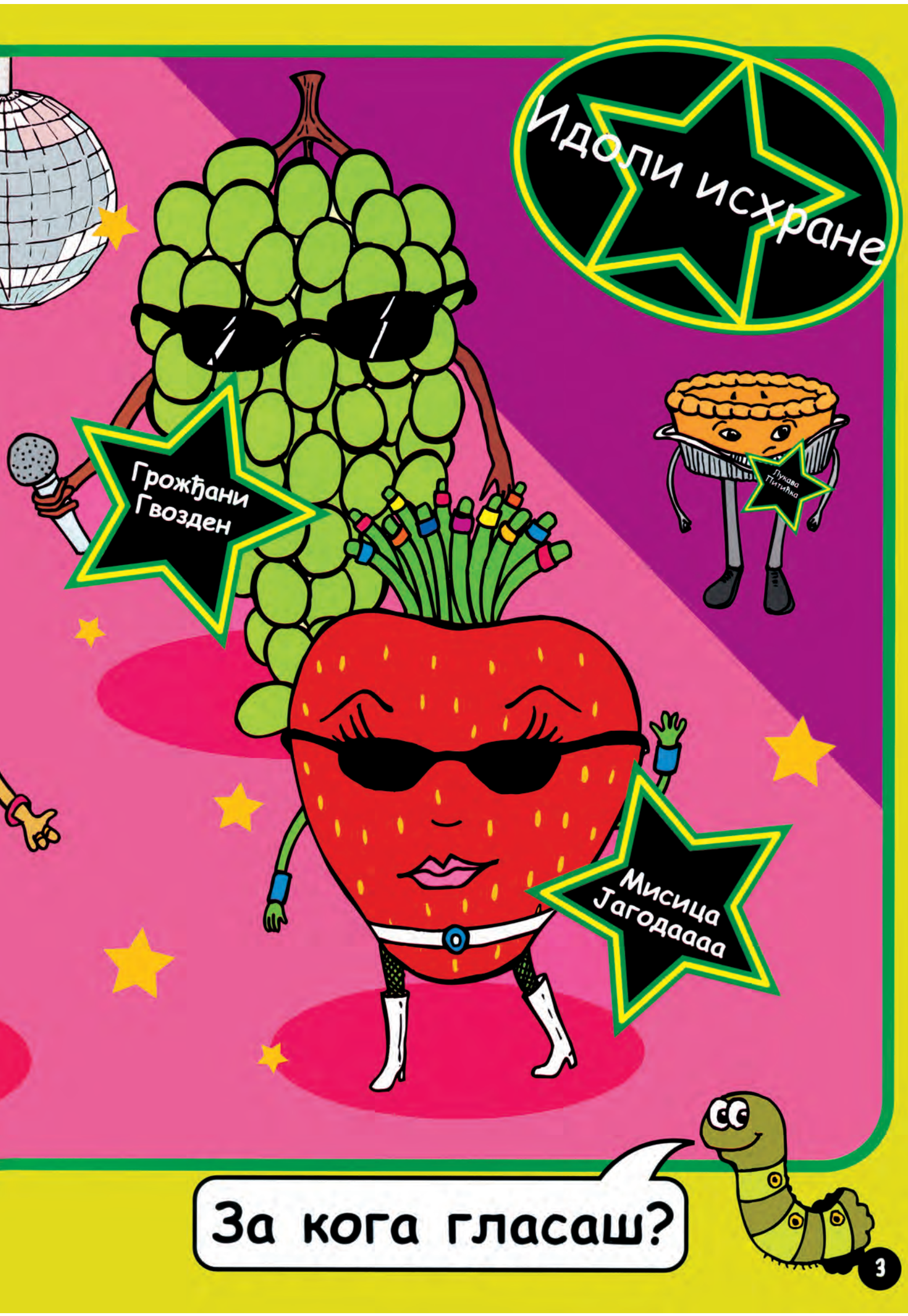
МЉАЦ

Књижица о храни

Александра Ропер и Данијел Хоган
Shared Learning in Action

Ова књига је урађена на основу идеја и слика ученика основних школа Allanson St и Marton Bank из St Helens-a.


Идоли исхране
Грожђани Гвозден
Лукава Питијка
Мисица Јагодаааа
За кога гласаш?

5 пута дневно

Препоручује се да људи једу воће и поврће пет пута дневно, ако желе да остану здрави.

Оброк може бити...

неко воће

брокуле

тањир салате

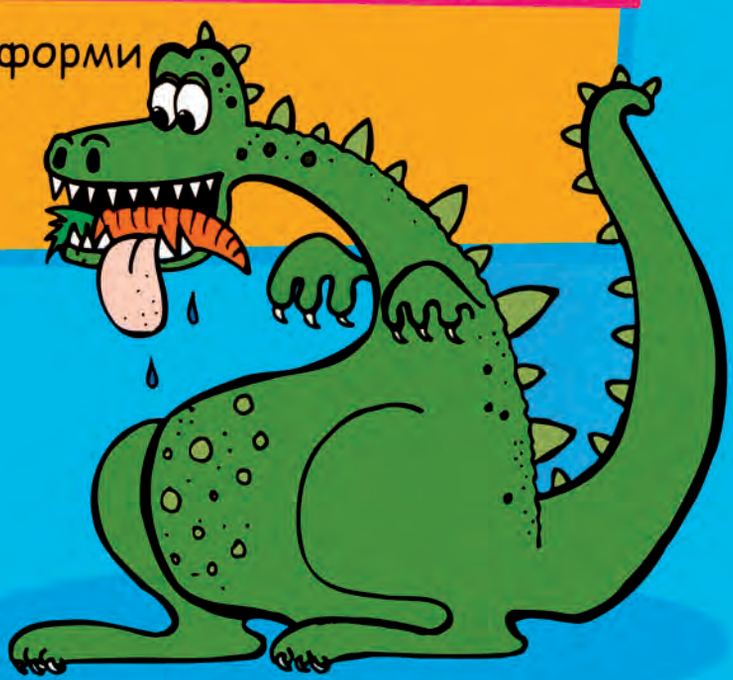
кашика грашка или шаргарепе

клип кукуруза

чаша воћног сока

Пет оброка дневно који садрже воће и поврће...

... помажу ти да будеш здрав и у форми
... штите те од малигних тумора и срчаних болести



Ако ретко једеш воће и поврће, онда ти се чини да је 5 оброка много. Покушај да постепено повећаваш количину воћа и поврћа.

Које воће и поврће највише волиш? Зашто не пробаш и неке нове ствари?

Пробај неку нову храну!!!!!

Да ли знаш?

- ✔ Спанаћ и друго зелено поврће спречава настанак рака
- ✔ Шаргарепа садржи витамин А који ти омогућава да видиш у мраку

- ✔ Печени кромпир има много витамина Ц

- ✔ Суво грожђе се добија сушењем грожђа на сунцу

- ✔ Шаргарепе су некад биле беле, љубичасте и жуте боје
- ✔ Банане постоје преко милион година и најпопуларније су воће на свету

Да ли сте данас јели воће или поврће?
И баш ми је жао, али чипс и пржени кромпирићи се не рачунају!

Шампионка хране

Организму је потребна храна, јер му даје енергију за шетњу, трчање, покрете, дисање и одржавање топлоте тела.

Ниво енергије мења се у току дана. Ујутру, кад се пробудиш, твој енергетски ниво је низак, јер си био/ла без хране и пића бар 12 сати.

Доручак је најважнији оброк у току дана, јер је прошло доста времена од претходног оброка. Ако не доручкујеш, бићеш уморан, раздражљив, гладан и нећеш моћи да се концентришеш. Храна и пиће покрећу тело и мозак.

Енергија која се добија из хране изражава се у калоријама (kcal) или џулима (kJ) и може се прочитати на сваком паковању хране, на месту где се наводе састојци те намирнице (види на страни 10).

Када се унесе више калорија него што организму треба, вишак енергије се у организму претвара у масти тј. сало. То је један од разлога зашто човек мора бити активан. Физичке вежбе су добре и за срце, плућа, мишиће и мозак!

142 kcal

50 kcal

170 kcal

240 kcal

86 kcal

Да ли знаш колико минута треба да ходаш или трчиш да би се искористила енергија добијена омиљеном чоколадицом, кесицом чипса или конзервом Coca Cole?

Свет хранљивих састојака

Хранљиви састојци
Сви су ти потребни!

Угљени хидрати 1

Врста: Намирнице са скробом

Особине: Дају енергију потребну за разне активности и за одржавање температуре тела

Опис: Ова врста угљених хидрата сигурно ће те заситити. Налази се у кромпиру, тестенини, хлебу, житарицама, пиринчу и резанцима.

Масти

Врста: Засићене и незасићене масти

Особине: Обезбеђују организму енергију. Садрже и неке важне витамине.

Опис: Да би остао здрав, људском организму потребне су масти, али не у великој количини. Путер, маргарин, уље, чоколада, чипс, пржени кромпирићи, кекси и колачи садрже масти.

Угљени хидрати 2

Врста: Слатке намирнице

Особине: Дају енергију у току активности

Опис: Ова врста угљених хидрата обезбеђује енергију у кратком временском периоду, након чега се јавља осећај празнине у стомаку и глади, која се мора задовољити новом храном! Налази се у слаткишима, бомбонама, тортама, кексима, сладоледу и чоколади.

Витамин Ц

Врста: Витамин

Особине: Штити ћелије организма од болести. Омогућава организму да апсорбује гвожђе неопходно за црвена крвна зрнца.

Опис: Витамин Ц се не може нагомилавати и чувати у организму, па је потребно свакодневно уносити мале количине овог витамина. Воће и поврће садржи велике количине витамина Ц.

Беланчевине

Врста: Амино киселине

Особине: Раст, опоравак код оштећења организма, стварање нових ћелија

Опис: Беланчевине су посебно значајне за децу, јер су неопходне за раст организма. Налазе се у месу, пилетини, риби, јајима, орасима и пасуљу.

Гвожђе

Врста: Минерал

Особине: Потребно је за стварање црвених крвних зрнаца

Опис: Црвена крвна зрнца везују и преносе кисеоник по целом организму. Без довољно кисеоника људи су уморни и без енергије. Гвожђе се налази у џигерици, месу, пасуљу, орасима, житарицама, зеленом поврћу (спанаћ, брокуле, купус) и флашираној минералној води.

Витамин Д

Врста: Витамин

Особине: Омогућава организму да употреби калцијум и да задржи потребну количину калцијума у костима и зубима

Опис: Витамин Д се може нагомилавати у организму. Налази се у туњевини, лососу, сардинама, џигерици, јајима, маргарину и житарицама које једеш за доручак. Код сунчања, у организму се ствара витамин Д.

Калцијум

Врста: Минерал

Особине: Потребан је да би кости и зуби очврсли. Помаже код мишићног рада и згрушавања крви.

Опис: Ово је веома значајан минерал неопходан бебама, деци и младима. Млеко, сир, брокуле, купус, ораси и хлеб богати су калцијумом.

Целулозна влакна

Врста: Инертан елемент

Особине: Омогућава пролаз хране кроз дигестивни тракт. Помаже људима да имају редовну столицу!

Опис: Ако се не узима довољно целулозних влакана настаје констипација (затвор), због које се људи не осећају добро, имају главобољу и болове у стомаку. Потребне количине влакана налазе се у воћу, поврћу, пасуљу, житарицама и хлебу направљеном од интегралног брашна.

Вода

Врста: Течност

Особине: Одржава потребну количину течности у организму

Опис: Свака и најмања ћелија организма садржи воду, па је и организам углавном састављен од течности. Ако се не пије довољна количине воде јавља се умор, главобоља и тешкоћа при концентрацији. Нађи ћеш је кад одврнеш славину!

Људском организму потребно је 5 основних хранљивих намирница да буде здрав, а то су: угљени хидрати, беланчевине, витамини, минерали и масти. Целулозна влакна и вода нису хранљиве материје али су неопходне за здрав организам.

Етикете се лепе на паковања хране да би људи тачно знали шта купују. Оне вам помажу да купите баш оно што волите и да избегавате оно што не би требало да једете.

На етикетама обично стоји опис производа, подаци о хранљивим састојцима, тежина производа, произвођач и место производње. На неким паковањима хране налази се и упутство за припремање и чување производа.

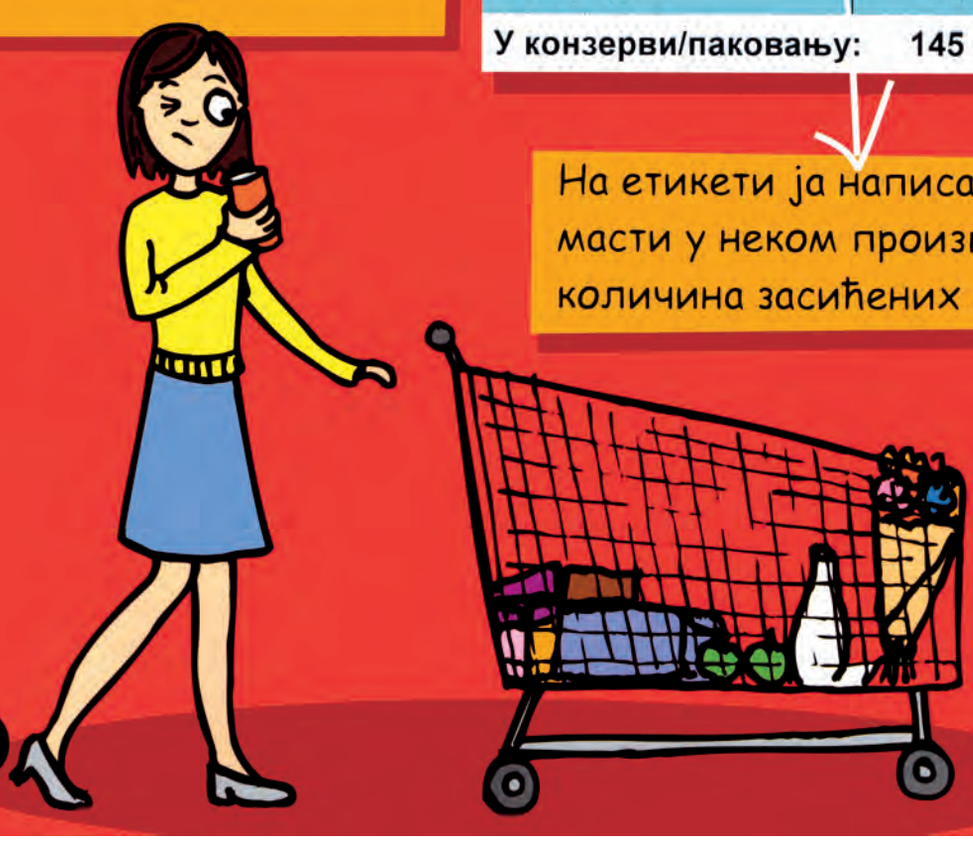
Списак хранљивих састојака:

Ту су наведени сви хранљиви састојци у храни (погледај и на страни 8). Обично стоји састав основне јединице неког производа, на пример, састав једног кекса или 100 g неког производа. На тај начин може се закључити који производ има највише масти/енергије/шећера, па је лако изабрати ону храну која је здрава.

Подаци о хранљивој вредности намирницама

Просечне вредности	Количина на 100 g	Количина у конзерви/паковању
Енергија	308 kJ/73 kcal	616 kJ/145 kcal
Беланчевине	4 6 g	9,2 g
Угљени хидрати (од тога у виду шећера)	13,1 (5,0 g)	26,2 g (10,1 g)
Масти (од тога засићене масти)	0,2 g (у трагу)	0,4 g (у трагу)
Целулозна влакна	3,6 g	7,3 g
Натријум	0,4 g	0,8 g
У конзерви/паковању:	145 калорија	0,4 g масти

На етикети ја написана количина масти у неком производу и, посебно, количина засићених масти.



Састојци

Састојци:
пшенично брашно, вода, квасац, сирће, биљна и хидрогенизована биљна уља, сојино брашно; Емулгатори: моно- и ди-глицериди масних киселина, естри моно- и ди-ацетилтартарне киселине моно- и ди-глицерида масних киселина; Средство за обогаћивање брашна: аскорбинска киселина (витамин Ц).

Када се наводе састојци намирница почиње се са најтежим састојком или оним који је највише заступљен у тој намирници. Последњи наведени састојак, према томе, чини најмањи део неке намирнице.

Намирница која има 20 или више грама масти на 100 g намирнице сматра се храном са високим садржајем масти. Ако има 3 или мање грама масти на 100 g манирнице сматра се храном са ниским садржајем масти.

Паковање чипса садржи између 18 g и 25 g масти на 100 g.

Теби се чини да не једеш пуно шећера, али се он у намирницима најчешће налази као ''скривени шећер''. Фабрике за производњу хране додају шећер намирницама да би им побољшали укус. Ако погледаш списак хранљивих састојака видећеш количину шећера у намирници. Тражи под ''угљени хидрати (од тога у виду шећера)'' и видећеш колика је количина угљених хидрата која потиче од шећера.

Понекад на намирницама пише да имају мало масноће али им је зато додат шећер. **Сувише шећера** у исхрани доводи до **каријеса** на зубима и **гојазности**.

Шта су адитиви који се додају намирницама?

Адитиви су материје које се додају намирницама да би се оне побољшале или на неки начин измениле.

Боје (колоранти) додају се храни да би била примамљивија као на пример, тартарати у соку од поморанџе.

Заслађивачи се додају храни да би била слађа, на пример, аспартам у дијеталним пићима.

Конзерванси омогућавају да, и после дужег времена, храна буде исправна за јело.

Неки адитиви су природни и добијају се из намирница. На пример, каротин се добија из шаргарепе и он намирницама даје наранџасту боју. Други адитиви су вештачки и праве се од различитих хемијских материја.

Код неких људи долази до реакције организма на присуство адитива у храни. Неки адитиви у газираним напицима или слаткишима изазивају код деце тегобе или хиперактивност (никако да се опусте и смире).

Речи и изрази

Холестерол је масна материја која се нормално ствара у организму. Ако у телу постоји вишак холестерола он се уграђује у ћелије и артерије. Зато срце мора да ради много јаче да би успело да пумпа крв у крвне судове . А то опет доводи до тога да кад одрасту, људи обољевају од срчаних болести и чешће добијају срчани удар или шлог.

Засићене масти долазе из намирница животињског порекла. Ако у исхрани има много ове врсте масноће, и организам ће имати високу вредност холестерола. Покушај да једеш што мање намирница које садрже засићену масноћу а то су бутер, пите, кобасице, сир, торте и кекси. Нажалост, многе намирнице које волимо нису баш здраве. Води рачуна да те намирнице једеш у малим количинама и ретко.

Полинезасићене масти Ова врста масти омогућава да се ниво холестерола у организму снизи и да срце остане здраво. Уколико намераваш да једеш неку намирницу која садржи масти, потруди се да то буде незасићена масноћа (биљно и сунцокретово уље, неке врсте маргарина, туњевина, лосос, сардине).

Мононезасићене масти Ове масти такође снижавају количину холестерола у телу (маслиново уље, уље репице и авокадо).

Гликоза То је друго име за шећер. У организму, шећер се веома брзо претвара у енергију и зато се пића која садрже гликозу препоручују спортистима. Шећер не садржи ни један други користан хранљиви састојак (види на страни 11 о скривеном шећеру).

Рекламирање

Индустрија хране троши годишње милионе динара на рекламу, како би се баш њихови производи куповали.

Неке рекламе су намењене само деци

ЗАШТО?

Зато јер деца терају родитеље да им купе оно што хоће (иако родитељи то не признају)

У рекламама намењеним деци често се користе јунаци из цртаних филмова, шарена паковања и обећавају неки поклони.

Која је твоја најомиљенија реклама за храну? Зашто ти се свиђа?

Произвођачи хране схватили су да људи желе да се хране здраво и, да би их задовољили, почели су да производе различите врсте намирница. Неки од ових производа се рекламирају као ''здрава храна'', а неки као много бољи од производа других произвођача.

Веома је важно да се провере састојци овакве хране.
Неки од ових производа садрже:

- ✓ доста шећера и соли
- ✓ доста адитива
- ✓ СКУПЉИ су

Која је од ових намирница по теби здрава храна?

Исхрана, добра линија и губитак на тежини

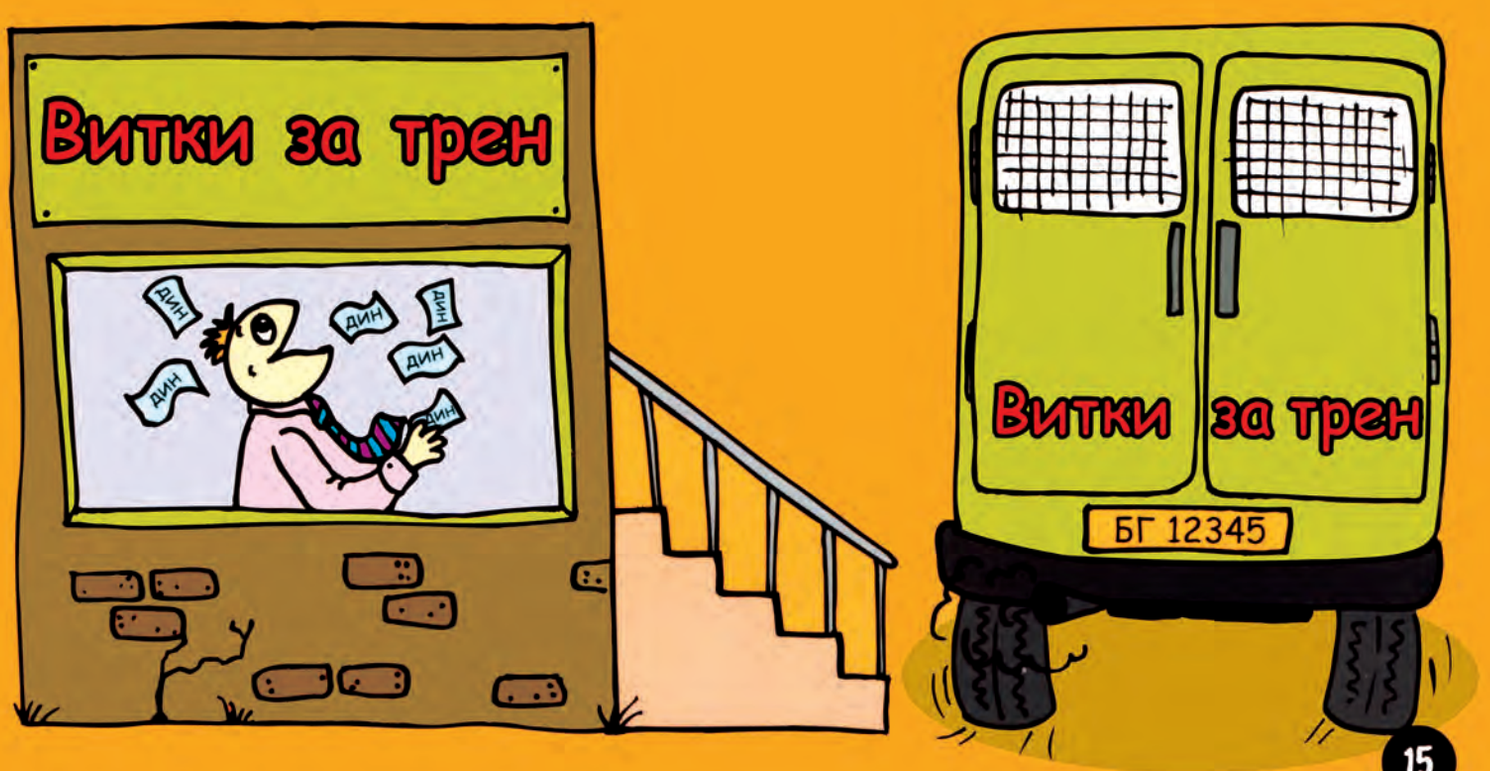
Реч ''исхрана'' једноставно описује шта неко једе.

Све више људи троши силне паре да би остали витки или да се тако хране да изгубе килограме, јер сви воле да буду мршави.

Здраво тело не значи мршаво тело као код манекенки нити развијено као код популарних спортиста.

Најбољи начин да се ослаби јесте здрава уравнотежена исхрана и редовно вежбање. Ако се придржаваш овога никад нећеш морати да се бациш на дијету за мршављење.

Деца и млади треба да буду на дијети за мршављење само по савету доктора.



Свако од нас изгледа друкчије и има друкчију висину и тежину

Не може се за некога рећи да је здрав само на основу његовог физичког изгледа

Превела Срмена Крстев

Српска верзија штампана од стране Euro Health Group, као део пројекта "Подршка развоји јавног здравља у Србији". Пројектом руководи и финансира Европска агенција за реконструкцију

Copyright текста © 2003 Shared Learning in Action
Copyright слика © 2003 d2 Digital by Design Ltd

Сва права задржана. Ниједан део се не сме умножавати, прештампавати нити преносити у било којем облику и ни на који начин електронски, механички, фотокопирањем, снимањем или на неки други начин у циљу продаје или стицања финансијске добити.

Designed by d2 digital by design Ltd - +44 (0)1204 366677

ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ ВОЈВОДИНЕ

EURO HEALTH GROUP consultants

Shared Learning in Action

European Union

Министарство здравља

ГРАД НОВИ САД ГРАДСКА УПРАВА ЗА ЗДРАВСТВО

За више информације обратите се: Shared Learning in Action: +44 (0)161 7072326