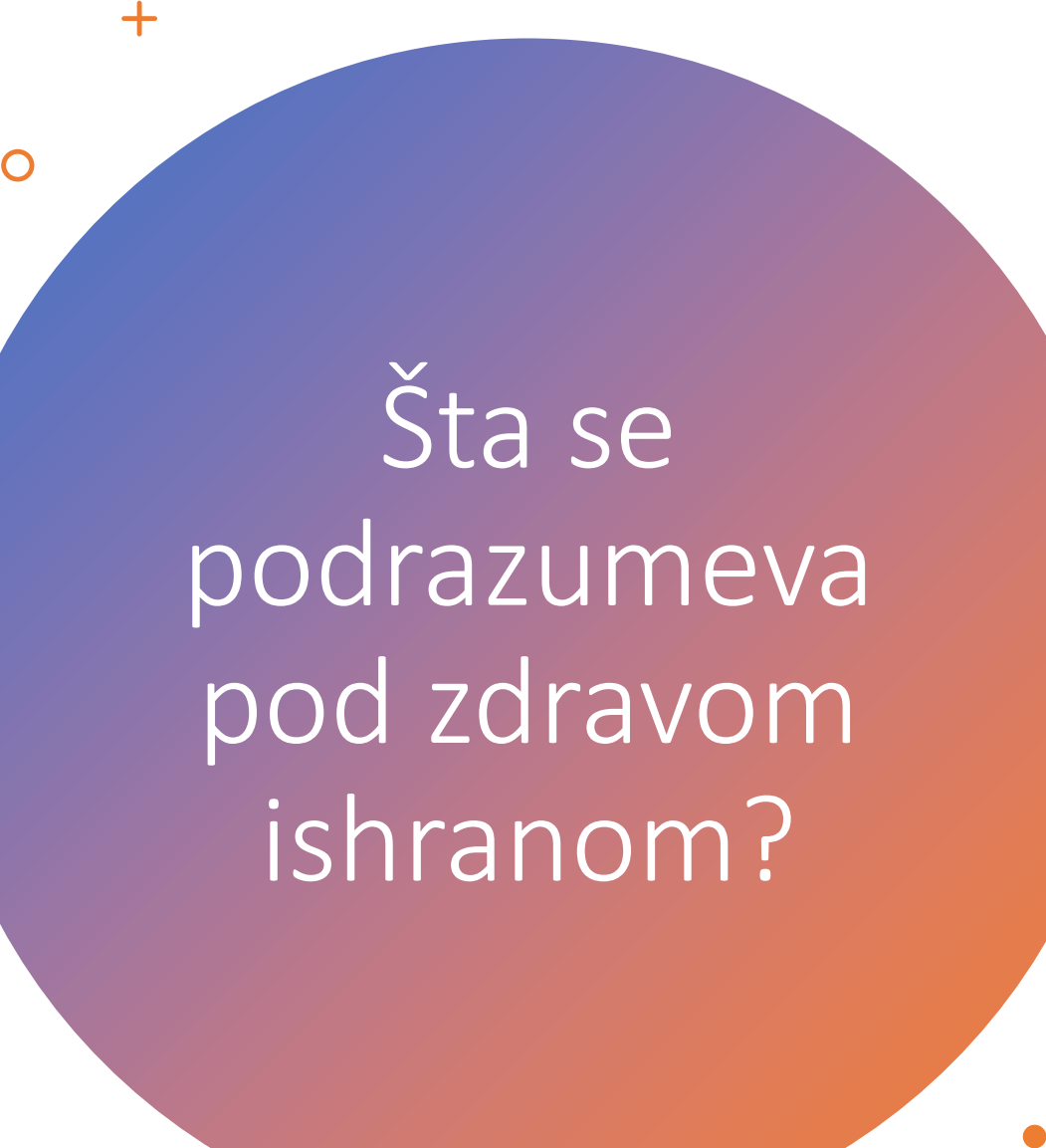



Zdrava ishrana

Saša Zucović 6/1



Šta se podrazumeva pod zdravom ishranom?

- Zdrava ishrana je baza zdravog života. Ukoliko ste nekada u životu primenjivali određene zdrave navike zarad boljeg osećaja u organizmu, pri tom ne pazeći šta jedete, onda ste sasvim sigurno shvatili kako **nedostatak pravilne ishrane ne može baš ništa da nadomesti.**
 - **Hipokrat** je davno rekao: "Sve što hranom unosimo naš organizam, gradi nas i menja, od toga zavisi naša snaga, zdravlje i život. Neka hrana bude tvoj lek, a ne lek tvoja hrana"
- 



Zdrave namernice



Neke od smernica za zdravu isharnu:

- Nije svaki organizam isti, svaki zahteva različiti odnos hranljivih materija
- Potrebe organizma za hranom su individualne
- Jedite u umerenim količinama
- Ne prejedajte se
- Ne jedite brzo i halapljivo, u toku jela razmišljajte samo o hrani koju jedete
- Uvek jesti za stolom
- Jedite raznovrsnu hranu
- Imajte 5 obroka dnevno
- Ne grickajte između glavnih obroka, po mogućstvu jedite u isto vreme svaki dan
- Pijte dosta vode
- Ne mešajte namernice različitog sastava
- Ne jedite previše začinjenu hranu
- Pravilna ishrana podrazumeva i bavljenje sportom, onoliko koliko Vam prija i koliko možete da izdržite. Fizička aktivnost treba da bude prilagođena Vašim mogućnostima.



Šta je piramida zdrave ishrane?

- Piramida ishrane je vizuelni prikaz namirnica koje treba da budu zastupljenje u svakodnevnoj ishrani. Količine namirnica koje uzimate su individualne i zavise od Vašeg organizma- da li ste zdravi, u fazi rasta i razvijanja, da li imate dijabetes, da li imate svakodnevne fizičke i mentalne napore, neku hroničnu bolest koja zahteva specijalan režim ishrane, ili jednostavno želite da se zdravo hranite.

Omega 3,
Vitamin B12, Vitamin D
Essentials



Get plenty
of sleep!



Exercise!

Protein
2-3 Servings



Calcium Enriched
or Fortified Foods
4-6 Servings



Fruits and
Vegetables
3-5 Servings



Whole
Grains
6-11
Servings

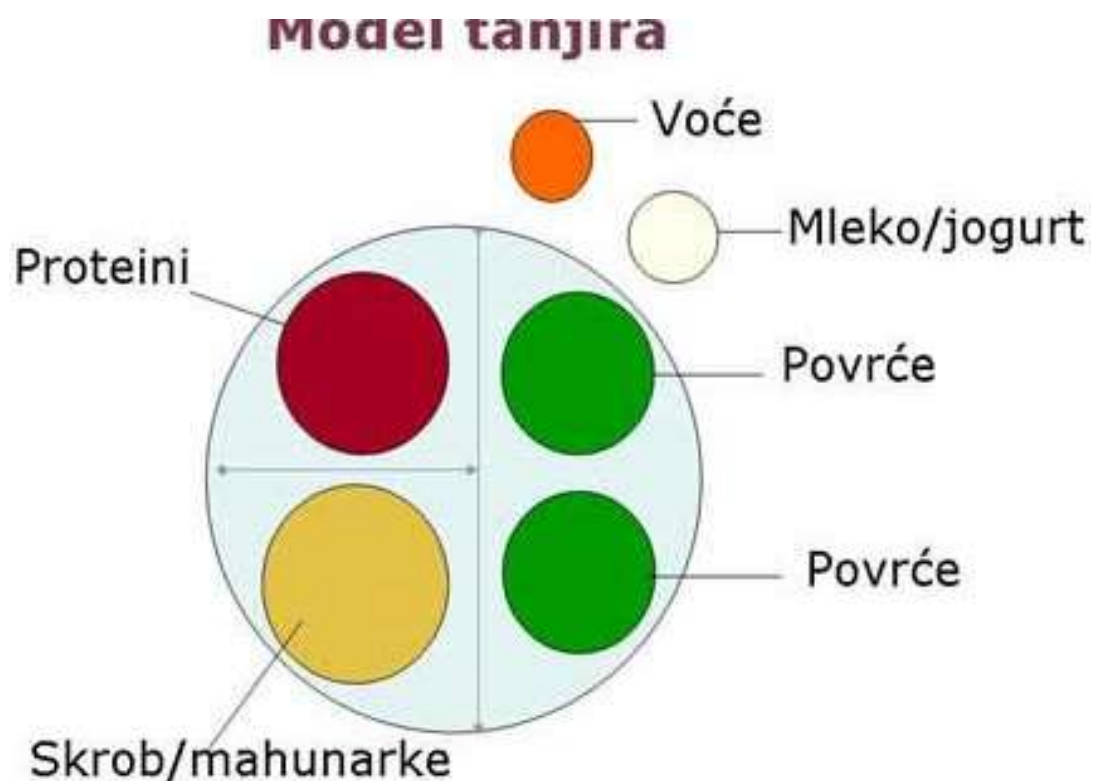


Drink plenty of water!
8-12 glasses a day



Prikaz
piramide
zdrave
ishrane:

Šta bi bio model tanjira?



- Predstavlja vizuelizaciju hranljivih materija koje treba da se nađu na vašem tanjiru. Mana i ovog modela je što nema propisane količine koje je potrebna za jedan obrok.

-

Model tanjira čini:

- $\frac{1}{4}$ tanjira čine mahunarke, skrob i hleb; pirinač i krompir
- $\frac{1}{4}$ tanjira čini meso, riba, sir
- $\frac{1}{2}$ tanjira čini povrće – brokoli, boranija, šargarepa, pečurke, paradajz, spanać, zelena salata)
- Šolja jogurta ili mleka
- Voće (voće jesti dva sata pre ili 3 sata posle obroka).

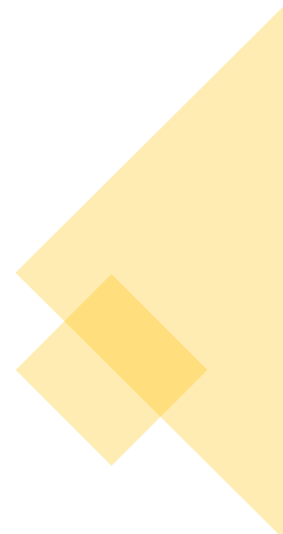
Važnost vode u ishrani:

- Za normalno funkcionisanje organizma neophodna je voda. Potrebno je piti svakog dana od 1,5-2 litara tečnosti. Podelite tu količinu u čaše i pijte vodu i kad mislite da niste žedni. Vodu uzimajte između obroka, nikako za vreme. Uzimanje vode u toku obroka razređuje želudačnu kiselinu neophodnu za normalno varenje hrane.



Najčešće greške u ishrani mladih

- Neredovni obroci
- Izostanak voća i povrća
- Povećana upotreba slatkiša i gaziranih pića
- Manjak fizičke aktivnosti
- Obroci van kuće
- Izostavljanje glavnih obroka
- Neprimerene i rigorozne dijete....



Preporuka za zdrav dnevni obrok:

- Doručak najkasnije do 8h – musli, jogurt, kriška dvopeka, voćni šejk
- Užina do 11h – voće, u malim količinama
- Ručak do 14 h – mesa/riba sa barenim povrćem
- Užina do 17 h- voće
- Večera do 20H- povrće sa salatam



Hvala na
pažnji!