



# PREHRANA



## PREHRANA

**tanjur za mlade**

Povrće	Proteini	Žitarice	Voće	Mlijeko i mliječni proizvodi
<b>Jesti više povrća</b> Jesti svježe, smrznuto ili konzervirano povrće (s niskim sadržajem natrija). Ograničiti konzumaciju pomfrita. <b>Dnevna količina</b> 3 ili više sljedećih serviranja: <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 šalice svježeg lisnatog povrća</li><li>• 1 šalica svježeg povrća ili soka</li><li>• 1 šalica kuhanog povrća</li></ul>	<b>Odabirati poželjne proteine</b> Dnevno unositi proteine i iz povrća. Ograničiti konzumaciju slanine, hrenovki i ostalih kobasica. <b>Dnevna količina</b> 6 ili više sljedećih serviranja: <ul style="list-style-type: none"><li>• 28 g ribe, peradi ili nemasnog mesa</li><li>• 1 jaje</li><li>• 14 g oraha</li><li>• ¼ šalice kuhanog graha, leće ili graška</li><li>• ¼ šalice tofua</li><li>• 1 žlica maslaca od orašastih plodova</li></ul>	<b>Jesti uglavnom cjelovite žitarice</b> poput smeđe riže. Ograničiti unos bijelog kruha, bijelih rezanaca i bijele riže. <b>Dnevna količina</b> 6 ili više sljedećih serviranja: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 šnita pšeničnog kruha od 100 % cjelovitog zrna ili pola peciva</li><li>• 1 mala (15 cm) pšenična tortilja od 100 % cjelovitog zrna</li><li>• 1 šalica pahuljica</li><li>• ½ šalice kuhane tjestenine, riže ili pahuljica</li></ul>	<b>Jesti voće svih boja</b> Više odabirati voće nego sokove. <b>Dnevna količina</b> 2 ili više sljedećih serviranja : <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 šalica svježeg voća</li><li>• 1 šalica nezaslađenog smrznutog ili konzerviranog voća</li><li>• ½ - ¾ šalice 100 % voćnog soka</li><li>• ½ šalice sušenog voća</li></ul>	<b>Konзумirati hranu bogatu kalcijem</b> Odabirati pasterizirano nemasno ili niskomasno mlijeko, jogurt i sir. <b>Dnevna količina</b> Sljedeća 4 serviranja: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 šalica mlijeka</li><li>• 1 šalica sojinog mlijeka s kalcijem</li><li>• 1 šalica običnog jogurta</li><li>• 1 šalica svježeg sira</li><li>• 42 g sira</li></ul>

**Odabirati poželjne masti i ulja**

- Za kuhanje koristiti ulja poput repičinog, maslinovog i ulja šafranike
- Čitati nutritivne deklaracije u cilju izbjegavanja zasićenih i *trans* masti (hidrogenirane masti)
- Ograničiti unos čvrstih masti poput maslaca
- Jesti kuhanu ribu dvaput tjedno

**Odabirati poželjne napitke**

- Piti vodu, nemasno ili niskomasno mlijeko
- Ograničiti unos slatkih pića poput gaziranih, voćnih i sportskih pića te zaslađenih ledenih čajeva i sokova
- Ograničiti unos kofeinskih napitaka poput kave i čaja
- Ne unositi energetska pića jer se ne preporučuju adolescentima

Izvor slike: <https://www.rijeka.hr/pozitivni-primjeri-podrška-temelj-su-usvajanja-održavanja-pravilne-prehrane-medu-mladima-2/>

Uravnotežena prehrana u mladosti preduvjet je pravilnog razvoja, ali i podloga za budućnost, kako za tjelesno tako i mentalno zdravlje. U usvajanju i u održavanju navika pravilne prehrane za mlade važno je hraniti se redovito, količinski umjereno, raznoliko i uravnoteženo (ne izbacivati nijednu skupinu namirnica iz prehrane), baviti se sportom, ne prihvaćati trenutne društvene standarde vezane uz izgled, naučiti prihvaćati vlastitu sliku tijela, razvijati samopoštovanje i otpornost na stres te se okružiti ljudima koji su pozitivan primjer i podrška.

Rafinirani ugljikohidrati (jednostavni šećeri koji se nalaze u gaziranim pićima, voćnim sokovima, džemovima i sirupima) mogu uzrokovati skok i pad šećera u krvi, uzrokujući negativne učinke na naše raspoloženje i razinu energije. Proteini, poput jaja ili mesa peradi, mogu usporiti apsorpciju ugljikohidrata u našoj krvi i povećati razinu dopamina, poboljšavajući naše raspoloženje. Hrana koja sadrži vitamine D, folate i B12 također može poboljšati raspoloženje, a može ih se naći u namirnicama poput sojinog mlijeka, brokule, zobnih pahuljica, naranči i tamnog lisnatog povrća. Tu su i dobri ugljikohidrati, poput zobi, graha, krušaka, graška i klica koji usporavaju apsorpciju šećera i povećavaju serotonin, što može smanjiti promjene raspoloženja.



Zdravstveni rizici povezani s konzumacijom energetskih napitaka prvenstveno su povezani s njihovim sadržajem kofeina i ogromnim količinama šećera. Predoziranje kofeinom može povećati broj otkucaja srca i krvni tlak, dovesti do mučnina i povraćanja, uzrokovati izraženu hipokalcemiju, metaboličku acidozu, konvulzije, poremetiti obrasce spavanja ili uzrokovati nemir, tjeskobu ili uznemirenost, a u nekim slučajevima čak i dovesti do smrti. Konzumacija energetskih pića nikako se ne preporučuje tijekom vježbanja jer kombinacija gubitka tekućine zbog znojenja i diuretskog učinka kofeina može dovesti do ozbiljne dehidracije. Miješanje energetskih napitaka s alkoholom potiče osobu da pije još više i povećava intoksiciranost. Zdraviji izbor za povratak energije su najmanje 9 sati sna, raznovrsna prehrana sa prirodnim sokovima i vodom, šetnja, tuširanje hladnom vodom i tjelesne aktivnosti.

*Mnogi mladi nezadovoljni su svojim izgledom i često prakticiraju nezdrave dijete. Ako odnos s hranom postane izvor stresa, opsesija ili fiksacija, razgovarajte s liječnikom ili nutricionistom kako biste dobili podršku.*

Što su mladi rekli:

*'Slatka hrana me čini nervoznijim i depresivnijim.'*

*'Probajte barem tjedan dana i vidite razlike koje čini u vašem fizičkom i mentalnom zdravlju.'*