



PREHRAMBENE NAVIKE DJECE (pretilost)

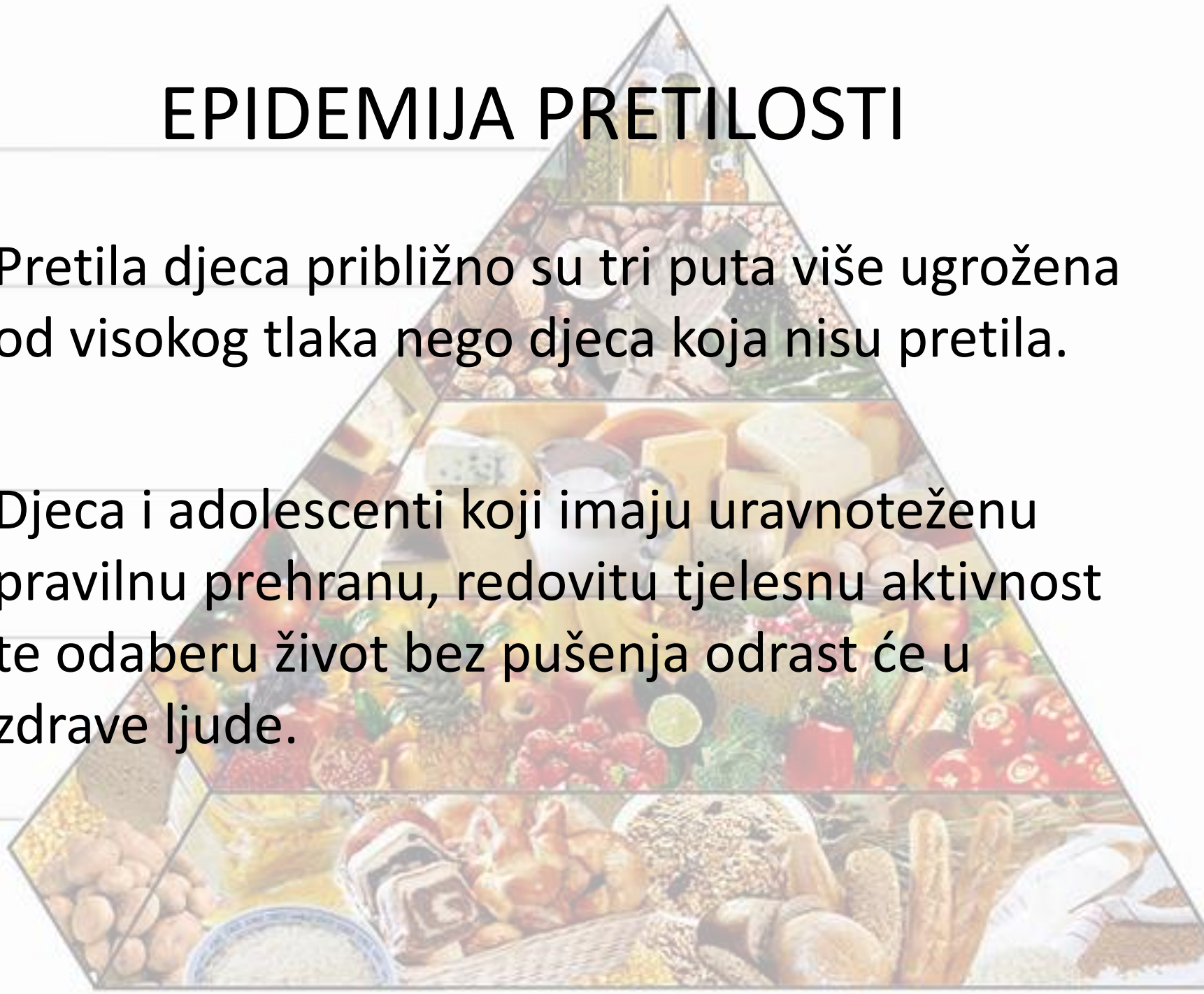
3.K

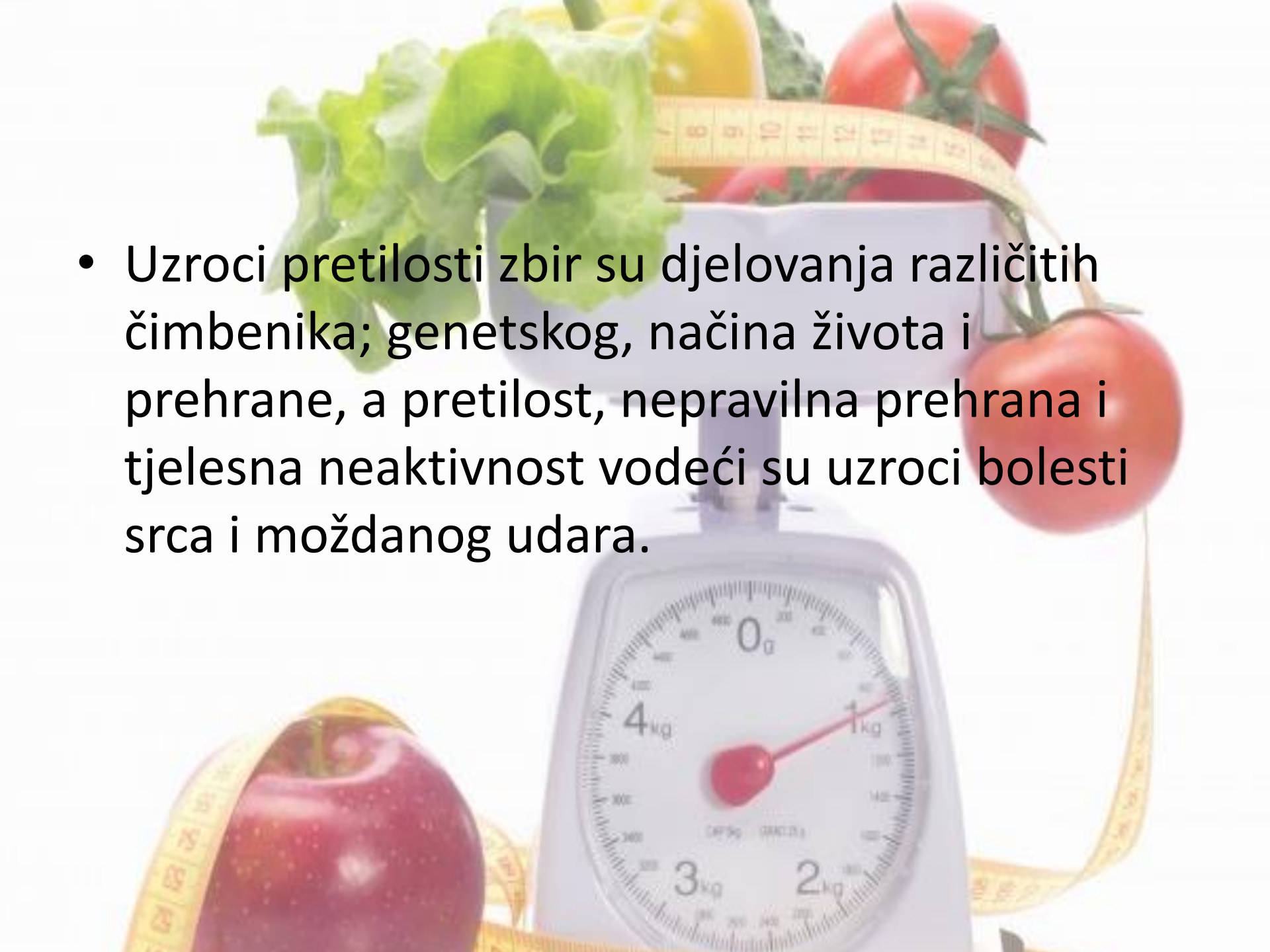
OSNOVNE INFORMACIJE

- Raznolikost i umjerenost je osnova pravilne prehrane.
- Treba jesti raznoliku hranu jer samo tako možemo osigurati sve potrebne tvari.
- Idealno bi bilo rasporediti dnevni unos na 3 glavna obroka i 2 međuobroka.

EPIDEMIJA PRETILOSTI

- Pretila djeca približno su tri puta više ugrožena od visokog tlaka nego djeca koja nisu pretila.
- Djeca i adolescenti koji imaju uravnoteženu pravilnu prehranu, redovitu tjelesnu aktivnost te odaberu život bez pušenja odrast će u zdrave ljude.



- 
- A kitchen scale with a white bowl on top. The bowl contains fresh vegetables: green lettuce, a yellow bell pepper, a red tomato, and a green pepper. A yellow measuring tape is draped around the bowl and the scale. The scale's dial shows a weight of approximately 1.2 kg. In the foreground, a red apple is visible, also with a measuring tape draped around it.
- Uzroci pretilosti zbir su djelovanja različitih čimbenika; genetskog, načina života i prehrane, a pretilost, nepravilna prehrana i tjelesna neaktivnost vodeći su uzroci bolesti srca i moždanog udara.

Mali savjeti za pravilnu prehranu:

- Jedite svježe voće i povrće.
- Smanjite unos soli i šećera, ograničite djeci konzumaciju slatkiša i gaziranih napitaka.
- Smanjite unos namirnica bogatih energijom a loših nutritivnih vrijednosti.
- Smanjite unos zasićenih masnih kiselina.

- Koristite kvalitetne masnoće poput maslinova ulja.
- U prehranu uvrstite što više proizvoda od punog zrna, krto meso i ribu.
- Radije pecite i kuhajte hranu, izbjegavajte prženje. Poznato je da je mediteranska kuhinja najzdraviji način ishrane.

ZAKLJUČAK

- “Sve što putem hrane unosimo u organizam, gradi nas i mijenja, a o tome što smo unijeli ovisi naša snaga, naše zdravlje i naš život.”

Hipokratova izjava

HVALA NA PAŽNJI!

