

ПРИНЦИПИ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ

Обезбеђење довољне количине здравствено безбедне, разноврсне хране основно је људско право.

Препоруке за правилну исхрану у детињству и адолесценцији

- Под идеалним условима, деца и адолесценти треба да конзумирају храну која обезбеђује:
 - одговарајући унос свих неопходних, есенцијалних хранљивих материја потребних за нормалан раст и развој, метаболизам, имунитет и когнитивне функције и
 - енергетску равнотежу, односно, укупан унос енергије који је уравнотежен са потрошњом енергије са циљем одржавања телесне масе у опсегу пожељне, здраве, телесне масе.
- Поред обезбеђења хране велике нутритивне густине из свих главних група намирница, концепт „тоталне исхране” деце и адолесцената не само да треба да промовише здравље у детињству, већ треба да смањи ризик за каснији развој хроничних болести, нпр. кардиоваскуларних болести, одређених врста малигних болести, шећерне болести типа 2, и гојазности.
- У данашње време, међутим, постоји оправдана забринутост да већина деце нема исхрану која испуњава ове циљеве. Ово се посебно односи на одржавање енергетске равнотеже и спречавање гојазности.

Карактеристике исхране и понашања у вези са исхраном предгојазне и гојазне деце:

- Повећан енергетски унос
- Већу енергетску густину хране;
- Већи унос укупних масти;
- Већи унос безалкохолних освежавајућих пића;
- Низак унос воћа и поврћа;
- Велике количине воћних сокова, поготово код предгојазне деце;
- Велике порције хране и пића;
- Учестало конзумирање “брзе хране”;
- Прескакање или нередован доручак;
- Велики број сати проведених у “*screen-time-y*” (време које се проведе пред различитим екранима - телевизија, компутер, видео игре, и сл.);
- Различите комбинације чинилаца ризика.

Карактеристике исхране и понашања у вези са исхраном потхрањене деце:

- Смањен енергетски унос;
- Мању енергетску густину хране;
- Мањи унос укупних масти;
- Мањи унос безалкохолних освежавајућих пића;
- Већи унос воћа и поврћа;
- Мање количине воћних сокова, поготово код предгојазне деце;
- Мале порције хране и пића;
- Мање учестало конзумирање “брзе хране”;
- Редовно конзумирање доручка;
- Мањи број сати проведених у “*screen-time-y*” (време које се проведе пред различитим екранима - телевизија, компутер, видео игре, и сл.).

Пирамида правилне исхране:

ЖИТАРИЦЕ – житарице треба да обезбеде готово половину енергетских потреба, а половина унетих житарица треба да буде од целог зрна.

- Житарице смањују ризик за развој коронарне срчане болести, као и других хроничних болести, али само као део свеобухватно правилне и уравнотежене исхране.
- Обезбеђују унос сложених шећера и потребних дијетних влакана

ПОВРЋЕ - учините да буде што разноврсније

- Поврће је мале енергетске густине, а велике нутритивне густине – извор су важних минерала и витамина, као и дијетних влакана;
- Смањују ризик од хроничних болести
- Исхрана богата калијумом (поврће је богато калијумом) помаже одржавању пожељних вредности крвног притиска

ВОЋЕ - обратите пажњу на конзумирање довољне количине воћа

- Воће је мале енергетске густине, а велике нутритивне густине – извор су важних минерала и витамина, као и дијетних влакана;
- Смањују ризик од хроничних болести
- Исхрана богата калијумом помаже одржавању пожељних вредности крвног притиска

МЛЕКО И МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ - треба да буду добри извори калцијума

- Обезбеђују ханљиве и заштитне материје значајне за здравље костију, нарочито деце, али и одраслих
- Бирањем мање масних производа уносе се важни нутријенти, док се ограничава унос zasiћених масти и холестерола

МЕСО, РИБА, ЈАЈА, МАХУНАРКЕ - бирајте посне изворе протеина

- Обезбеђују разноврсност нутријената, укључујући есенцијалне масне киселине и витамин Е
- Бирањем мање масних производа уносе се важни нутријенти, док се ограничава унос енергије, zasiћених масти и холестерола

УЉА - биљна уља доброг квалитета

- Имају велику енергетску густину те се користе ограничено
- Дobar извор есенцијалних масних киселина и витамина Е
- Уколико се ограничи унос укупних, zasiћених масти и *транс-масних киселина*, у склопу свеобухватно правилне исхране, смањује се ризик од хроничних болести, поготово кардиоваскуларних болести.

ЗНАЧАЈ ДОРУЧКА У ИСХРАНИ ДЕЦЕ И МЛАДИХ

Шта је доручак

- Доручак је најважнији оброк у току дана, темељ правилне исхране
- Прилика за окупљање породице, неговање заједништва, културе обедовања, хигијенских навика
- Обезбеђује енергију потребну за почетак дана
 - До-ручак (енергија потребна до ручка)
 - “*Break-fast*” (*breaking the fast* – оброк који прекида ноћну глад)
- Треба да буде сачињен од намирница које дају енергију која се лако ослобађа и лако прихвата у организму

Које су то намирнице?

- Житарице од целог зрна
- Воће и поврће
- Млеко са мањим садржајем масти
- Протеини који се лако прихватају (јаја – 3-4 недељно, посно месо, сиреви)

Редовност доручка

- Деца и тинејџери
 - утиче повољно на свеукупну исхрану деце
 - утиче повољно на стање исхрањености, раст и развој деце
 - боље праћење наставе, бољи успех
- Одрасли
 - разноврснија исхрана и већи унос микронутријената,
 - боља контрола апетита током дана,
 - боље стање исхрањености, успешније достизање и одржавање пожељне телесне масе
 - особе које доручкују (нарочито када су заступљене житарице од целог зрна, воће и поврће) ређе обољевају од хроничних болести које су повезане са неправилном исхраном

Повољан утицај редовног узимања “здравог” доручка* на здравље:

**оброк са ниским садржајем засићених масти и холестерола, а високим садржајем влакана*

- Редовно узимање таквог доручка омогућава бољи квалитет исхране, бољу контролу телесне масе, оптималан унос енергије и хранљивих материја, догортајну ситост и боље регулисање глади, има повољан утицај на когнитивне функције и здравље срца и крвних судова

1. Прескакање доручка

- Подаци указују да између 10-30% деце и адолесцената избегава узимање доручка;
- у односу на период 60~тих година повећава се број деце и адолесцената који прескачу доручак
- Најредовније доручкују деца до 10 година и старији преко 65 година

Разлози због којих се најчешће прескаче доручак:

- све већа аутономија у одлучивању деце и адолесцената
- недостатак времена родитеља за припрему доручка за децу (све учесталије давање новца уместо припремљеног доручка)
- погрешно схватање да прескакање доручка може да спречи гојазност
- Разлози које наводе анкетирани који не доручкују:
 - “немам времена”
 - “нисам гладан”
 - “не осећам потребу за храном”
 - “не желим да једем јер држим дијету”...

Они који не доручкују, уносе мање: енергије, минерала (калцијума, гвожђа, цинка, магнезијума), витамина (А, Ц, Д, фолне киселине, Б6), дијетних влакана.

2. Неправилно конципиран доручак

- преобилан (оброк велике енергетске густине)
- оброк са великом количином засићених масти, “*транс масти*” и холестерола
- оброк мале нутритивне густине због:
 - недовољно сложених угљених хидрата (бели хлеб и пециво) и влакана
 - недовољно или без поврћа и воћа
 - оброк без млечног напитка или другог доброг извора калцијума

Идеалан доручак треба да обезбеди:

- 35-40% дневно потребне енергије (одједном или подељено на “доручак 1” и “доручак 2 или ужину”
(укупно око 800ккал – 500+300 kcal
за дневне потребе од 2000 kcal)
- половину дневних потреба у дијетним влакнима – значај житарица од целог зрна!
- половину дневних потреба у воћу – витамини и минерали: витамин Ц, калијум, фолна киселина!

- најмање 1 порцију млека или млечног напитка са мањим процентом млечне масти (од 3 дневно потребне) – калцијум!

Значај житарица од целог зрна: влакна, осећај ситости, без вишка масноћа и без вишка енергије, превенција хроничних незаразних болести (снижавање холестерола и шећера)

Хлеб и пециво од интегралних житарица идеално, али се тешко може обезбедити стална набавка квалитетних пекарских производа од целог зрна. Добра замена су и каше од других интегралних житарица, као нпр. од овсених, ражених или других врста житарица.

Овсене пахуљице обилују растворљивим и нерастворљивим дијетним влакнима.

Здравствене користи од дијетних влакана:

1. Нерастворљива влакна везују жучне соли смањујући њихово токсично деловање у гастроинтестиналном тракту.
2. Растворљива дијетна влакна могу да смање ниво ЛДЛ холестерола без неповољног деловања на ХДЛ холестерол.
3. Растворљива влакна успоравају разградњу и варење скроба. То повољно утиче на ниво шећера у крви (избегавају се нагли скокови гликемије после оброка).
4. Особе које свакодневно конзумирају овсене пахуљице ређе обољевају од срчаних обољења.
5. Фитохемикалије садржане у овсеним пахуљицама могу да имају и одређена антиканцерска својства.
6. Овсене пахуљице су добри извори витамина Е, цинка, селена, бакра, гвожђа, магнезијума и мангана.

Корн флекс

- не садржи пуно дијетних влакана
- погодан за децу, адолесценте, одрасле особе, физички активне, спортисте
- непогодан за особе оболеле од шећерне болести и повишених масноћа (триглицерида) због великог гликемијског индекса
- треба бирати оне врсте које немају додатне угљене хидрате (мед, јечмени слад) и којима није додата со

У корн флекс се могу додати: воће, овсене пахуљице, језграсто воће, обрано млеко или јогурт.

Уместо закључка

- Добро здравље и одговарајућа функционалност кроз читав живот су достижни циљеви.
- Они захтевају усвајање и дугорочно прихватање здравог стила живота, а камен темељац је уравнотежена и разноврсна исхрана и физичка активност, односно, успостављена енергетска равнотежа.