

Od posebne je važnosti za školarce da pravilnom prehranom kontroliraju tjelesnu težinu i da se redovito bave tjelesnom aktivnošću. I pješačenje pomaže sprečavanju nagomilavanja suvišnih kilograma.

Što je pravilna prehrana?

Zdrava i pravilna prehrana temelji se na uzimanju raznovrsne hrane koja osigurava dnevnu energiju i sve potrebne hranjive sastojke: bjelančevine, masti, ugljikohidrate, vitamine i minerale. Pravilna prehrana osigurava pravilni rast i bolji uspjeh u školi te obavljanje raznih školskih aktivnosti.

Prehrana školske djece

Pravilna prehrana je posebno važna u razdoblju odrastanja. Zdrave prehrambene navike mogu spriječiti brojne kronične bolesti u odrasloj dobi.

- 1.** Jedite dostatne količine mesa, ribe, jaja i sira. To su izvori životinjskih bjelančevina. Moraju se jesti i biljne bjelančevine iz mahunarki, cjelovitih žitarica i orašastog voća.
- 2.** Osigurajte dostatan unos kalcija, što znači da uz svaki od tri obroka jedete sir ili mlječne proizvode.
- 3.** Zbog potrebne količine željeza koje je važno za izgradnju mišića i crvenih krvnih zrnaca, jedite razne vrste mesa, lisnatog zelenog povrća, žitnih pahuljica, ali i začinskog bilja (na primjer peršina, voće, osobito bobičasto i šumsko voće, a zdrav je i med koji je bogat željezom i mineralima).
- 4.** Da biste osigurali potreban unos vitamina važno je svakodnevno jesti raznovrsno voće i povrće: blitvu, kelj, kupus, cijelovite žitarice i mahunarke (grah, leću, slanutak...). Vitamina ima i u ulju, stoga treba koristiti maslinovo i suncokretovo ulje i jesti orašaste plodove (orahe, lješnjake i bademe) te proizvode od cijelovitog zrna (kruh od integralnog brašna).

Što reći o dijetama?

Ako djeca imaju nekoliko prekomjernih kilograma njih se mogu zauvijek riješiti promjenom prehrambenih navika. Razne dijete mogu biti štetne. Preporuča se raznovrsna prehrana, a potrebno je izbjegavati slatkiše i grickalice, jako slatkutu i jako masnu hranu.

Sport i prehrana

Preporučljivo je da se školska djeca bave sportom. Redovito bavljenje sportom osigurava zdravlje mišića, dišnog sustava i srca. Uostalom, to je i najbolji način druženja s vršnjacima. Djeci koja se bave sportom trebaju veće količine bjelančevina što znači da trebaju jesti više mesa, ribe, mlječnih proizvoda i jaja, a uz to piti puno tekućine. Prije svakog napora (treninga ili takmičenja), treba uzimati dobre ugljikohidrate: voće, tjesteninu, druge proizvode od žitarica, integralni kruh, mahunarke. Dan uoči natjecanja dobro je pojести večeru od cijelovitih žitarica i mahunarki. Za zajtrak koji treba pojesti najmanje tri sata prije bavljenja sportom, dobro je pojesti kombinaciju integralnih žitarica s mlijekom. U pauzi se može jesti voće ili pločice od integralnih žitarica.

PREHRAMBENE PREPORUKE

1. Jedi raznoliku hranu,
2. Jedi nerafiniranu hranu, po mogućnosti biološki uzgojeno,
3. Izbjegavaj šećer, sol, bijelo brašno, previše začinskih masnoća u hrani i razne grickalice,
4. Što više koristiti maslinovo ulje,
5. Jedi više raznovrsnog voća i povrća,
6. Češće jedi crni (integralni) kruh umjesto bijelog,
7. Češće jedi mahunarke (najmanje jedanput tjedno),
8. Od mesa više koristi perad i divljač,
9. Jedi ribu dva puta tjedno,
10. Najmanje tri puta dnevno koristi mljekko i mlijecne proizvode.

Preuzeto iz brošure Zavoda za javno zdravstvo Istarske županije