

ONI SU REKLI: **STOP** LOŠIM NAVIKAMA!

Želimo li imati obitelj koja se zdravo hrani, prvi korak koji moramo učiniti je da kritički pogledamo u svoj tanjur i započnemo s mijenjanjem vlastitih prehrambenih načela. Imamo li nezdrave navike, tada ne možemo očekivati da će naša djeca se ponašati suprotno. Da je to tako tvrde Krunoslav Škarica iz Slavonije te Đurđica Jelaš iz Zagreba. Dok je Krunoslav na put zdravlja krenuo zajedno s cijelom obitelji, Đurđica se u tu pustolovinu uputila sama, ali svojom dosljednošću i dobrim rezultatima k zdravom tanjuru privukla je i ostatak obitelji. Pročitajte njihove priče...

Piše Sandra Horvat Fotografije Dražen Kokorić, Shutterstock i privatni album

Ako se danas sve više govori o važnosti zdrave prehrane i tjelovježbe te sve više stanovnika naše zemlje počinje ozbiljno shvaćati važnost zdravog odnosa prema svom tijelu, ipak – prema jednom istraživanju, polovina Hrvata i dalje kaska za zdravim i uravnoteženim navikama. Tako većina Hrvata obvezno preskače jutarnji obrok, a čak 65% ne vježba ili rijetko vježba. A ako odrasli imaju loše navike, kako onda možemo očekivati da će naša djeca imati zdrave uzore?

“Životne navike roditelja oblikuju prehrambene odabire i ponašanje djece, te na taj način utječu na zdravstveni status djeteta u budućnosti. Iako toga možda nismo svjesni, uloga roditelja, u tom pogledu, je ključna. Istraživanje provedeno na 550 obitelji pokazalo je kako roditelji koji redovito konzumiraju voće i povrće, imaju djecu skloniju prihvaćanju i konzumaciji istih namirnica. Psiholozi pojašnjavaju da roditelji svojim primjerom mogu utjecati na prehrambene izbore djeteta na dva načina: dijete će imitirati ponašanje svojih roditelja te zbog toga konzumirati neku namirnicu ili će dijete, zbog kontinuirane konzumacije pojedine namirnice roditelja, biti sklonije isprobavanju namirnice. Redovitom konzumacijom različitih namirnica, koje su nutritivno vrijedne, poput žitarica, voća, povrća, peradi, ribe, jaja, mlijeka i mliječnih proizvoda, roditelji aktivno ukazuju djeci na one namirnice koje bi se trebale naći i u njihovom tanjuru”, objašnjava mag. nutr. Sara Cobal, voditeljica programa PETICA-igrom do zdravlja koja ukazuje kako roditelji, a onda i djeca, nerijetko preskaču prvi jutarnji obrok.

Sve počinje s jutarnjim obrokom

“Podaci Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo ukazuju na to da tek 60% djevojčica i 58% dječaka, u dobi od 11 godina, doručkuje svakog radnog dana. Prvi jutarnji obrok, doista je važan za naše zdravlje što potvrđuju nebrojena istraživanja. Znanstveno je dokazano da osobe koje konzumiraju prvi jutarnji obrok lakše osiguravaju potrebe za svim hranjivim tvarima nužnim za normalno funkcioniranje tijela tijekom dana. Takve osobe su ujedno aktivnije i produktivnije. Istraživanja, također, potvrđuju da se djeca koja preskaču zajutruk teže koncentriraju i rješavaju zadatke u školi, te ističu da je jedan od uzročnika debljine, kod djece, upravo preskakanje jutarnjeg obroka. Dodatan razlog za budenje samo 5-10 minuta ranije svakog jutra

donosi studija koja je potvrdila da zajedničko jutarnje objedovanje pridonosi stvaranju pravilnijih prehrambenih navika u djece. Potrebno je samo 5 minuta za pripremu ukusne zobene kaše s bananom i bademima, voćnog smoothija od preostalog voća i povrća i hladnjaku ili ukusnog sendviča sa sirnim namazom, sirom i rajčicom!”, savjetuje naša sugovornica koja ističe kako roditelji nerijetko zajedničke obroke zamjenjuju kupovinom gotovih jela lošije nutritivne kvalitete.

Pripremajte domaći obrok

“Brojne obaveze obično su razlog manjka vremena za pripremanje obroka u kućanstvu te se zato roditelji odlučuju za kupovnu jela koje mogu spraviti u kratkom vremenu. No, takva jela su često energetski bogata, a nutritivno siromašna odnosno obiluju zasićenim mastima, jednostavnim ugljikohidratima, solju, a nedostaju im složeni ugljikohidrati, kvalitetne masti i proteini, vlakna, vitamini i minerali. Svakodnevni pritisak i stres na poslu, često nas ostavljaju bez imalo energije za pripremu drugog obroka za obitelj, a time i kvalitetno druženje i razgovor s obitelji tijekom zajedničkih obroka. Međutim, izdvojite vrijeme za obitelj i pripremu nutritivno kvalitetnog obroka za vaše najbliže! Evo i zašto. Istraživanje provedeno na 2287 ispitanika pokazalo je kako jedan od dva zajednička obroka pripremljena u kućanstvu tjedno smanjuju rizik od razvoja prekomjerne tjelesne mase ili pretilosti u djece u budućnosti! Također, pripremom obroka u kućanstvu štedite novac, na taj način u potpunosti možete kontrolirati koje namirnice ćete pripremiti i na koji način te kontrolirati veličinu porcije hrane koju konzumirate”, objašnjava magistra nutricionizma.

PRVI KORAK K ZDRAVLJU Zadajte udarac lošim kalorijama

Putem namirnica s „lošim“ kalorijama najčešće unosite samo energiju, no, ne i važne hranjive tvari poput proteina, složenih ugljikohidrata, masti, vitamina i minerala. Loše kalorije nalaze se u gotovim (prerađenim) namirnicama, kolačima, keksima, različitim pekarskim proizvodima, slatkim napitcima te grickalicama. Kako biste osigurali vrednije, odnosno dobre kalorije, preporučujemo konzumiranje namirnica koje su svježije, sezonske i lokalno uzgojene. Primjerice posegnite za zelenim, lisnatim povrćem, voćem, mahunarkama, žitaricama, ribom i nemasnim mesom, mlijekom i mliječnim proizvodima te orašastim plodovima.

DRUGI KORAK K ZDRAVLJU Gledanje TV-a ili kretanje? Uvijek izaberite ovo drugo!

Televizija, kompjutori te druge moderne tehnološke naprave, oduzimaju više od preporučениh dva sata tijekom dana djeci školske dobi. Znamo da je sjedišćki način života jedan od ključnih razloga zašto sve veći broj odraslih i djece imaju problema s prekomjernom tjelesnom masom ili pretilošću, stoga, neka tjelesna aktivnost bude vaš odabir! Zajedničkom večernjom šetnjom i/ili vožnjom bicikla potaknite djecu na provođenje vremena u prirodi ili ih upišite u sportsku školu. Na taj način ćete osigurati preporučениh 60 minuta umjerenе do visokointenzivne tjelovježbe dnevno vašem djetetu. Prilikom odabira tjelesne aktivnosti, svakako imajte na umu, da je važno da vaše dijete uživa u njoj.

MALI ŠALABAHTER ZDRAVLJA

Započnite dan sa zajutarkom i doručkom koji će vam pružiti snagu za dobar početak dana.

Konzumirajte barem dvije do tri porcije voća i povrća dnevno.

Jeste li znali da je za djecu od 4 do 14 godina, adekvatan unos 5 do 7 čaša vode dnevno? Potičite djecu na odabir vode kao najbolji i najzdraviji izbor tekućine!

Ne zaboravite vježbati!