

УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ ЕДУКАТИВНОГ КАЛЕНДАРА „ЗДРАВА ИСХРАНА У 2024. ГОДИНИ“

Аутори: Институт за јавно здравље Војводине, Центар за промоцију здравља; др *sc. мед.* Снежана Укропина (спец. социјалне медицине), проф. др Јелена Бјелановић (спец. хигијене), проф. др Душан Чанковић (спец. социјалне медицине), асист. *mr sc. med.* Драгана Балаћ (спец. хигијене).

Наслов едукативног календара: „Здрава исхрана у 2024. години“;

Тема: значај и предности правилне исхране код деце;

Циљна група: деца узраста 6-10 година;

Наслови 6 тематских целина:

- Мој тањир
- Нова пирамида исхране
- Нова пирамида активности
- Мој доручак, мој мотор
- Моја ужина, моја дружина
- Вода нема замену.

QR-код за преузимање
календара у е-формату



О јавноздравственом значају правилне исхране

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.

Прекомерна телесна маса и гојазност међу децом су један од главних изазова јавног здравља са којима се суочава европски регион Светске здравствене организације (СЗО). Прекомерна телесна маса и гојазност утичу непосредно на физичко и ментално здравље детета, образовно достигнуће, квалитет живота и повећавају ризик од хроничних незаразних болести (ХНБ) у каснијој животној доби. Према подацима СЗО у периоду 2018-2020. година, у 33 земље Европе међу којима је и Србија, 29% деце узраста 7–9 година има прекомерну телесну масу (укључујући гојазност) према дефиницијама СЗО, а распрострањеност је била већа код дечака (31%) него код девојчица (28%). Процент гојазне деце узраста 7–9 година био је 12%, нешто је израженија распрострањеност гојазности била код дечака (14%) у односу на девојчице (10%). Разлике у прекомерној телесној маси и гојазности код деце су варирале у зависности од земље.

Резултати истраживања знања, ставова и понашања у вези са здрављем на територији Војводине су показали да постоје многобројне погрешне навике у исхрани у свим категоријама становништва, од деце до најстаријих особа. Током 2019. године спроведено је истраживање „Здравље становништва Републике Србије“. Код становника Војводине у односу на остале делове Србије, свакодневни доручак је заступљен у најмањем проценту (73,9%) док је употреба животињске масти за припрему хране заступљена у највећем проценту (51,3%). Неправилна исхрана и недовољна физичка неактивност доприносе обољевању и умирању од различитих болести, од којих предњаче болести срца и крвних судова и малигна обољења.

УВОДНО ОБЈАШЊЕЊЕ:

Едукативни календар „Здрава исхрана у 2024. години“ тежи да пружи додатну могућност за разговор и учење кроз игру са децом узраста 6-10 година на тему правилне исхране.

Родитељи имају незаменљиву улогу у исхрани мале деце и одговорност за стицање здравих навика у исхрани. Као допуна едукацији о правилној исхрани коју деца добијају у породици, значајан је допринос едукатора – васпитача и стручних сарадника у предшколском узрасту и учитеља и наставника у школском узрасту. Едукација путем здравствено-васпитног и едукативног средства „дечији календар“, представља допуну примарне едукације о правилној исхрани коју деца добију у породици и/или корекцију погрешних навика које су већ усвојили.

С обзиром на значај правилне исхране код деце и усвајања здравих навика, дужност је здравствених и просветних радника да заједничким снагама подстичу знања и вештине за унапређење здравља, од најмлађег узраста. Вртић и школа у периоду од 6 до 10 година представљају места на којима се деци ове развојне доби најлакше уграђује знање и формирају здраве навике у вези са исхраном. Управо кроз игру и дружење рађају се мотиви код деце да пробају неку нову намирницу, осете неки нови мирис и укус, прошарају тањир разноврсним и разнобојним намирницама и неприметно, без стреса, победе своје предрасуде или забораве лоша искуства.

ТЕОРИЈСКИ ОСНОВ И ПРЕПОРУКЕ ЗА НАЧИН РАДА

МОЈ ТАЊИР

(СТРАНИЦА КАЛЕНДАРА ЗА ЈАНУАР-ФЕБРУАР)

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 препорукама¹ „Мој тањира“, четири најбитније групе намирница 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, с тим да поврћа треба да буде мало више него воћа. Друга половина свега што треба да поједемо у току



¹ <https://www.myplate.gov/> заснован на „Водичу за исхрану за Американце 2020-2025. г.“

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.

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

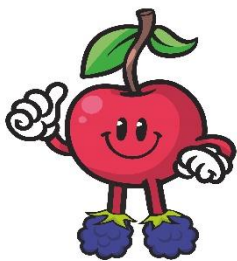
Купус,
Паприка,
Парадајз,
Краставац,
Тиквице,
Карфиол,
Броколи,
Ротквице,
Келераба,
Лук, кељ...

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

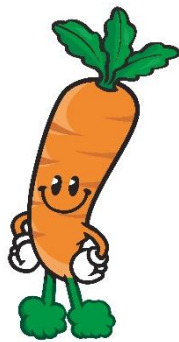
Месо
(пилеће,
јунеће,
свињско...),
Риба (свежа
и конзерве),
Орашати
плодови
(бадем,
орех,
лешник....)

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

+ Доста воде
за пиће



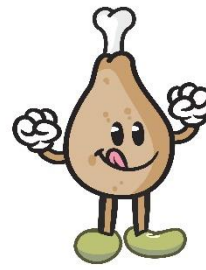
ВОЋКИЦА
Мица



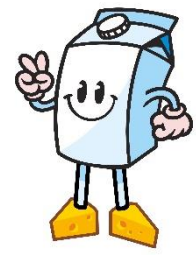
ПОВРЋЕ
Здравко



ЖИТАРИЦА
Цица



ПРОТЕИН
Макса



МЛЕКО
Белка

Ове године, у раду са децом, представљање основних група намирница је олакшано уз помоћ 5 „јунака здраве исхране“: Житарица Цица, Воћкица Мица, Поврће Здравко, Протеин Макса и Млеко Белка.

НОВА ПИРАМИДА ИСХРАНЕ

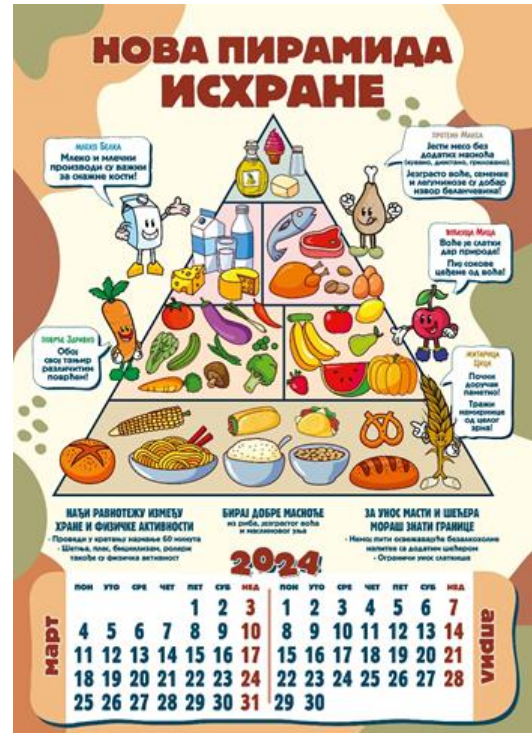
(СТРАНИЦА КАЛЕНДАРА ЗА МАРТ-АПРИЛ)

Пирамида исхране један је од најчешћих метода илустровања правилног начина исхране. Пирамида исхране служи као смерница које намирнице би требало користити и у којим количинама у свакодневној исхрани. Намирнице у дну пирамиде представљају основне намирнице и користе се најчешће пошто имају највећу енергетску густину (вредност). Како се пењемо ка врху пирамиде исхране по нивоима, тако се смањује учесталост уноса намирница. Намирнице са врха пирамиде се конзумирају ређе и у мањим количинама. Пирамида исхране сликовито приказује различите групе намирница које треба да буду заступљене у свакодневној исхрани да би обезбедиле организму потребне састојке за нормално функционисање. За свакодневну исхрану неопходни су нам протеини (беланчевине), масти, шећери, витамини и минерали.

Правилно се храни, храну распореди у пет оброка. Храна треба да је подељена у пет оброка у току дана: три велика оброка (доручак, ручак и вечера) и два међуоброка (ужине). У току дана неопходно је попити 1-2 литре воде. Сваки дан треба водити рачуна да се у организам унесу намирнице које су неопходне за одржавање и постизање доброг здравља. У јеловнику треба да су заступљене намирнице из групе житарица, воће, поврће, млеко и млечни производи, месо, риба, јаја, и у веома малим количинама храна која садржи масноће, со и шећер. За правилан раст и развој деце од посебног су значаја намирнице које су добри извори беланчевина (месо, риба, јаја, млеко и млечни производи, орашasti плодови) као и разноврсно воће и поврће које обезбеђује потребне витамине, минерале и дијетна влакна. Између великих оброка потребно је у току дана унети и две ужине (пре и послеподне). Најбоље би било да ужине буду од свежих воћа и поврћа или млечна ужина. Намирнице које би само повремено требало јести, могу да буду слаткиши, али водити рачуна да количина буде мала.

Сваки дан једи воће, поврће и житарице. Под воћем подразумевамо све врсте воћа или природне сокове од воћа, свеже или смрзнуто, суво, дехидрирано, цело, сечено или млевено. Препоручује се дневно 1 до 1,5 шоља свежег воћа или сока од 100% цеђеног воћа. Воће је богато А и Ц витамином, као и многим минералима. Витамини играју значајну улогу у јачању нашег одбрамбеног (имунолошког) система. У поврће сврставамо све врсте поврћа или природне сокове од поврћа, свеже или барено, смрзнуто, суво, дехидрирано, цело, сечено или млевено. Поврће је подељено у пет подгрупа према њиховом нутритивном саставу: тамно зелено (броколи, спанаћ, салата...), црвено и наранџасто (парадајз, паприка, шаргарепа...), пасуљ и соја, влакнasto поврће (кукуруз, зелени грашак, кромпир) и остало (артичока, карфиол, лук, краставац, купус...). Све подгрупе треба да буду заступљене у исхрани на недељном нивоу јер су такође богате витаминима и минералима. Групу житарица чине: пшеница, раж, јечам, овас, пиринач и производи од истих. Житарице од пуног зрна жита треба да чине половину дневног уноса јер садрже много хранљивих материја важних за раст и развој, као што су нпр. витамини Б групе и гвожђе. Избежавати рафинисане житарице (млене и које не садрже опне) јер не садрже влакна и материје које смањују ризик од настанка хроничних болести.

Месо, риба, јаја, млечни производи и орашasti плодови су основни извор протеина. Месо треба јести без додатних масноћа и избегавати сухомеснате производе. Прерађевине од меса и рибе (шунка, кобасица, сланина, салама, паштета, виршла и сл.) по могућству треба што више избегавати или смањити њихов унос због присуства масноћа, адитива и додате соли. Поред засићених (штетних) постоје и незасићене масти (корисне масноће). Незасићене масноће се углавном налазе у храни биљног порекла као што су биљна уља, коштуњави плодови и семенке. Ове масти су течне на собној температури. Постоје две



врсте незасићених масти: моно-незасићене и поли-незасићене масти. Моно-незасићене масти се налазе у високим концентрацијама у уљима од репице, кикирикија и маслина, бадемима, лешницима и семенкама бундеве и сусама. Поли-незасићене масти су омега 3 и 6 масне киселине. Тело не може да произведе ове масти тако да морају да се уносе кроз исхрану. Најбољи начин да се унесу омега 3 масти је да се 2-3 пута недељно једе морска риба (скуша, харинга, сардина). Такође, добри биљни извори омега 3 масти су: семенке лана, ораси и уља од ланених семенки, репице и соје. Омега 6 масне киселине се налазе у високим концентрацијама у хладном цеђеном уљу од сунцокрета, кукуруза и сусама.

Слаткише једи само мало и не сваки дан. Конзумирање слаткиша у већим количинама између оброка у великој мери повећава могућност повећања телесне масе и оштећења крвних судова. Боље их је узимати по мало и то на крају оброка због обиља излучене пљувачке. Изазивају кварење зуба ако се задрже на њима и смањују апетит за другу храну. Међутим, неки слаткиши су пожељни за давање деци (нпр. млечни сладолед, сутлијаш, млечна чоколада) јер садрже квалитетне нутријенте и обезбеђују добар извор калцијума, магнезијума и гвожђа.

Бирај мање слану храну. Кухињска со (натријум-хлорид, NaCl) је неопходна за одвијање физиолошких процеса у нашем телу. Свеже намирнице, свеже непрерађено месо, риба, поврће и воће углавном садрже препоручену дневну количину соли. Међутим, количине соли у прерађеном месу и наресцима су и до 100 пута веће него препоручене дневне количине (до 5г – једна кафена кашичица).

НОВА ПИРАМИДА АКТИВНОСТИ (СТРАНИЦА КАЛЕНДАРА ЗА МАЈ-ЈУН)

Пирамида активности се сматра водичем за креирање сопствене индивидуалне пирамиде активности. Предлози физичке активности наведени у пирамиди су могући избор за укључивање у свакодневну физичку активност, али са могућношћу избора истих или сличних активности. Погодно је изабрати активности кретања које су забавне за децу, блиске су им и не осећају се неприродно. Могуће је бирати између различитих варијанти активности кретања, било спортских или неспортских, на пример код куће.

Пирамида активности се састоји од неколико нивоа активности:

Први ниво пирамиде (база, основа пирамиде) - Основа пирамиде активности су свакодневне активности и кретања. То су оне физичке, спортске или рекреативне активности које треба да се обављају сви сваки дан колико је то могуће. Ове активности треба сматрати нормалним и треба да се дешавају свакодневно током живота. То су, на пример шетња са пријатељом, шетња са псом, ходање уз степенице, играње напољу са другарима, вожња бициклом или тротинета и сл.

Други ниво пирамиде – треба укључити аеробне вежбе и рекреативне спортове на недељном нивоу најмање 3-5 пута. Аеробне вежбе укључују на пример трчање, брзо ходање, пливање, игре лоптом. Рекреативни спортови су на пример фудбал, кошарка, одбојка, плес, планинарење.

Трећи ниво пирамиде – подразумева активности у слободно време, код куће и у школи и ове активности треба да спроводимо најмање 2-3 пута недељно. Слободне активности су нпр. пешачка група, извиђачи, играње бадминтона, ластиша или кликерање, боравак у природи и сл. У школи на часовима физичког активности попут колута напред/назад, пењање уз конопац, склекови или истезање такође спадају у овај ниво пирамиде активности као и кућни послови (брисање прашине, прање судова, чишћење, заливање цвећа).

НОВА ПИРАМИДА АКТИВНОСТИ

СМАЊИТИ И ИЗБЕЖАВАТИ:
 - ПИТАЊЕ ТУДИ
 - НЕПРАВИЛНА ПОХРАНА
 - НЕДЕЛНО НЕКРЕТНО
 - НЕДЕЛНО НЕКРЕТНО
 - НЕДЕЛНО НЕКРЕТНО

2-3 ПУТА НЕДЕЉНО:
 АКТИВНОСТИ У СЛОБОДНО ВРЕМЕ
 - ШЕТАЊЕ
 - ПЕШАЧКА ГРУПА
 - ИЗВИЈАЧИ
 - ПЕШАЧКА ГРУПА

3-5 ПУТА НЕДЕЉНО:
 АЕРОБНЕ ВЕЖБЕ
 - ТРЧАЊЕ
 - БРЗО ХОДАЊЕ
 - ПЛИВАЊЕ
 - ИГРЕ ЛОПТОМ

РЕКРЕАТИВНИ СПОРТОВИ:
 - ФУДБАЛ
 - КОШАРКА
 - ОДБОЈКА
 - ПЛЕС
 - ПЛАНИНАРЕЊЕ

АКТИВНОСТИ КОД КУЋЕ И У ШКОЛИ:
 - ШЕТАЊЕ
 - ПЕШАЧКА ГРУПА
 - ИЗВИЈАЧИ
 - ПЕШАЧКА ГРУПА

СВАКИ ДАН:
 - ШЕТАЊЕ
 - ПЕШАЧКА ГРУПА
 - ИЗВИЈАЧИ
 - ПЕШАЧКА ГРУПА

2024

МЕСЕЦ	ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД	ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД	МЕСЕЦ
МАЈ			1	2	3	4	5								ЈУН
	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	
	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	
	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	
	27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	

Четврти ниво пирамиде - овде наведене активности су оне које се препоручује да се сведу на минимум (као што су гледање ТВ-а, мобилног телефона, играње компјутерских игрица, дуго седење без сврхе или циља и сл.). Ове активности доводе до негативног енергетског биланса – уноси се доста енергије путем хране а недовољно се физички потроши што доводи до бројних последица по наше физичко и ментално здравље (постајемо гојазни, троми, спори, криви нам се кичма, боле нас сви делови тела, ослаби нам вид, добијемо главобоље, постајемо нерасположени, нисмо комуникативни, итд.).

МОЈ ДОРУЧАК ЈЕ МОЈ МОТОР (СТРАНИЦА КАЛЕНДАРА ЗА ЈУЛ-АВГУСТ)

Обавезно доручкуј. Доручак је најважнији оброк у току дана, темељ правилне исхране и обезбеђује енергију потребну за почетак дана (до-ручак (енергија потребна до ручка и *“Break-fast”*: *breaking the fast* – оброк који прекида ноћну глад). Треба да буде сачињен од намирница које дају енергију која се лако ослобађа и лако прихвата у организму. То су: житарице од целог зрна, воће и поврће, млеко са мањим садржајем масти, протеини који се лако прихватају (јаја – 3-4 недељно, немасно месо, сиреви). Свакодневно узимање доручка утиче повољно на свеукупну исхрану деце, на стање исхрањености, раст и развој деце и омогућава боље праћење наставе и бољи успех. Деца која не доручкују уносе мање: енергије, минерала (калцијума, гвожђа, цинка, магнезијума), витамина (А, Ц, Д, фолне киселине, Б6), дијетних влакана.

Оброк у школи је ужина, а не доручак и она даје само додатну енергију!



Шта све треба избегавати за доручак:

- лисната теста (жу-жу, погачице, рол виршле...)
- маргарин, топљене сиреве (објаснити деци да су то сиреви у облику троугла)
- месне намазе (паштете), крем/чоколадне намазе, мајонез
- слаткише (могу се јести али у ограниченој количини – једна чоколадица дневно. Пуно слаткиша лоше утиче и на здравље зуба)
- газирани и негазирани освежавајући напаци („кола – напаци“, нпр. *Soca-Cola*, Фанта – мора се навести робна марка да би лакше разумели, али и нектари) и енергетска пића (*Guarana*, *Red Bull*, *Prime*, такође треба навести робне марке јег другачије не може да се објасни, а то се посебно односи на нове напите на нашем тржишту које деца масовно купују). Прави сокови су само цеђени и они који имају 100% воћа, по декларацији).

Предлози за здрав доручак:

- пахуљице од целог зрна житарица са млеком, киселим млеком или јогуртом. Пахуљице се могу обогатити орашастим плодовима (ораси, бадеми, лешници), медом, сувим или свежим воћем (бананом, наренданим јабукама, малинама...)
- качамак са сиром или киселим млеком (или јогуртом)
- проја или пита са киселим млеком (или јогуртом)
- сендвич са маслацем/павлаком/сирним намазом, пршутом (печеница/шунка/пилећа прса), поврћем по жељи (пар колутова парадајза, краставаца, киселих краставаца, лист зелене салате...), тврди масни сир нарендан и млеко/кисело млеко/ јогурт
- омлет од јаја, кувана јаја, јаја на око уз хлеб, поврће, млеко/кисело млеко/јогурт
- сардина или туњевина, хлеб, јогурт/кисело млеко.

МОЈА УЖИНА МОЈА ДРУЖИНА (СТРАНИЦА КАЛЕНДАРА ЗА СЕПТЕМБАР-ОКТОБАР)

Зашто је важно да једемо ужину – између главних obroка?

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 obroка: три главна obroка (доручак, ручак и вечеру) и две ужине.

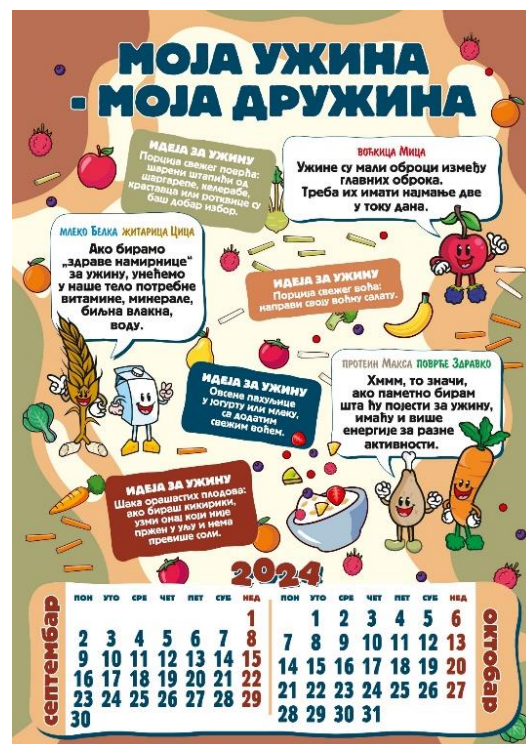
Ужине су мали obroци између главних obroка. Прва ужина треба да буде између доручка и ручка. Друга ужина треба да буде између ручка и вечере. Свака ужина треба да обезбеди 5-10% од дневних потреба у енергији. Редовномужином ћемо телу обезбедити витамине, минерале, биљна влакна, воду, енергију.

Предлог за једну ужину:

- 1 порција свежег воћа, 80-150 г (јабука, крушка, поморанџа, 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. Исецкај га на штапиће и грицкај док читаш омиљену књигу;
- Направи свој мајсторски милкшејк – ољушти банану и добро је уситни виљушком. Помешај са млеком и уживај у напитку.



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 напиток (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).

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 др.) 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 прљавштина 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.

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 препоручују** да буду ужина:

- слане грицкалице: смоки, чипс, штапићи, крекери, переце и слично;
- слаткиши: бомбоне, лизалице, кекс, чоколадице, слатки намази и слично;
- безалкохолни заслађени напци: газирани и негазирани, енергетска пића;
- масна пецива: лиснати штапићи, жу-жу 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.

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. Избежавати 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

росфрај 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 племенитих 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 тањира 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, поморанџа, мандарина, киви и друго, са припремљеном храном и опраним воћем/поврћем).

ВОДА НЕМА ЗАМЕНУ!

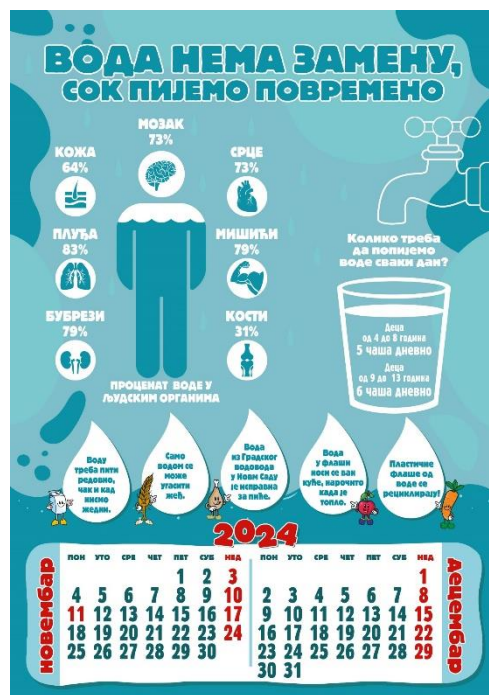
(СТРАНИЦА КАЛЕНДАРА ЗА НОВЕМБАР-ДЕЦЕМБАР)

Вода представља најважнији услов живота за човека. Без воде човек може да преживи само пар дана, док без хране може да преживи и до осам недеља. У људском организму не постоје резервоари за воду, него се она мора уносити сваки дан, више пута у току дана, пијењем и путем хране. Вода чини око 80% организма новорођенчета, а око 60% одраслог човека. Њена улога у организму је разнолика:

- служи за преношење хранљивих (беланчевине, масти, угљени хидрати) и заштитних (витамини и минерали) материја до свих ћелија
- помаже варењу хране и редовном пражњењу црева,
- одржава сталну температуру тела (терморегулација), помаже у одржавању рН равнотеже организма,
- има улогу у скоро свим хемијским реакцијама у организму,
- заштитну улогу у виду суза, пљувачке и друго.

Да би организам био и остао здрав, између осталог, морамо уносити довољно воде. Препоручена укупна количина воде и течности која треба да буде унета током дана (24 часа), различита је у складу са узрастом и полом:

- новорођенчад и одојчад до 6. месеца живота треба дневно да уносе 100-190 мл течности по једном килограму телесне масе
- одојчад од 6. до 12. месеца живота треба дневно да уносе 800-1000 мл/дан
- током друге године живота процењено је да унос треба да буде 1100 - 1200 мл на дан
- дечаци и девојчице узраста 2 до 3 године 1300 мл на дан
- дечаци и девојчице узраста 4 до 8 година 1600 мл на дан (најмање 5 чаша воде)
- у узрасту 9 до 13 година дечаци треба да уносе 2100 мл/дан, а девојчице 1900 мл/дан (најмање 6 чаша воде)



- узраст деце преко 13 година, као и одрасли – мушкарци 2500 мл/дан, а жене 2000 мл/дан
- за популацију старије животне добе препоручене вредности за унос воде је једнак као и за одрасле.

Недовољним уносом воде за пиће, долази до дехидратације организма. Симптоми који се јављају су умор, главобоља, смањена концентрација, раздражљивост, а у дужем временском периоду сушење коже, ломљивост косе и ноктију, успорен рад црева, опстипација и друго.

Дневно губимо у просеку 2,5 литре течности - дисањем, путем екскреције отпадних материја из организма, урином и фецесом, као и знојењем. Лети када је јако вруће или када вежбамо губимо још више течности знојењем. У случајевима пролива, повраћања или повишене телесне температуре наш организам губи посебно велике количине воде и електролита, које је потребно надокнадити.

Деца често не осете жеђ, или немају навику пијења воде, па их треба подсећати да с времена на време попију по чашу воде, чак и када не осећају жеђ. У Новом Саду постоји фабрика воде за пиће која допрема у славине здравствено безбедну воду за пиће, тако да децу треба подстицати да пију воду из славина, а не да пију флаширану воду. Воду са јавних бунара не треба пити, осим ако није наглашено да је здравствено безбедна. Слатке и газирани напитке не би требало користити у замену за воду за пиће. Често конзумирање газираних и слатких напитака доводи до губитка осећаја жеђи и повећаног осећаја глади, тако да долазимо у ситуацију да једемо више него што нам је потребно и повећавамо нашу телесну масу, а осим тога уноси се претерана количина шећера.

Треба пити само чисту и проверену воду за пиће. Здравствена безбедност воде за пиће подразумева: здравствену исправност воде за пиће + очуваност зона санитарне заштите изворишта + здравствено безбедно руковање водом за пиће.

Вода мора бити здравствено исправна ако се користи за:

- пиће,
- одржавање личне и опште хигијене - припрему и обраду хране и
- исхрану стоке и кућних љубимаца.

Вода из водовода у Новом Саду (вода из чесме) је безбедна за пиће и стручњаци сваки дан проверавају њен квалитет. Понекад „флаширану воду“ за пиће носимо у школу, на спорт и излет или путовање. Не делимо личну флашицу са другима. Не морамо куповати воду за пиће уколико је захватамо из Новосадског водовода. Мора се водити рачуна да флашице употребљавамо једнократно, најбоље не више од неколико пута или брижљиво оперемо (осим ако нису за ту намену). Пластика у којој се држи вода треба да је декларисана за ту сврху. Уколико купујемо воду за пиће, најбоље је користити мања паковања а већу амбалажу само за већу групу деце и људи. Неупотребљиве пластичне флаше спљескати и разврстати у пластичан отпад. Пластични чепови се посебно сакупљају у вртићима, школама, продавницама, установама итд.

Избегавамо пијење воде са јавних чесми (у парку, на тргу, итд.), јер нисмо сигурни да ли је исправна. О здравственој исправности воде за пиће из јавних бунара можемо се информисати на интернет страници Института за јавно здравље Војводине <http://izjzv.org.rs/?lng=lat&cir=0&link=2-8>.

САДРЖАЈ КУРИКУЛУМА РАДИОНИЦЕ - ДРУШТВЕНА ИГРА „ЗНАЊЕМ О ЗДРАВОЈ ИСХРАНИ – ШТО ПРЕ ДО ЦИЉА“ И ПРЕДЛОГ РАДИОНИЦА

УПУТСТВО ЗА ИГРУ:

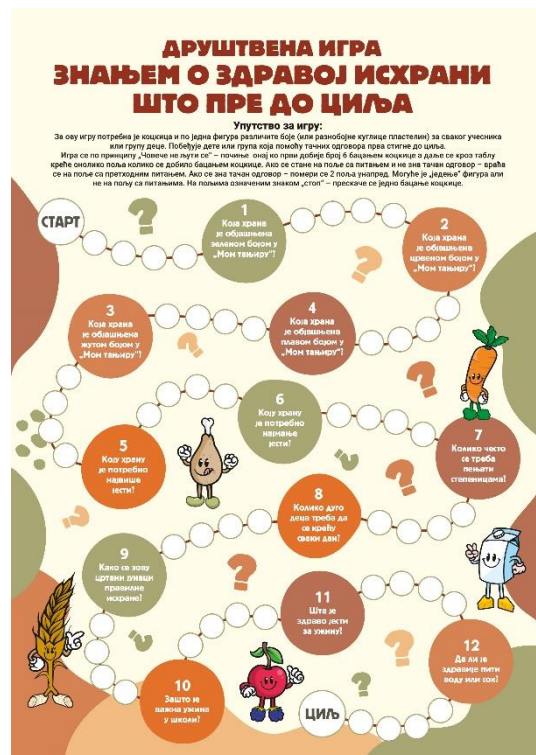
За ову игру потребна је коцкица и по једна фигура различите боје (или разнобојне куглице пластелина) за сваког учесника или групу деце. Побеђује дете или група која помоћу тачних одговора прва стигне до циља. Игра се по принципу „Човече не љути се“ - почиње онај ко први добије број 6 бацањем коцкице а даље се кроз таблу креће онолико поља колико се добило бацањем коцкице. Ако се стане на поље са питањем и не зна тачан одговор враћа се на поље са претходним питањем. Ако се зна тачан одговор помери се 2 поља унапред. Могуће је „једење“ фигура али не на пољу са питањима. Да би игра била занимљивија, можете одређена поља означити знаком „стоп“, што би значило да такмичар прескаче једно бацање коцкице.

Списак питања:

1. Која храна је објашњена зеленом бојом у „Мом тањиру“?
2. Која храна је објашњена црвеном бојом у „Мом тањиру“?
3. Која храна је објашњена жутом бојом у „Мом тањиру“?
4. Која храна је објашњена плавом бојом у „Мом тањиру“?
5. Која храна је потребно највише јести?
6. Коју храну је потребно најмање јести?
7. Колико често се треба пењати степеницама?
8. Колико дуго деца треба да се крећу сваки дан?
9. Како се зову цртани јунаци правилне исхране?
10. Зашто је важна ужина у школи?
11. Шта је здраво јести за ужину?
12. Да ли је здравије пити воду или сок?

Кратки одговори на питања из друштвене игре:

1. У мом тањиру зеленом бојом је приказано ПОВРЋЕ.
2. У мом тањиру црвеном бојом је приказано ВОЋЕ.
3. У мом тањиру жутом бојом су приказане ЖИТАРИЦЕ.
4. У мом тањиру плавом бојом су приказани МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ.
5. Највише је потребно јести храну која се налази на ДНУ ПИРАМИДЕ ИСХРАНЕ (житарице) И НА СЛЕДЕЋЕМ НИВОУ (воће и поврће).
6. Најмање је потребно јести храну која се налази на ВРХУ ПИРАМИДЕ ИСХРАНЕ.
7. Степеницама се треба пењати СВАКИ ДАН.
8. Сваки дан деца треба да се крећу око 1 САТ (60 мин.)
9. Цртани јунаци здраве исхране зову се: ЖИТАРИЦА ЦИЦА, ВОЋКИЦА МИЦА, ПОВРЋЕ ЗДРАВКО, ПРОТЕИН МАКСА И МЛЕКО БЕЛКА.
10. Ужина у школи је важна јер се ОБЕЗБЕЂУЈЕ НЕОПХОДНА ЕНЕРГИЈА потребна ЗА ОБАВЉАЊЕ ШКОЛСКИХ АКТИВНОСТИ.
11. За ужину је најздравије попити (јести) МЛЕЧНИ НАПИТАК (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.
12. Здравије је ПИТИ ВОДУ.



ПРЕДЛОЗИ ЗА ДОДАТНЕ РАДИОНИЦЕ

1. БОЈАНКЕ ИНСТИТУТА ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ ВОЈВОДИНЕ НА ТЕМУ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ

Као допуну за интерактивни здравствено-васпитни рад са децом узраста 6-10 година на тему правилне исхране вам предлагемо да користите постојећа здравствено-васпитна средства Института за јавно здравље Војводине, као што су 2 бојанке, са укупно 14 радних листова са енигматским играма и пољима за бојење.

На интернет страници Института за јавно здравље Војводине (www.izjzv.org.rs), у делу „Dokumenta“ → “Edukativna sredstva“ → “Pravilna ishrana” налазе се 2 бојанке:

→ **Bojanka o pravilnoj ishrani Listovi 2009.pdf**, са 4 радна листа („Најважније улоге намирница“, „Дневни јеловник – 5 оброка“, „5 на дан“, „Семафор исхране“ и „Од њиве до трпезе“); и

→ **Moja bojanka o ishrani.pdf**, са 10 радних листова („Храна од које се расте“, „Храна која даје енергију“, „Храна која се бори против болести“, „Нашем телу треба довољно течности“, „Вежбом покажи да се правилно храниш“, „Приликом припремања хране потребно је водити рачуна о хигијени“, „Моја кухиња“, „Бојимо и бројимо“, „Јучерашњи јеловник“, „Мој тањир“).

2. „МОЈ ТАЊИР“ ОД КУЋЕ ДО ВРТИЋА И ШКОЛЕ

У једну радионицу можете укључити и родитеље и чланове породице деце. Предложите родитељима и деци да сву амбалажу намирница које дете поједе током једне седмице оперу и сачувају, на такав начин да се види назив и декларација.

Задатак васпитача и учитеља је да сву амбалажу правилно разврстају у одговарајуће четвртине, лепећи је на унапред припремљен велики цртеж „Мог тањира“ (могу се припремити 4 хамер папира или искористити полеђине старих плаката за сваку четвртину).

Закључак би требао да буде усмерен на следеће једноставне увиде, прилагођене узрасту:

- Покажите очигледно деци коју храну (намирнице) су претежно јели и питајте их да ли је то истина;
- Ако су деца мање доносила амбалажу хране биљног порекла (воће и поврће) питајте их зашто је то тако и да ли су стварно мање јели ову храну;
- Скрените им пажњу на постојање зелених пијаца које најчешће не продају унапред упаковану и обележену храну (намирнице); питајте их да ли се сећају неке хране са пијаце, коју су јели директно из фрижидера или из посуде за воће и поврће и учртајте ту храну у одељке „Мог тањира“;
- Резимирајте оно што на крају деца виде; нпр. да амбалажа хране које су деца више јела током протекле недеље претежно садржи млечне, месне производе, јаја и прерађене индустријске производе (тесто, смрзнуто поврће, конзервисана храна, зимница, **слаткише, грицкалице, готова јела, сосеве...**);
- Скрените пажњу да постоји мање вредна храна, коју треба врло ретко користити (обележена црвеном бојом у претходном тексту);
- Амбалажа из супермаркета се понекад користи и за воће и поврће;
- Пијаце су места где се намирнице ређе пакују у готову амбалажу и где се чешће могу наћи производи од произвођача хране. Све више оне се могу наручити и преко интернета, али је основно еколошко правило да је боље користити локалну и сезонску храну.

3. РАДИОНИЦЕ ОПИСАНЕ У ПРИРУЧНИКУ „ВАСПИТАЊЕ ЗА ЗДРАВЉЕ – 2. ДЕО“

Две креативне радионице из Приручника „Васпитање за здравље – 2 део“ намењене су деци старијој од 9 година и налазе се на интернет страници Института за јавно здравље Војводине (www.izjzv.org.rs), у делу: „Dokumenta“ → “Edukativna sredstva“ → „Prirucnici – Vaspitanje za zdravlje“ → „Prirucnik_vaspitanje_za_zdravlje_2_deo.pdf“.

Упознајте децу и родитеље и са осталим здравствено-васпитним средствима: сликовница „Једем здраво“, брошура „Мој кувар“, картице „Воће и поврће“, плакати „Мој тањир“ и „Пирамида правилне исхране“, агитка за родитеље „Шта једе ваше дете?“ итд.