

# 10 PRAVILA ZA PRAVILNU PREHRANU ŠKOLARACA



## 1. ZAPOČNI DAN DORUČKOMI

Nakon cijele noći bez hrane, doručak puni tvoj „prazni spremnik“ i osigurava ti energiju za napore koji te očekuju u školi.

## 2. POKRENI SE!

Lako je uklopiti tjelesnu aktivnost u svakodnevnu rutinu.

## 3. JEDI RAZNOLIKO I RAZNOBOJNO!

Imaj na umu da nijedna namirnica ne može sama osigurati sve hranjive tvari.

## 4. JEDI UMJERENO – JEDI VIŠE PREPORUČENIH NAMIRNICA!

Nije potrebno oduzicati se određene hrane, samo treba ograničiti unos, količinu i učestalost.

## 5. JEDI DOVOLJNO ŽITARICA, VOĆA I POVRĆA!

Ove namirnice osiguravaju ugljikohidrate koji ti daju energiju, ali i brojne vitamine i minerale te vlakna.

## 6. JEDI REDOVITO!

Za kontrolu gladi je pametno pojesti međuobrok poput svježeg voća ili jogurta.

## 7. PIJ DOVOLJNO TEKUĆINE!

Popij barem jednu i pol litru (6 čaša) vode dnevno!

## 8. ODRŽAVAJ POŽELJNU TJELESNU MASU!

Dobar način da održiš poželjnu tjelesnu masu i da se osjećaš dobro je pravilna prehrana i redovita tjelesna aktivnost.

## 9. HRANA NIJE DOBRA ILI LOŠA!

Ne postoje „dobre“ ili „loše“ namirnice, samo dobre ili loše prehrambene navike.

## 10. ZAPOČNI ODMAH I POSTUPNO UVODI PROMJENE!

Lakše je postupno uvoditi promjene u svoj način života nego odjednom uvesti velike promjene.



## Pripremi, spremi i u školu obrako ponesi!

Za sve učenike koji nemaju organiziranu školsku prehranu najbolja opcija je **priprema obroka kod kuće** i nošenje u školu. Vanžno je da je pripremljeni obrok nutritivno kvalitetan, ali, naravno, i ukusan. Kako biste bili sigurni da obrok uključuje sve potrebne hranjive tvari i pruža dovoljno energije, vodite se modelom tanjura pravilne prehrane.

### Cjeloviti obrok = složeni ugljikohidrati + bjelančevine + voće i povrće + voda

**1. Složeni ugljikohidrati.** Složeni ugljikohidrati se, za razliku od jednostavnih, sporije razgrađuju i u pravilu sadrže značajnu količinu vitamina, minerala i vlakana. Nakon konzumacije složenih ugljikohidrata razina energije ostaje stabilna. Tako sprječavamo nagli pad energije i pojavu umora.

Budite kreativni, osim integralnog **kruha, peciva i tjestenine** kao izvor složenih ugljikohidrata uvrstite razne vrste žitarica poput **heljde, smeđe riže, prosa** te instant varijante poput **zobenih pahuljica, polenta, kus kusa i bulgura**.

**Dobro je znati:** Kus kus, primjerice, nije potrebno kuhati, dovoljno ga je isprati, preliteri vrućom vodom (na šalicu kus kusa dodajte 1,25 šalicu vruće vode) i pustiti da kratko odstoji poklopljeno.

**2. Osigurajte adekvatan unos bjelančevina.** Potrebnu količinu bjelančevina moguće je osigurati namirnicama životinjskog porijekla (to su meso, mlijeko, mliječni proizvodi, riba i jaja) te biljnog porijekla (mahunarke, žitarice i sjemenke).

Za brzu pripremu obroka koristite svježi sir, pileća/pureća prsa, ribu i konzerviranu ribu (pr. tuna i sardine), kuhana jaja, unaprijed skuhanu ili konzerviranu mahunarke (grah, leća, slanutak, grašak) kao i dimljeni tofu.

**3. Uključite voće i povrće.** Voće je idealan međuobrok i uvijek neka se nađe u torbi, a povrće dodajte u sendvič ili salatu. Mrkva ili krastavac narezan na štapiće praktičan je *finger food*, a u kombinaciji s raznim umacima postaje zanimljiva užina.

**4. Ne zaboravite vodu!**