

СВЕ БОЈЕ МОЈЕ УЖИНЕ

1. ЗАШТО ЈЕ ВАЖНО ДА ЈЕДЕМО УЖИНУ – ИЗМЕЂУ ГЛАВНИХ ОБРОКА?

Храна представља основну људску потребу, којом се обезбеђују све физиолошке функције организма. Правилна или адекватна исхрана, подразумева начин исхране који нам обезбеђује добро здравље, превенцију болести и пожељну ухрањеност. Да би се то обезбедило, неопходно је свакодневно имати 5 оброка: три главна оброка (доручак, ручак и вечеру) и две ужине.

Ужине су мали оброци између главних оброка. Прва ужина треба да буде између доручка и ручка. Друга ужина треба да буде између ручка и вечере. Свака ужина треба да обезбеди 5-10% од дневних потреба у енергији. Редовномужином ћемо телу обезбедити витамине, минерале, биљна влакна, воду, енергију.

Предлог за једну ужину:

- 1 порција свежег воћа, 80-150 г (јабука, крушка, поморанца, банана, шљиве, кајсије, брескве, купине, јагоде, киви, мандарине, смокве и друго), или
- 1 порција орашастих плодова, 30 г (кикирики, бадем, лешник, голица, семенке сунцокрета, ораси и друго), или
- 1 порција сувог воћа, 30-40 г (суво грожђе, суве шљиве, суве смокве, суве бруснице, суве кајсије и друго), или
- 1 порција свежег поврћа, 100-200 г (шаргарепа, ротквице, келераба, краставац, парадајз и друго), или
- овсене пахуљице у млеку/јогурту.

Понекад:

- свеже цеђени сок од воћа и/или поврћа, или
- свеже припремљен смути од воћа и/или поврћа и додатка орашастих плодова, или
- свеже припремљен милкшејк са разним воћем.

Идеје:

- Направи и пробај салату за ужину - добро опери и ољушти шаргарепу, ротквице, келерабу, зелену салату или неко друго поврће. Исецај га на штапиће и грицај док читаш омиљену књигу;
- Направи свој мајсторски милкшејк – ољушти банану и добро је уситни виљушком. Помешај са млеком и уживај у напитку.

2. ЗАШТО ЈЕ ВАЖНО ДА ЈЕДЕМО УЖИНУ - У ШКОЛИ?

Школски допунски оброк или школска млечна ужина представља значајан оброк у току дана школске деце и адолесцената. Овим obroком се обезбеђује неопходна енергија потребна за обављање школских активности. Такође, укључује се у исхрану ученика широка лепеза различитих намирница, коригују се недостаци у исхрањености ученика и недостаци из породичне исхране. Млечномужином се код ученика стварају позитивне навике везане за правилну исхрану и стичу основне хигијенске навике.

Треба имати једну школску ужину у току дана. Школска ужина треба да обезбеди око 30% (500kcal) од дневних потреба у енергији и надокнади енергију потребну за обављање школских активности. Школска ужина треба да буде после другог или трећег школског часа, односно за време великог одмора. У том периоду дана долази до трошења резерви енергије и пада концентрације током наставе, па се овим obroком обезбеђују услови за боље праћење наставе и лакше учење.

Школски допунски оброк или школска млечна ужина треба да садржи млечни напитаk (или сир), хлеб, јаје (или рибу, или неку квалитетну месну прерађевину), свеже поврће и воће.

Уколико у школи нема организована подела школске ужине, најбоље је школску ужину понети од куће.

Предлози за школску ужину:

- Сендвич са бареним јајетом (полубели хлеб, павлака, барено јаје, ротквице) + млеко у тетрапаку 2,5 дл + 2-3 шљиве;

Рецепт:

Исећи два парчета полубелог хлеба. Једно парче премазати кашичицом павлаке. Додати на колутове исечено обарено јаје и на колутове исечене 1-2 ротквице (или сличну количину неке друге сезонске салате). Преклопити другим парчетом хлеба. Појести уз млеко у тетрапаку. Оброк завршити са 2-3 шљиве (или сличном количином другог сезонског воћа).

- Сендвич са домаћом паштетом од сардине (интегрално пециво, сардина, бутер, црни лук, першун лист, зелена салата) + јогурт у чаши 1,8 дл + јабука;

Рецепт:

Сардину оцедити од уља и уситнити је виљушком. Додати ситно исечен црни лук, пола кашичице бутера и мало ситно исеченог першун листа. Промешати. Пресећи интегрално пециво и премазати га добијеним намазом. Преко намаза ставити пар листова свеже зелене салате (или сличну количину неке друге сезонске салате). Појести уз чашу јогурта. Оброк завршити једном средњом јабуком (или сличном количином другог сезонског воћа).

3. ЗДРАВСТВЕНО БЕЗБЕДНА УЖИНА

Иако је воће и поврће здраво, потребна је адекватна припрема да се не унесу материје које могу да нам наруше здравље.

Болести изазване храном (*foodborne diseases*), раније називане тровања храном, обухватају широк спектар обољења.

Ове болести најчешће представљају акутно запаљење желудачно цревног система и настају уносом загађене хране микробиолошким (бактерија, паразита, вируса, гљивица), хемијским (пестициди, хербициди, инсектициди, тешки метали и друго) и физичким (страна тела) штетностима. Загађење хране може настати у било ком процесу од производње до конзумације хране („од њиве до трпезе“). Најчешће су резултат накнадног (секундарног) загађења, приликом нестручног и нехигијенског руковања током производње, транспорта, припреме и дистрибуције хране. Такође, загађење хране може настати и примарно, услед загађења саме сировине, а може настати и као резултат загађења животне средине, односно воде, ваздуха, земљишта.

Препоруке:

Увек пре јела и/или припреме ужине, добро опрати руке течним сапуном, под млазом текуће млаке воде са славине, да би се спрала прљавстина и микроорганизми са руку.

Воће и поврће се увек мора добро опрати под млазом текуће воде са славине. На тај начин ће се уклонити нечистоће које се налазе на површини: прашина/земља, хемикалије којом је прскано, микроорганизми, страна тела.

Не сећи истим ножем неопрано и опрано воће и поврће. Не користити исту даску за сечење за неопрано и опрано воће и поврће.

4. КАКО ПАКОВАТИ ШКОЛСКУ УЖИНУ?

Када спремамо храну за школску ужину, битно је да ужина остане једнако квалитетна, свежа и здравствено безбедна до великог одмора.

Увек се мора водити рачуна да ужина буде упакована тако да не може доћи у контакт са предметима из школске торбе.

Најбоље би било да постоји кутија која служи само за ношење школске ужине до школе, коју је потребно добро опрати пре сваке употребе.

За паковање ужине могу се користити кутије (пластичне или металне) и папирне кесе, док се за течности препоручују пластичне, металне или стаклене боце.

Пластична кутија или боца треба да је направљена од пластике која не испушта штетне материје у храну и животну средину након употребе, односно која се може рециклирати (ознака "троугао са стрелицама"). Код избора пластичних кутија или боца намењених за паковање ужине и течности обратити пажњу да амбалажа има ознаку HDPE (полиетилен високе густине) са бројем "2" у средини троугла или PP (полипропилен) са бројем "5" у средини троугла. Избегавати употребу пластичне амбалаже са ознакама PETE или PET (полиетилен терефталат), PVC (поливинил хлорид) и PS (полистирен), јер су сва наведена једињења опасна по здравље људи и животну средину. Уколико се за воду користи амбалажа са ознаком PET, могућност коришћења је ограничена на не више од два до три пута. Препоручује се да изабране пластичне боце за воду буду безбојне.

Металне кутије или боце треба да су направљене од нерђајућег челика, познатог као роштрфрај или инокс, што се може препознати по ознаци на амбалажи "INOX 18/10". Инокс обезбеђује отпорност према корозији, задржавање температуре упаковане хране или течности и могућност стерилизације. Одржава се лаким прањем са сирћетном киселином, лимуновим соком, благим кућним хемикалијама за одржавање чистоће племених материјала, док је стругање металном или челичном четком, употреба соне киселине и абразивних средстава за прање строго забрањена. Уколико дође до оштећења површине инокса након употребе (отпада или се љушти део са површине, постоје видљиве огреботине) амбалажа се не сме даље користити, неопходно ју је заменити новом.

Уколико деца имају потребу да коришћењем прибора за конзумирање ужине, на прибору треба да постоји одговарајућа ознака (симбол чаше и виљушке) и да је од метала (ознака "INOX 18/10").

Пластични једнократни прибор за јело, сламчице, чаше и тањери се не препоручују за употребу, јер су направљени од пластичних материјала који делују штетно на здравље људи и животну средину. Уместо пластичних, могу се користити папирни (картонски) једнократни прибор који ће послужити сврси, а који се може рециклирати.

Ако се носи сендвич или нека друга незапакована храна, требало би је прво умотати у фолију или папирну салвету или убрус да би се заштитила. Водити рачуна да се не користи фолија која је била раније употребљена.

Воће/поврће би требало да буде опрано пре поласка у школу и запаковано да не дође у контакт са предметима из школске торбе.

Не мешати воће које се љушти (банана, поморанца, мандарина, киви и друго, са припремљеном храном и опраним воћем/поврћем).

5. ШТА НЕ ТРЕБА ЈЕСТИ ЧЕСТО ЗА УЖИНУ?

Неправилна исхрана представља основ за нарушавање здравља. Неадекватан избор намирница у току дана, као и количина и време узимања неадекватне хране, најчешће доводи, у дечијем узрасту, до поремећаја у ухрањености, односно до потхрањености или гојазности.

Дечији узраст представља веома значајан период живота за раст и развој организма. Поремећаји ухрањености, односно потхрањеност и гојазност у овом животном добу могу оставити далекосежне последице по организам у виду неодговарајућег физичког раста и умањених когнитивних и моторичких перформанси, те социјално-емотивног развоја.

Из тог разлога, треба водити рачуна да намирнице које немају биолошку вредност, односно намирнице које су богате празним калоријама, високим садржајем нездравих масноћа, високим садржајем простих шећера и кухињске соли, буду ретко присутне у дечијем јеловнику, нити да буду доступне ученицима у оквиру школских објеката.

Намирнице које се не препоручује да буду ужина:

- слане грицкалице: смоки, чипс, штапићи, крекери, перце и слично;
- слаткиши: бомбоне, лизалице, кекс, чоколадице, слатки намази и слично;
- безалкохолни заслађени напаци: газирани и негазирани, енергетска пића;
- масна пецива: лиснати штапићи, жужу погачице, кроасани и слично.

Ове намирнице садрже доста калорија, соли, нездравих масноћа и простих шећера, односно могу имати утицаја на настанак прекомерне телесне масе и болести узрокованих неправилном исхраном.

6. МОЈ ТАЊИР

Правилна исхрана представља основу доброг здравља. Храна треба да буде разноврсна и у количини која ће да нам обезбеди пожељну телесну масу.

Да бисмо знали колико треба уносити хране у току дана и које врсте намирница, светски стручњаци су осмислили „графичко упутство/водич“, који се зове „Мој тањир“, на ком су приказане групе намирница које треба да буду присутне у нашим свакодневним оброцима и у количинама (односима) које ће нам обезбедити добро здравље.



Према препорукама „Мој тањира“, четири најбитније групе хране би требало да се нађу сваки дан на нашем тањиру. Зато је „Тањир“ подељен на четири дела и сваки део је обојен једном бојом и означава једну групу хране. Црвена боја означава воће, зелена поврће, наранџаста житарице и љубичаста беланчевине (протеине). Као што се на слици види, половина од свега што у току дана треба да поједемо је из групе воћа и поврћа, стим да поврћа треба да буде мало више него воћа. Друга половина свега што треба да поједемо у току дана је из групе житарица и беланчевина, али беланчевина треба да буде мање него житарица.

Поред наведеног, на слици се види и мањи плави круг, који напомиње да свако од нас треба сваки дан да уноси млеко и млечне производе, али и довољну количину воде за пиће.

Сви оброци, па и ужине, треба да буду разнолики и шарени.

Јабукe,
Јагоде,
Крушке,
Мандарине,
Киви,
Шљиве,
Брескве,
Кајсије,
Грожђе,
Наранџе.....

Купус,
Паприка,
Парадајз,
Краставац,
Тиквице,
Карфиол,
Броколи,
Ротквице,
Келераба,
Лук, келј....

Кукуруз,
Пиринач,
Пахуљице
(овсене,
јечмене,
ражене..),
Хелда,
Производи
од брашна
пшенице..

Месо
(пилеће,
јунеће,
свињско...),
Риба (свежа
и конзерве),
Орашаста
плодови
(бадем, орах,
лешник.....)

Млеко,
Кисело
млеко,
Јогурт,
Сиреви,
Сурутка,
Кефир.....

+ Доста воде
за пиће