



Gesunde Ernährung für Kinder. Elterninformation bosnisch-kroatisch-serbisch

Zdrava ishrana djece

Informacije za roditelje

Nije nimalo lako djecu zdravo hraniti. Velika je ponuda primamljujućih ali energijom bogatih prehrambenih namirnica. U svakoj prilici je jelo prisutno i na taj način tijelo dobiva previše energije - više nego što može potrošiti.

Osim što su se promijenile navike u ishrani, promijenile su se i navike kretanja. Na mnogim mjestima nedostaje prostora za kretanje i igru. Mnoga djeca provode previše vremena pred televizorom ili kompjuterom i postaju debela. To ima negativne posljedice na zdravlje. Debela djeca su često i ismijavana.

Energetska bilanca

Unošenje energije putem hrane i njena potrošnja moraju biti u ravnoteži:

<p>zdravo jesti i dovoljno se kretati → normalna težina</p> <p>previše i nezdravo jesti i nedovoljno se kretati → prekomjerna težina</p> <p>premalo jesti i previše kretanja → premala težina</p>
--

Svako dijete jede drugačije. Veća djeca i djeca koja se više kreću trebaju više životnih namirnica dok manja i mirnija djeca imaju manje potrebe za hranom.

Pogrešna ishrana prouzrokuje prekomjernu težinu:

- previše masnoće (pomfrit, čips, gotova ili polugotova jela, koja treba samo podgrijati.)
- prezaslađena pića (na pr. Eistee- hladni čaj, Cola)
- prevelika količina hrane
- premalo voća i povrća

Zdrava ishrana djece

Zdrava ishrana djece se može predstaviti u vidu piramide (pogledati brošura „Zdrava prehrana djece“ strana 8). Namirnice koje se u piramidi nalaze na nižem nivou, mogu biti konzumirane u većoj količini, dok namirnice u višim nivoima treba uzimati u manjim količinama.

Usklađena i raznovrsna prehrana čini radost. Jelo koje potiče iz lokalne regije i koje sami svježe pripremimo i kad je sezona najbolje prija.

Redovni obroci

Redovni obroci su jako važni. Za djecu je idealano pet obroka dnevno. Dobar doručak, dva međuobroka u vidu male užine i dovoljno tekućine te ručak i večera; tako ostaje umjeren osjećaj gladi. Dijete ima dovoljno energije i može se dobro koncentrisati na nastavi.

Zdrava užina u pauzi

Jedna razumno odmjerena užina

- zasiti za duže vrijeme,
- je bogata vitaminima i mineralima,
- ne sadrži šećer i malo je masna,
- sadrži napitak bez šećera.

Ideje za užinu nalaze se u brošuri na strani 17 (taj list se može izdvojiti).

Za užinu nisu podesni

- čokoladna pločica ili pločica sa žitom
- mliječne pločice
- slatka peciva i kifle
- zaslađeni napitci (hladni čaj- Eistee, Cola, energetski napitci itd.)
- masni zalogaji (pomfrit i sl.)

Šta uraditi, kad djeca rado jedu slatkiše?

Slatkiši i šećer su dozvoljeni, ali u umjereoju količini. Tako je na pr. dnevno dovoljno 1 red čokolade i 2 dcl zaslađenog napitka.

- odredite sedmičnu porciju slatkiša.
- nedozvolite djetetu, da uzme slatkiše neposredno prije nekog obroka.
- slatkiši netreba da stoje na dohvat ruke.
- ponudite zdravu zamjenu, kao na pr. svježe ili sušeno voće.
- davanjem redovnih obroka spriječite prekomjerno uzimanje slatkiša.

U jelu treba i uživati

Mislite na to: i pored namjere da se zdravo hrani jelo treba činiti radost i zadovoljstvo. Zajedničko jelo je idealna prilika za porodične razgovore. Oni su važni za razvoj navika sa jelom ali i socijalnog ponašanja (na pr. 12 ili 18 sati). Svi trebaju planirati dovoljno vremena, da bi se uživalo u jelu. Stvorite dobru atmosferu za stolom i izbjegavajte neugodne teme za vrijeme jela.

Ovaj tekst je kratki pregled brošure „zdrava ishrana djece“ iz zdravstvenog projekta „rundum fit“ (oko dobre forme) službe osnovnog obrazovanja. Pročitajte i druge informacije za roditelje iz ovog projekta „Kretanje podstiče zdravu tjelesnu težinu“.

www.volksschulbildung.lu.ch > Projekte

Luzern, August 2009