

mlijeko
ja

MLJEKARSKA REVUIA

ČASOPIS O ZNAČAJU MLJEKA
I MLJEČNIH PROIZVODA
U SVAKODNEVNOJ PREHRANI

Broj 1. (25) travanj 2017. Nije za prodaju

KUPUJMO MLJEKO
S HRVATSKIH
FARMI

Mlijeko
HRVATSKIH
FARMI
HPA



HMU
Hrvatska mljekarska

PIŠE Stručni tim PETICA - igrom do zdravlja

Unos mlijeka i mliječnih proizvoda važan od malih nogu



igrom do zdravlja

Hrvatski liječnički zbor, već treću godinu zaredom, provodi projekt za prevenciju pretilosti PETICA - igrom do zdravlja. Glavni motiv pokretanja programa poražavajući su podaci o prevalenciji pretilosti te zdravlju i životnim navikama djece školske dobi. Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo iz 2016. godine 33% dječaka i 20% djevojčica ima prekomjernu tjelesnu masu ili je pretilo, samo 58% djevojčica i 60% dječaka doručkuje redovito svaki dan, a tek 39% dječaka i 26% djevojčica bavi se tjelesnom aktivnošću barem 60 minuta dnevno.

Projekt se trenutno provodi u 15 zagrebačkih osnovnih škola, pri čemu je obuhvaćeno 1629 učenika od drugog do četvrtog razreda i njihovi roditelji, pa je u projekt ukupno uključeno nešto više od 5000 osoba. Cilj je programa prevencija pretilosti u djece školske dobi i njihovih roditelja, kao i edukacija javnosti o pravilnim prehranbenim navikama te važnosti redovite tjelovježbe. Program je uključen u školski kurikulum, a provodi se putem edukativnih, kreativnih i interaktivnih predavanja i radionica o pravilnoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti.

PREDNOSTI ZDRAVOG TANJURA

Jedan od središnjih modela koji se koristi u provedbi programa jest zdravi tanjur. On na jednostavan i slikovit način pokazuje kako bismo se trebali hraniti da postignemo raznovrsnost i uravnoteženost prehrane. Primjerice, u sklopu jednog obroka polovicu

tanjura trebalo bi zauzeti voće i povrće, a drugu polovicu žitarice odnosno proizvodi od žita te odabrane namirnice koje predstavljaju izvor proteina - meso, riba, jaja, mlijeko i/ili mliječni proizvodi. Uvrstimo li na tanjur namirnice iz svake navedene skupine, zasigurno ćemo tijelu osigurati sve potrebne hranjive tvari. Primarna populacija projekta PETICA - igrom do zdravlja su djeca od 8 do 10 godina, koja se nalaze u fazi rasta i razvoja, zbog čega je osobito važno osigurati dovoljan unos kalcija tijekom dana. Upravo zbog toga, posebno ističemo važnost unosa mlijeka i mliječnih proizvoda u okviru zdravog tanjura.

Kako bismo osigurali čvrste kosti i zdrave zube dnevno moramo unijeti 1300 mg kalcija. Unosom kalcija tijekom dana, putem triju serviranja namirnica iz skupine mlijeka i mliječnih proizvoda, možemo zadovoljiti dnevne potrebe. Osobito je važan ravnomjeran unos tijekom dana, s obzirom na to da organizam ne može odjednom apsorbirati i iskoristiti veliku količinu kalcija. Takav unos možemo postići uključivanjem mlijeka i mliječnih proizvoda u obroke i međuobroke tijekom dana.

NUŽNA JE KONTINUIRANA EDUKACIJA

Prema rezultatima evaluacije provedene u sklopu projekta PETICA - igrom do zdravlja, utvrđeno je kako u prosjeku 64% učenika redovito konzumira prvi jutarnji obrok. Ovakvi podaci upućuju na to kako je edukacija o

važnosti konzumacije zajutarka uistinu nužna. Preskakanjem zajutarka dijete neće osigurati energiju prijeko potrebnu za početak radnog dana, a ujedno dolazi i do povećanog rizika od nedovoljnog unosa hranjivih tvari. S obzirom na to da su mlijeko i mliječni proizvodi često jedan od sastavnih elemenata prvoga jutarnjeg obroka, njihovim izostankom djeca su izložena riziku od nedovoljnog unosa kalcija. U evaluaciji projekta sudjelovali su i roditelji koji su pokazali visoku svijest o važnosti mlijeka i mliječnih proizvoda, jer je čak 99% roditelja znalo da je mlijeko važan izvor kalcija bitnog za snažne kosti i zube.

U sklopu projekta, svijest roditelja povećava se putem različitih članaka, maštovitih recepata i zanimljivosti koji se objavljuju na web stranici www.petica.hr, te na društvenim mrežama. Mlijeko i mliječni proizvodi namirnice su praktične za konzumaciju u sklopu prvoga jutarnjeg obroka, ali i međuobroka - doručka i užine.

