovati kao megaloblastična (perniciozna) anemija, oštećenje sluznice probavnog sustava ili kao neurološki poremećaj. Što se specifičnih vrsta mesa tiče, svinjetina je, primjerice, izvor tiamina (vitamin B_1), a jetra je izrazito bogata vitaminom A. Meso peradi (npr. piletina, puretina) sadrži više bjelančevina, manje masti, više poželjnih nezasićenih masnih kiselina i manje kolesterola nego crveno meso (npr. govedina, svinjetina, janjetina).

Za razliku od mesa, mesne prerađevine (npr. trajne kobasice, hrenovke, salame, paštete) zbog svog sastava i načina proizvodnje nisu poželjne u dječjoj prehrani. Djeca koja često jedu hranu iz ove skupine, kao i tvrde sireve, sirne i mliječne namaze, pekarske proizvode, slane grickalice, konzervirano povrće te gotova i polugotova jela, zasigurno u organizam unose prekomjernu količinu soli. Mesne prerađevine često sadrže i znatnu količinu masti, i to uglavnom zasićene masne kiseline koje bi trebalo izbjegavati u prehrani. Ne treba zanemariti ni veliku količinu aditiva (dodataka hrani) koji osiguravaju poželjan izgled i okus mesnih prerađevina. Brojna su istraživanja potvrdila da se dugogodišnja učestala konzumacija mesnih prerađevina dovodi u vezu s rizikom od pojave karcinoma debelog crijeva, prostate, jajnika i dijabetesa.

Djeci treba davati meso s kojega su uklonjene vidljive masnoće, pripremljeno tako da ne zahtijeva dodavanje većih količina masnoća (pirjanje, kuhanje, pečenje s malo ili bez masnoća i sl.). Za pripremu hrane savjetujemo uporabu biljnih ulja (suncokretovo, bučino, maslinovo, ulje kukuruznih klica i sl.) koja sadrže nezasićene masne kiseline. Pri korištenju vrhnja, prednost treba dati onom s manje mliječne masti, dok životinjske masnoće (svinjska mast) u pripremi mesa treba izbjegavati.

Za zadovoljenje prehrambenih potreba u fazi rasta i razvoja, školska bi djeca trebala jesti **140 – 150 g mesa dnevno**. Meso bi se trebalo naći na njihovu jelovniku najmanje pet puta u tjednu. Ističemo da bi školska djeca svaki dan trebala jesti neku vrstu hrane koja sadrži biološki vrijedne bjelančevine (mlijeko, jaja, meso, mahunarke ili orašaste plodove). Starija i tjelesno aktivnija djeca imaju veću potrebu za biološki vrijednim bjelančevinama pa savjetujemo veći unos mesa. Savjetujemo, također, veći unos mesa dječacima nego djevojčicama.

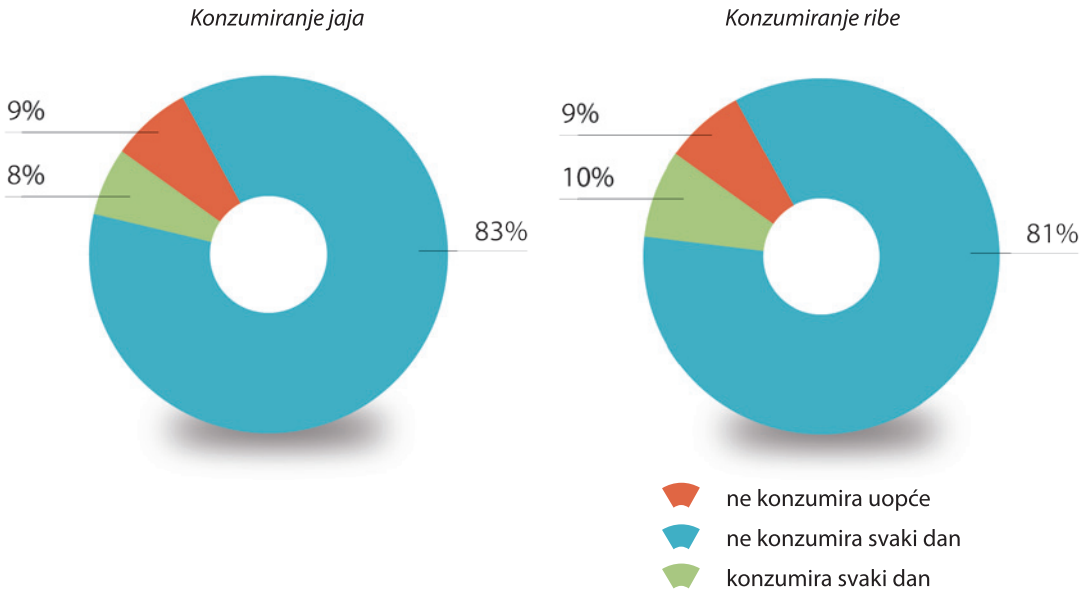
Katkad dijete odbija jesti meso, što ne treba zabrinjavati ako je riječ o prolaznoj fazi. Umjesto mesa djetetu se može ponuditi druga hrana životinjskog podrijetla (mlijeko i mliječni proizvodi, riba i jaja), čime će mu se osigurati prijeko potrebne kvalitetne bjelančevine. Roditelji bi, međutim, trebali obratiti pažnju na pozadinu djetetove odluke o izbjegavanju mesa.

Svakoga dana u tjednu dijete treba pojesti 2 do 3 jedinice serviranja mesa, ribe i jaja ukupno.

Jaja

Bjelanjak jajeta je, kao što mu ime govori, izvor bjelančevina, dok je žumanjak bogat mastima (otprilike polovica su nezasićene masne kiseline), kolesterolom, vitaminima topljivim u mastima (A, D, E) i fosfolipidima. Jaja su i dobar izvor vitamina B_1, B_2, folne kiseline, biotina te cinka, fosfora i željeza. Iako sadrže značajnu količinu kolesterola (1 jaje sadrži oko 2/3 preporučenoga dnevnog unosa kolesterola), zbog ostalih nutritivno vrijednih komponenti koje sadrže, jaja bi neizostavno trebala biti dio dječje prehrane (osim u slučaju alergije).

Savjetujemo pojesti **dva do tri jaja tjedno** u dječjoj dobi, što uključuje i jaja dodana u druge proizvode (primjerice u tjesteninu, kolače). Valjalo bi u pripremi jela s jajima (npr. kajgana) koristiti više bjelanjaka nego žumanjaka jer će tako dijete dobiti dovoljno vrijednih bjelančevina bez prekomjernog unosa masti i energije. Ne treba, međutim, biti opterećen brojanjem jaja koje je dijete pojelo, ako je ukupan unos kolesterola putem hrane u prihvatljivim granicama.



Riba

Osim nutritivno vrijednih lako probavljivih bjelančevina, riba je važan izvor mineralnih tvari, ponajprije joda koji je važan za pravilan rad štitne žlijezde te fluora, natrija i cinka. Sitna plava riba koja se jede s kostima, dobar je izvor kalcija. Plava riba u odnosu na bijelu sadrži veći udio masti (posebice poželjne ω-3 masne kiseline), bogatija je vitaminima topljivim u mastima

(A, D i E) te vitaminima B-kompleksa. Istraživanja provedena na djeci govore u prilog pozitivnim učincima višestruko nezasićenih ω-3 masnih kiselina, primjerice u liječenju astme. Pokazalo se da ω-3 masne kiseline, kao dopuna lijekovima, mogu ublažiti simptome poremećaja pažnje i koncentracije (ADHD) u djece.

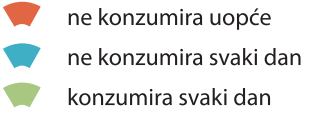
Na dječjem jelovniku riba bi se trebala naći barem **jedanput do dva puta tjedno**. Prednost treba dati svježoj plavoj ribi (srdela, skuša, tuna, palamida i sl.) jer se zamrzavanjem, kao i određenim načinima pripreme ribe, primjerice prženjem u dubokoj masnoći, gubi dio vrijednih ω-3 masnih kiselina. Zato preporučujemo kuhanje ili pečenje plave ribe, uz dodavanje što manje količine soli.

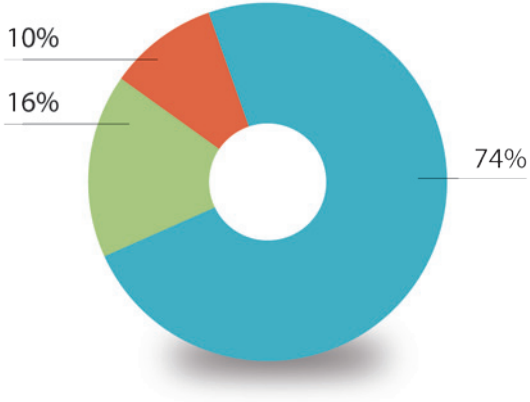
Mahunarke, orašasti plodovi i sjemenke

Mahunarke (grah, grašak, mahune, leća, soja, bob i dr.) sastoje se od složenih ugljikohidrata (do 60%), prehrambenih vlakana (25 – 30%), bjelančevina (20 – 25%) te vitamina (posebice B-kompleksa) i minerala (željezo, kalcij, magnezij, kalij i cink). Siromašne su mastima (osim soje koja sadrži poželjne nezasićene masne kiseline). Kombiniranjem sa žitaricama njihova se prehrambena vrijednost znatno povećava i gotovo dostiže kvalitetu bjelančevina u mesu. Sjemenke i orašaste plodove možete uvesti u svakodnevnu dječju prehranu, ali pripazite da budu u malim količinama zbog njihove velike energetske vrijednosti. *Orašasti plodovi* (lješnjaci, orasi, bademi, brazilski oraščić i dr.) bogati su bjelančevinama, vitaminom E, magnezijem, bakrom, manganom, cinkom, kalijem, selenom, folatima i biljnim sterolima. Jaki su alergeni pa je potreban izrazit oprez ako su dijete ili netko u njegovoj blizini alergični. *Sjemenke* (bundeva, sezam, suncokret i dr.) vrijedan su izvor nezasićenih masnih kiselina, željeza (sjemenke bundeve),

kalcija i kalija (sjemenke sezama), vitamina E i višestruko nezasićene linolne kiseline (sjemenke lana i suncokreta). Mogu se ponuditi djetetu kao grickalice, a može ih se dodavati u razna jela tijekom pripreme ili u salate.

Konzumiranje mahunarki, orašastih plodova i sjemenki





Sjemenke i orašaste plodove spremite djetetu u torbu za međuobrok u školi ili kakvoj izvannastavnoj aktivnosti, ili ih kriomice ubacite u salatu i druga jela.

(Ne)poželjne prehrambene navike se uče

Prehrambene navike usvojene u djetinjstvu uglavnom se zadržavaju tijekom života. Najbolji način da dijete usvoji pravilne prehrambene navike jest da svaki dan gleda roditelje koji i sami izabiru raznovrsnu, nutritivno vrijednu hranu i pravilno se hrane. Zajednički obroci u krugu obitelji prigoda su roditeljima da vlastitim primjerom potiču dijete na odabir pravilne prehrane. Roditelji bi trebali biti svjesni da djeca vrlo često ne slušaju što im govore, ali ih uvijek gledaju. Umjesto često upotrebljavane fraze: „Jedi što ti kažem!", trebali bi koristiti obrazac ponašanja: „Jedi kao ja."

Neka se obitelj okupi za stolom barem jedanput tjedno.

Budite djetetu pozitivan primjer svakoga dana (ne izražavajte nezadovoljstvo svojim izgledom, ne brojite naglas kalorije, jedite raznoliku nutritivno vrijednu hranu u primjerenim količinama, pijte vodu, maknite posudu za sol sa stola).

Prof. dr. sc. Greta Krešić izvanredna je profesorica te pročelnica Katedre za hranu i prehranu Fakulteta za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu Opatija Sveučilišta u Rijeci. Nositeljica je nekoliko kolegija iz područja nutricionizma te aktivna suradnica na znanstvenim projektima.

Mr. sc. Kristina Dankić savjetnica je za psihološke poslove u Odjelu gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb Grada Rijeke. Autorica je niza publikacija vezanih za promociju zdravlja i suradnica u nekoliko istraživanja zdravlja i kvalitete života građana Rijeke.

Prof. dr. sc. Igor Kardum redoviti je profesor na Katedri za biološku psihologiju, psihologiju ličnosti i kliničku psihologiju Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci. Suradnik je i voditelj nekoliko znanstvenih projekata vezanih uz tjelesno i mentalno zdravlje.

www.rijeka.hr

Grad Rijeka, Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb, 2014.