

# ADIVA **PLUS**

ZDRAVSTVENI SAVJETNIK

BROJ 199/23. 12. 2016

BESPLATNI PRIMJERAK

FARMAKOLOGIJA

**Pomoć pri  
ublažavanju  
prehlade  
i gripe**

PUTOVANJA

**Salzburg – grad  
Mozarta i soli**

NUTRICIONIZAM

**Zimski čuvari  
zdravlja**

TEMA BROJA

**Ljekovita zrnca  
nadanja i maštanja**

*Čestit Božić  
i sretna Nova  
godina!*

# Hranjivim međuobrocima do ravnoteže organizma

Kako bi se skrenula pozornost na važnost stalnog unosa hrane te osiguravanja svih potrebnih hranjivih tvari kod školaraca, pokrenuta je kampanja #međuobrokza5

Autor članka

**Stručni tim programa PETICA - igrom do zdravlja**

Program PETICA - igrom do zdravlja Hrvatskog liječničkog zbora pokrenuo je kampanju #međuobrokza5 koja se provodila od 14. studenoga do 9. prosinca kako bi se istaknula važnost kontinuiranog unosa hrane u naše tijelo te osiguravanja svih potrebnih hranjivih tvari tijekom dana. U kampanju #međuobrokza5 bilo je uključeno 15 zagrebačkih osnovnih škola.

Pet obroka na dan potrebno je kako bismo osigurali energiju za sve aktivnosti koje imamo tijekom dana. Zajutruk, ručak i večera glavni su obroci kojima osiguravamo 75%, a međuobroc, doručak i užina, dodatnih 25% ukupnog dnevnog unosa energije. Dnevna potreba za energijom iznosi oko 1850 kalorija kod djevočjica i dječaka od sedam do devet godina, a međuobrocima se pridonosi dnevnom energetskom unosu oko 400-500 kalorija. Iako naoko malo, u 400-500 kalorija može se unijeti niz važnih hranjivih tvari poput vitamina, minerala i vlakana koji će pridonijeti homeostazi te dobrom funkcioniranju našeg organizma.

Kako bismo zadovoljili energetske potrebe tijekom dana, trebali bismo unositi veći broj manjih obroka cijeloga dana. Redovitost unosa hrane povezana je i sa sklonošću djece zdravijim prehrambenim navikama. Istraživanje temeljeno na podacima studije *Health Behaviour in School-aged Children* ukazuje na to da djeca

koja su sklona preskakati doručak i užinu konzumiraju manje od pet porcija voća i povrća dnevno, što nije u skladu s preporukama.

## Zdravi izbori

Poznato je da adekvatan unos voća i povrća pridonosi smanjenju rizika od srčanožilnih oboljenja, dijabetesa tipa 2 te malignih oboljenja. Znanstvena istraživanja nam također ukazuju na to da preskakanjem jednog od međuobroka, poput doručka, povećavamo rizik od prejedanja, a samim time i nakupljanja kilograma koji mogu dovesti do prekomjerne tjelesne mase i pretilosti.

Osim kvantitete, važna je i kvaliteta, odnosno vrsta namirnica koje biramo. Odabirom međuobroka bogatih proteinskim kiselinama, jednostavnim šećerima i solju poput kexsa, kolača i drugih industrijski proizvedenih slastica i grickalica, prouzročit ćemo nagli porast glukoze u krvi, a time i nagli gubitak koncentracije kada se razina glukoze u krvi nenadano sniži. Hrana bogata masnoćama može ujedno prouzročiti i osjećaj pospanosti nakon unosa ili težine te ponovno utjecati na razinu aktivnosti i produktivnosti u školi ili na poslu. Odabirom zdravijih međuobroka poput orašastih plodova, štapića od povrća, voćne salate, ukusnih smoothieja, probiotičkog jogurta s integralnim krekerima ili sendviča s povrćem, sirom i maslinovim uljem tijelu pružamo široku paletu makro i mikro nutrijenata. Oni će nam tijekom



dana davati energiju, ali i druge hranjive tvari ključne za naše zdravlje. Samim time pridonosimo normalnom rastu i razvoju djece, povoljno utječemo na rad mozga, probavnog i imunskog sustava te općenito boljem zdravstvenom statusu.

## Vажnost školskih kuhara

Zbog svega toga PETICA - igrom do zdravlja je u sklopu kampanje #međuobrokza5 pripremila dodatne savjete te prijedloge užina u skladu s Nacionalnim smjernicama za prehranu učenika u osnovnim školama koje su bile dostavljene školama sudionicama u programu, a trijedlaz jela bili su uvršteni u školske jelovnike. Ovom aktivnošću PETICA - igrom do zdravlja htjela je dodatno naglasiti važnu ulogu kuhara u školskim kuhinjama te zajedničkim snagama pridonijeti nutritivno kvalitetnijim međuobrocima učenika. Povrh toga, tijekom kampanje #međuobrokza5 stručni tim PETICE je aktivno uključio sve sudionike programa, ali i ostale zainteresirane, putem društvenih mreža. Mnogi su se okužili u pripremi međuobroka koje su fotografirali i objavili na Facebook stranici PETICA - igrom do zdravlja, a najbolji su dobili pakete partnera Biovege i Decathlona. Zdrave savjete i recepte možete potražiti na stranici [www.petica.hr](http://www.petica.hr).