

# Zašto su pravilna prehrana i tjelesna aktivnost važni?

## ZADATAK

Danas ćete imati priliku postati doktori! Poslušajte priče Sandre, Matka, Ivana i Tina, te s prijateljima pokušajte otkriti od čega boluju. **Povežite bolesti s imenima.**

### Matko

Matko je učenik 4. razreda osnovne škole. Boluje od bolesti koja ga je natjerala da odraste preko noći i bude sam odgovoran za svoje zdravlje. Nakon svakog obroka Matko treba izmjeriti šećer kako bi znao koliko si inzulina treba dati injekcijom. Matko mora i jako paziti na prehranu kako bi bio siguran da mu je razina šećera u krvi dobra. Bez obzira na bolest, bavi se sportom tri puta tjedno, samo što uvijek mora biti na oprezu da njegov šećer u krvi bude na dobroj razini. Bez obzira na to što će ga ova bolest pratiti cijeli život, Matko nije nesretan. Upravo ga je ona natjerala da u životu primijeni pet zdravih navika.

### Sandra

Sandra je vrlo tvrdoglava djevojka, odmalena nije htjela jesti voće i povrće i hraniti se raznoliko. Njen izbor oduvijek su bili slatkiši i brza hrana. Također, nije htjela piti vodu, tvrdila je da voda nema nikakvog okusa i da su joj draži sokovi. Njena jedina tjelesna aktivnost bila je hodanje od kuće do škole, 10 minuta sporog hoda. Nažalost, sportovi je nikad nisu zanimali. Kad ne bi sjedila za knjigom i učila, igrala bi videoigrice i gledala TV. Rezultat toga svega je povišena tjelesna masa. S obzirom na to da su je doktori upozorili kako je pretjerala s tvrdoglavošću i kako njen životni stil može dovesti do razvoja još težih bolesti, Sandra se malo zabrinula. Odlučila je da će se ipak potruditi i pridržavati pet zdravih navika jer je zabrinuta za zdravlje.

### Ivan

Maša jako voli svog djeda Ivana jer joj uvijek priča najbolje priče i zajedno provode najljepše dane njenog djetinjstva. Međutim, djed Ivan ima jednu manu. Ne voli jesti voće i povrće, a o žitaricama i ne razmišlja. Najdraža mu je slanina i ostale mesne delicije. U posljednje vrijeme osjeća se loše. Više nema energije za igru sa svojom najdražom unukom zbog čega je malo zabrinut. Doktorica mu je rekla da ima problema sa srcem i krvnim tlakom i da bi trebao promijeniti životne navike. Iako mu se nije lako odreći slanih i mesnih delicija, iz ljubavi prema baki i Maši, odlučio je početi jesti voće, povrće i žitarice te se više kretati.

### Tin

Tin je došao iz škole te se požalio mami da ga cijeli dan boli trbuh. Mama se, kao i svaka mama, jako zabrinula za sina. Tin je bio ljut na sebe jer je znao da nije smio baciti mahune koje mu je mama jučer skuhalo i umjesto toga pojesti vrećicu čipsa. A jabuke i kruške koje mu je mama spremila za školu podijelio je prijateljima u razredu. Sad ga boli trbuh jer već nekoliko dana nije bio na zahodu. Međutim, ipak je odlučio priznati mami što je napravio. Tada je mami sve bilo jasno, prehranom nije unosio dovoljno vlakana i sad ima posljedice. Potom ga je upozorila da to više ne smije raditi i da je unos vlakana vrlo važan za zdravlje crijeva. Tin je poslušao mamu i više nije izbjegavao jesti voće, povrće i mahunarke. Tada su nestali i njegovi probavni problemi.

**Šećerna bolest ili dijabetes** bolest je kod koje dolazi do povećanja razine šećera u krvi jer nema dovoljno inzulina. Gušterača je organ koji proizvodi inzulin. Inzulin je prijatelj šećera i pomaže mu da sigurno dođe do stanica, kojima daje energiju kako bismo se mogli družiti s prijateljima ili se igrati. Ako nemamo dovoljno inzulina, šećer ostaje zarobljen u krvi, a naše stanice postaju gladne i nemaju energije. Osobe koje boluju od dijabetesa moraju uzimati inzulin putem tableta ili injekcija jer njihova gušterača ne stvara dovoljno inzulina. Pravilna prehrana i tjelesna aktivnost mogu pomoći bolesniku da se bolje osjeća.

**Pretilost** je bolest od koje boluje sve više odraslih i djece diljem svijeta. Pretili osobe imaju višak nakupljenih kilograma u tijelu. Do viška kilograma u tijelu može doći jer nismo iskoristili hranu koju smo pojeli kroz igru ili sport. Pretilost može povećati rizik i od razvoja drugih bolesti!

Krv koja teče krvnim žilama vrši pritisak na njih, a to nazivamo krvnim tlakom. Neke osobe **boluju od visokog krvnog tlaka ili hipertenzije**. Osobe koje boluju od visokog krvnog tlaka mogu dobiti moždani ili srčani udar. Dovoljan unos voća i povrća, ribe, cjelovitih žitarica te maslinovog ulja može zaštititi naše srce i krvne žile. Ne smijemo zaboraviti i na 60 minuta tjelesne aktivnosti na dan.

Hrana koju jedemo prolazi kroz crijeva. Ako naš tanjur neće biti šaren i ako nećemo imati redovite obroke, hrana će sporo prolaziti kroz crijeva. Zbog toga nećemo imati potrebu ići na zahod, a trbuh onda može biti bolan. To se zove **konstipacija**. Za zdrava crijeva jedi kuhanu i domaću hranu i različite namirnice. Ne zaboravi, zdravlje crijeva važno je za zdravlje cijelog tijela!

**Rješenje:** .....

.....

.....

