Healthy Kids

VrtimZdraviFilm

https://youtu.be/RtTbR6dVRNA



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Četiri osnovne cjeline

1. Osnovne postavke pravilne prehrane
2. Planiranje prehrane
3. Moje tijelo i hrana
4. Kako poboljšati prehrambene navike

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# 1. Osnovne postavke pravilne  prehrane

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# *Zašto je važno pravilno se hraniti?*

•tijekom djetinjstva i adolescencije tijelo intenzivno raste i razvija se

•prehranu valja pažljivo planirati
kako bi zadovoljila
sve potrebe organizma u razvoju

•prehrambene navike stečene u djetinjstvu ostaju za cijeli život i imaju velik utjecaj na zdravlje i eventualni razvoj kroničnih (dugotrajnih) bolesti u odrasloj dobi



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Sedam bitnih odrednica zdravog načina života

1. Doručak
2. Redoviti obroci
3. Voće i povrće
4. Kretanje
5. Dovoljan unos vode
6. Ograničena konzumacija slastica
7. Dobro se osjećati u vlastitu tijelu

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Komunikacija – 7 zdravih stavova

## VrtimZdraviFilm

1. ZA DORUČAK BIRAM KVALITETNE NAMIRNICE.
2. NE PRESKAČEM OBROKE.
3. BOJIM SVAKI DAN S 5 PORCIJA VOĆA I POVRĆA.
4. OSLOBAĐAM SVOJU SNAGU. REDOVITO SAM AKTIVAN!
5. PIJEM 8 ČAŠA TEKUĆINE DNEVNO.
6. PAZIM NA UNOS SLATKIŠA.
7. VOLIM SVOJE TIJELO!

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# 1. Doručak

- prvi i najvažniji dnevni obrok

- doručak puni tvoj „spremnik“ i osigurava ti energiju za napore koji te očekuju u školi

→ žitarice s voćem i djelomično obranim mlijekom,

→ kruh od integralnih žitarica s medom,

→ jogurt s voćem

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# 2. Žitarice

Jedi dovoljno žitarica jer one osiguravaju:

- ✓ ugljikohidrate koji ti daju energiju
- ✓ vitamine i minerale
- ✓ dijetalna vlakna

→ prednost proizvodima od žitarica punog zrna

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# 3. Voće i povrće

•svaki dan pojedi barem pet serviranja voća i povrća

•jedi ih kao međuobrok, a voće kao sastavni dio svakog doručka

•**1 serviranje**:
→ 1 jabuka,
→ 2 mandarine,
→ čaša prirodnog voćnog soka,
→ 1 rajčica,
→ zdjelica zelene salate ili tanjur juhe od povrća

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# 4. Kretanje

•uključi tjelesnu aktivnost u svakodnevnu rutinu - hodaj, trči ili vozi bicikl s prijateljima

•kad učiš ili gledaš TV protegni se 10 minuta svaki sat

•prednosti intenzivne tjelesne aktivnosti:
→ pomaže boljem radu srca,
→ daje ti energiju
→ osigurava da se osjećaš i izgledaš bolje

•ne zaboravi na zagrijavanje prije sporta jer se na taj način umanjuje opasnost od ozljeda!



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# 5. Dovoljan unos vode

•dnevno popiti barem litru i pol tekućine

•u slučaju povišene vanjske temperature, pojačanog znojenja i tjelesne aktivnosti, nužno je popiti i više

→ obična voda
→ čaj
→ mlijeko
→ sokovi od voća i povrća, ali bez dodanog šećera

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

- http://www.youtube.com/watch?v=cDoyn3RXcao



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# 6.Ograničena konzumacija slastica

•potrebno je pripaziti na količine i učestalost jedenja brze hrane i slastica

•tvoje zdravlje neće biti ugroženo ako se jednom tjedno počastiš hamburgerom ili čokoladom, a ostatak vremena se pridržavaš pravilne prehrane

**UMJERENO!**

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# 7. Dobro se osjećati u vlastitu tijelu

•svaka osoba jedinstvena je i posebna → nema potrebe uspoređivati se s drugima

•odgovarajuća tjelesna masa ovisi o više čimbenika kao što su: dob, spol, visina i naslijeđe

•pravilna prehrana i redovita

tjelesna aktivnost

osigurat će dobar izgled

i tjelesnu formu →SAMOPOUZDANJE!

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Temeljne činjenice o sastavu hrane

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

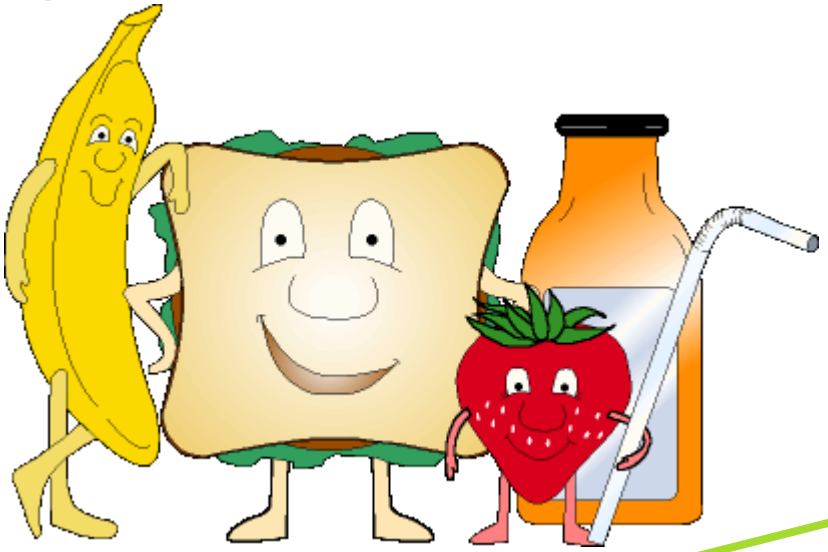
# Zašto jedemo?

- da bismo zadovoljili osjećaj gladi
- da bi zadovoljili osnovne fiziološke potrebe
- zbog osjećaja ugode, veselja i sreće

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# *Koje HRANJIVE TVARI dobivamo hranom?*

- Proteine (bjelančevine)
- Ugljikohidrate  (šećere)
- Masti
- Vitamine
- Minerale





Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Proteini (bjelančevine)

•potrebni za izgradnju i obnovu svih stanica i tkiva u tijelu te pravilno funkcioniranje organizma

VAŽNI IZVORI

Meso
Riba
Jaja
Sir
Jogurt
Mlijeko
Soja
Grah
Druge mahunarke

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Masti

•osiguravaju energiju i sudjeluju u mnogim važnim procesima u organizmu

•iako su često negativno prikazivane, masti su potrebne našem tijelu, stoga ih ne smijemo zanemariti

VAŽNI IZVORI

Biljna ulja
(maslinovo)
Orašasti plodovi
(bademi, lješnjaci ..)
Plava riba
(losos, srdela)



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Ugljikohidrati

•najvažniji izvor energije

•kvalitetan izvor energije su SLOŽENI ugljikohidrati iz žitarica, voća i povrća

•konzumaciju JEDNOSTAVNIH šećera
iz slastica i gaziranih napitaka svesti na minimum

VAŽNI IZVORI

Žitarice
Povrće
Voće



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

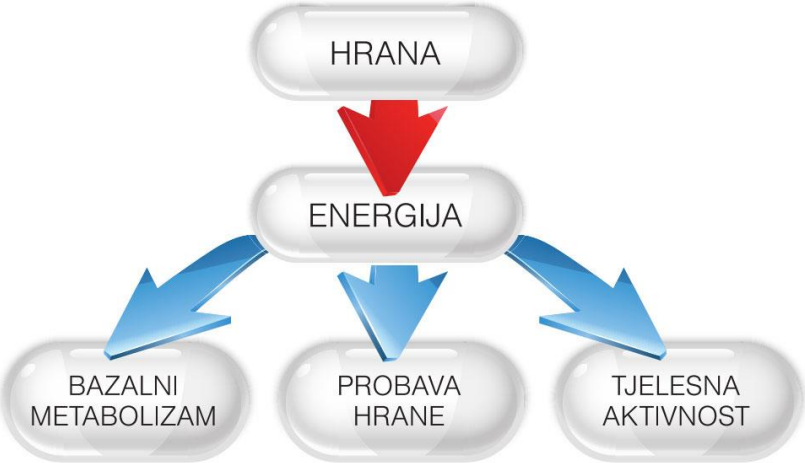
# Vitamini i minerali

- molekule koje unosimo u organizam  u malim količinama
- prijeko potrebne za normalno funkcioniranje metabolizma
- da bi osigurali unos svih vitamina i minerala, potrebna je RAZNOLIKA PREHRANA

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Potrošnja energije

•Sva hrana koju pojedemo razgradi se u našem probavnom sustavu, radi dobivanja energije (kcal)




•potrebna je za razne metaboličke procese (kemijske reakcije koje nam omogućuju život) i funkcije u organizmu te za tjelesnu aktivnost



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Potrošnja energije

KOLIKO ENERGIJE nam je potrebno svaki dan ?

Prosječne dnevne energetske potrebe:

- dečki (11 – 14 god) ⇒ 55 kcal / kg TM
- cure (11 – 14 god) ⇒ 47 kcal / kg TM

Primjer:

Marko ima 13 godina i tjelesnu masu 48 kg.

**Koliko je energije Marku potrebno svaki dan?**

Marko mora svaki dan hranom unijeti oko 2640 kilokalorija.



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Potrošnja energije

Koliko ENERGIJE trošimo na TJELESNU AKTIVNOST?

| AKTIVNOST (30 min.) | POTROŠNJA (kcal) |
|---|---|
| Nogomet | 215 |
| Odbojka | 139 |
| Klizanje | 184 |
| Košarka | 240 |
| Trčanje (16 km/h) | 359 |
| Tenis | 168 |
| Plivanje | 128 |
| Ples | 111 |

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Pravilna i nepravilna prehrana

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Načela pravilne prehrane

*RAZNOLIKOST* ⇒ konzumacija namirnica iz svih skupina

*UMJERENOST* ⇒ umjeren unos energije, masti, jednostavnih šećera, soli i alkohola

*RAVNOTEŽA* ⇒ svaka hrana može biti uključena u pravilnu prehranu, važno je da unos hranjivih tvari tijekom dana ili tjedna bude uravnotežen

*Ne postoji dobra i loša hrana, nego samo pravilna i nepravilna prehrana.*

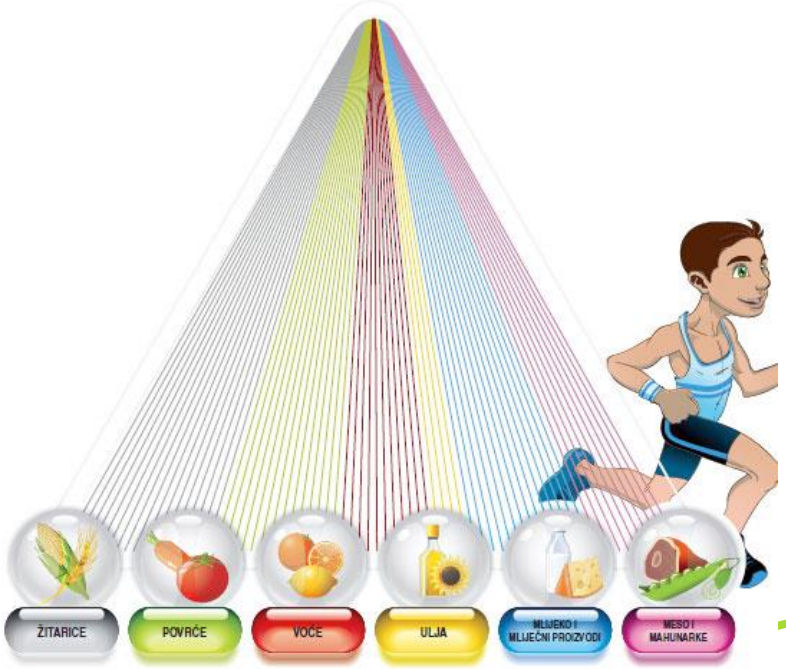


Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Piramida pravilne prehrane

•Načela pravilne prehrane prikazuje *PIRAMIDA PRAVILNE PREHRANE*⇒ razvrstava hranu u šest skupina, koje uz tjelesnu aktivnost, i dovoljan unos tekućine, svakodnevno trebaju biti zastupljene u prehrani

1. *ŽITARICE*
2. *POVRĆE*
3. *VOĆE*
4. *ULJA*
5. *MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI*
6. *MESO I MAHUNARKE*




Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih skupina?

## ŽITARICE I PROIZVODI

RIŽA
ZOB
JEČAM
KUKURUZ
TJESTENINA
KRUH
PECIVA
KEKSI
MUESLI

*osiguravaju* →

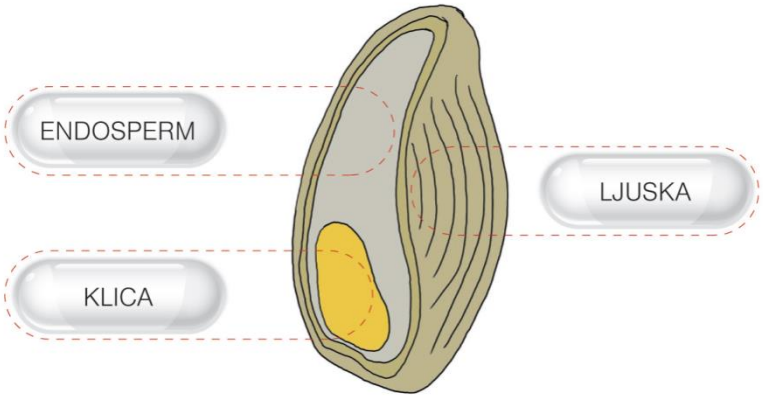
- ✓ složene ugljikohidrate
- ✓ prehrambena vlakna
- ✓ vitamine E i B-skupine
- ✓ minerale (bakar,cink, željezo, magnezij, fosfor)

✓ biraj proizvode od cjelovitog zrna – tamni kruh ili sa sjemenkama, integralna tjestenina i riža, keksi od cjelovitog brašna

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih skupina?

## ŽITARICE I PROIZVODI




- CJELOVITE žitarice sadrže ljusku, klicu i endosperm zrna

- PRERAĐENIM žitaricama su uklonjeni ljuska i klica ⇒ ne sadržavaju vrijedne vitamine i minerale

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih skupina?

## POVRĆE I VOĆE

SVJEŽE VOĆE I POVRĆE
KUHANO POVRĆE
SUŠENO VOĆE
VOĆNI KOMPOTI
VOĆNI I POVRTNI SOKOVI

osiguravaju →

- ✓ugljikohidrate
- ✓prehrambena vlakna
- ✓vitamine (C, K, A, E, B9)
- ✓minerale (magnezij, željezo)

✓biraj što više svježeg povrća i voća, te kuhanog povrća

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih skupina?

## MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI

MLIJEKO
JOGURT
SVJEŽI SIR
TVRDI SIREVI
VRHNJE

osiguravaju →

- ✓masti
- ✓proteine
- ✓kalcij
- ✓vitamin B12

✓ biraj mlijeko i mliječne proizvode s manjim udjelom mliječne masti, svježi sir, probiotičke jogurte

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih skupina?

## MESO I MAHUNARKE

MESO
(piletina, puretina, svinjetina, teletina)
RIBA
JAJA
MAHUNARKE
(soja, grah, leća, bob, slanutak)

osiguravaju →

- ✓proteine
- ✓omega-3 masne kiseline (plava riba)
- ✓željezo
- ✓vitamin B12

➢češće biraj meso peradi, ribu (srdela, losos, tuna), mahunarke

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Kako pravilno odabrati namirnice iz pojedinih skupina?

MASTI I ULJA

ŽIVOTINJSKE MASTI
(maslac, svinjska mast)

BILJNE MASTI
(maslinovo, suncokretovo, sojino ulje, margarin)

osiguravaju →

✓esencijalne masne kiseline

✓vitamin E

➢češće jedi maslinovo i druga biljna ulja, a izvor poželjnih nezasićenih masti su i orašasti plodovi (bademi, orasi, lješnjaci) te plava riba

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# *Temeljne preporuke pravilne prehrane:*

✓Jedi što više raznovrsnih namirnica

✓Jedi češće u manjim obrocima

✓Ne pretjeruj u količini jela

✓Redovito doručkuj

✓Jedi više voća, povrća, cjelovitih žitarica i ribe, a manje crvenog mesa i procesiranih proizvoda (suhomesnati proizvodi, slane i slatke grickalice)

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Prednosti pravilne prehrane

*Koje zdravstvene prednosti pruža povećana konzumacija VOĆA, POVRĆA, CJELOVITIH ŽITARICA I RIBE?*

- pomaže u regulaciji tjelesne mase
- umanjuje rizik od pojave pretilosti
- umanjuje rizik od pojave kroničnih bolesti

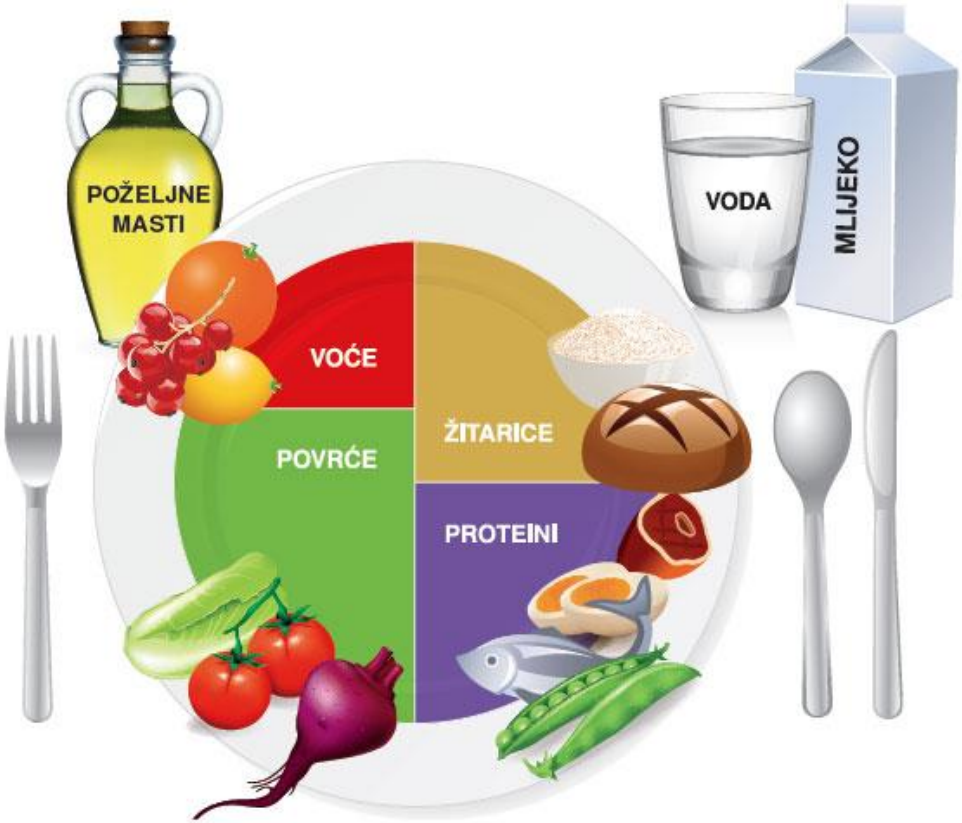
Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# 2. Planiranje prehrane

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Tanjur pravilne prehrane

- Daje odgovor na pitanje: **“Što bih trebao/la jesti svakog dana?”**




Izvor: Copyright © 2011, Harvard University, prilagođeno potrebama publikacije



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Smjernice tanjura pravilne prehrane

✓Polovicu tanjura neka ispuni **voće i povrće**

→ *što više raznolikih boja*

✓Četvrtinu tanjura neka čine **žitarice**

→ *prednost imaju cjelovite žitarice*

✓Preostalu četvrtinu tanjura neka čine **proteini**

→ *prednost ima riba, meso peradi, jaja, grah i druge mahunarke*

✓I **masti** imaju svoje mjesto na tanjuru

→ *maslinovo, bučino, repičino i suncokretovo ulje*



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Smjernice tanjura pravilne prehrane

✓Žeđ gasiti **vodom**, a ne slatkim napitcima

→ *može i nezaslađenim biljnim čajevima*

✓Ograničiti unos **mlijeka i mliječnih proizvoda** na 3-4 serviranja dnevno

→ *djelomično obrano mlijeko i mliječni proizvodi sa smanjenim udjelom masnoća*

✓Biti **aktivan**

✓**Uživati u hrani**, ali smanjiti porcije i ne prejedati se



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Jednostavna kontrola porcija

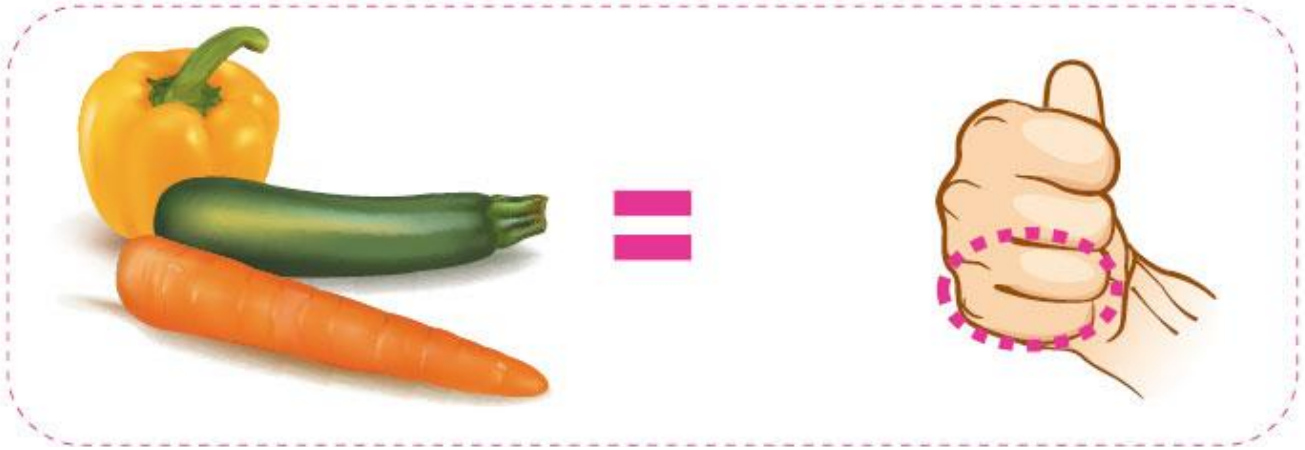
kontrola veličine porcije upotrebom svoje šake

| KATEGORIJA HRANE | BROJ SERVIRANJA |
|---|---|
| Žitarice i proizvodi od žitarica (kruh, pecivo, tjestenina, riža...) | 6-11 |
| Voće | 2-3 |
| Povrće | 2-3 |
| Mliječni proizvodi | 3-4 |
| Meso, riba, jaja, mahunarke | 2 |
| Poželjne masti | 4 |



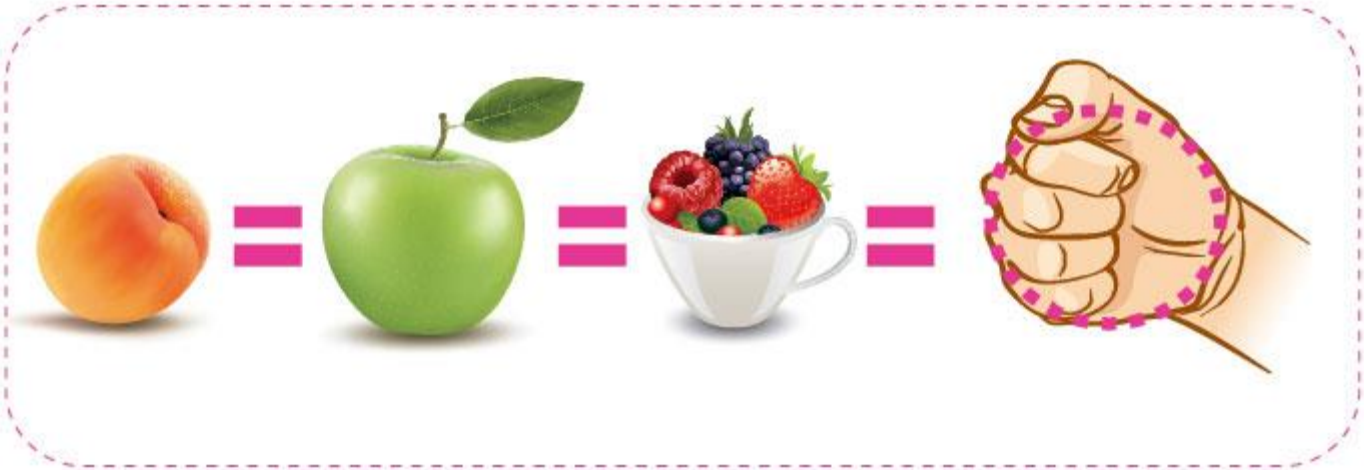
Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Što je jedno serviranje povrća?



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

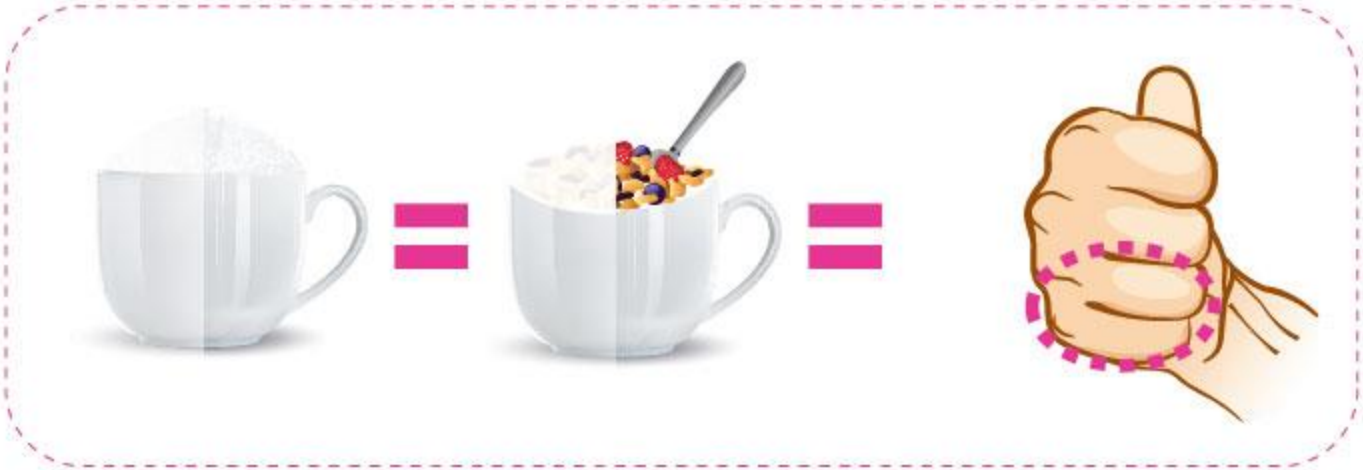
# Što je jedno serviranje voća?





Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

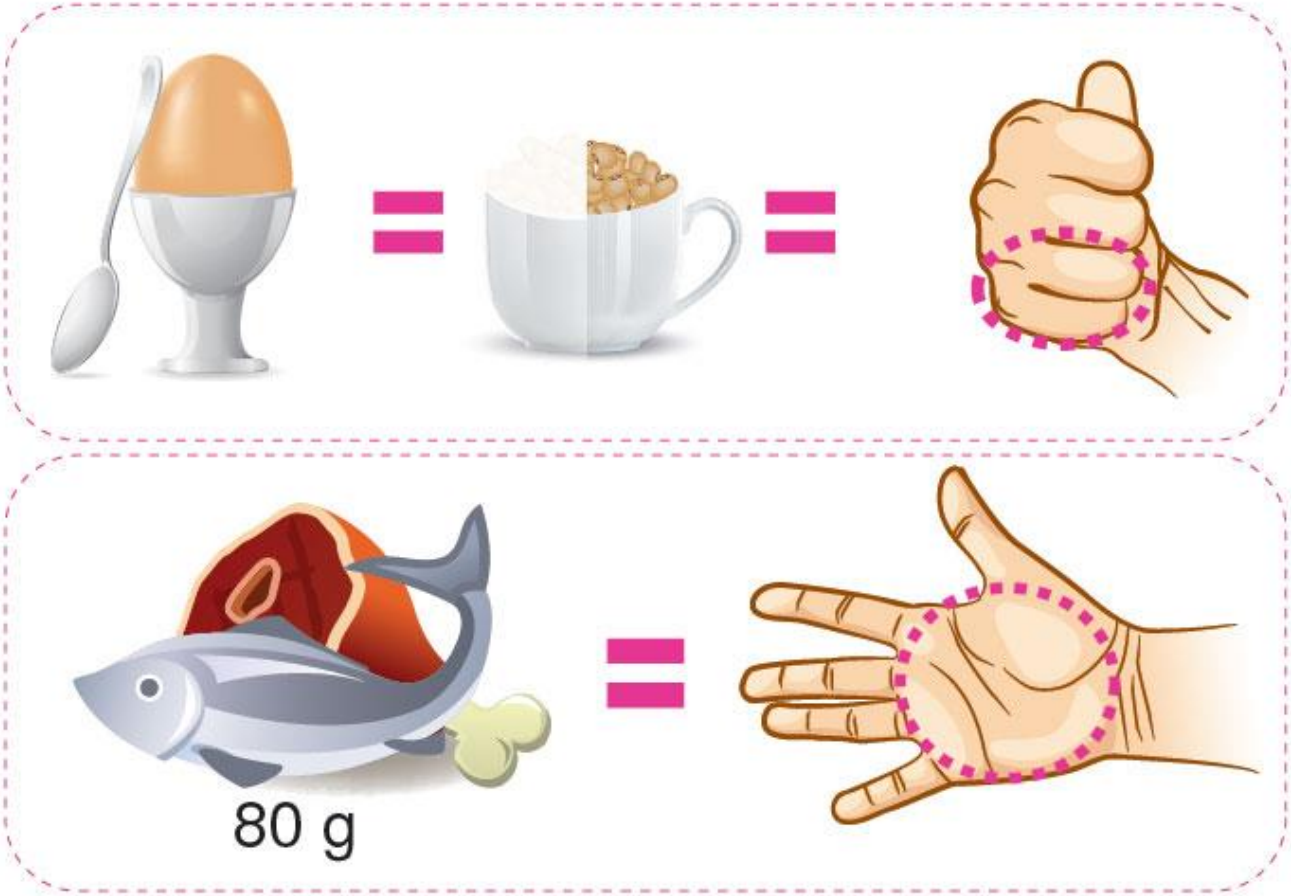
# Što je jedno serviranje žitarica?





Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

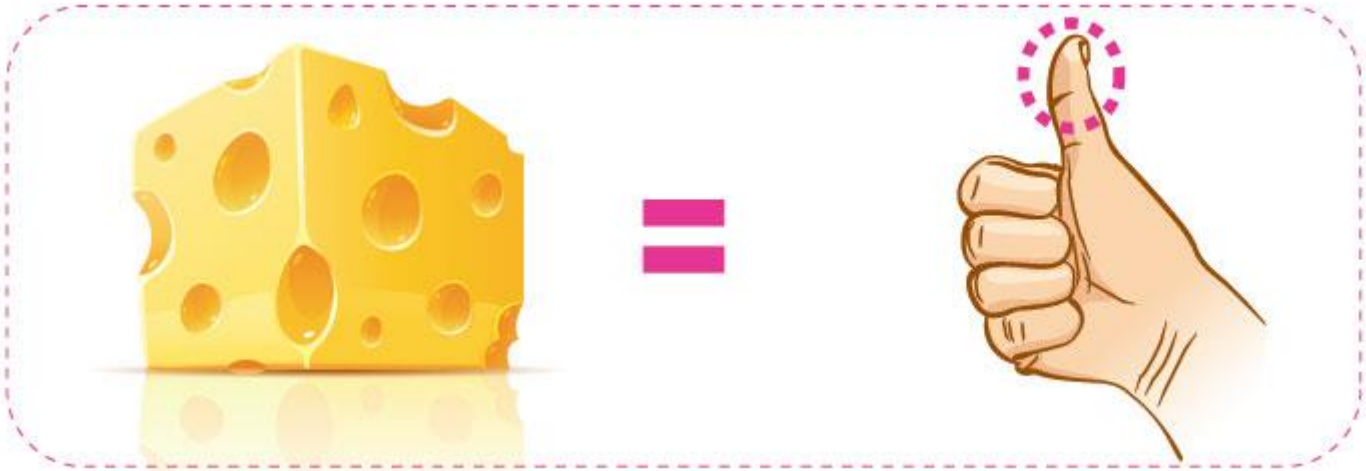
# Što je jedno serviranje proteina?






Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Što je serviranje mlijeka i mliječnih proizvoda?





Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Što je jedno serviranje poželjnih masti?

- 1 serviranje maslaca ili margarina
- 1 serviranje ulja
- 1 serviranje majoneze

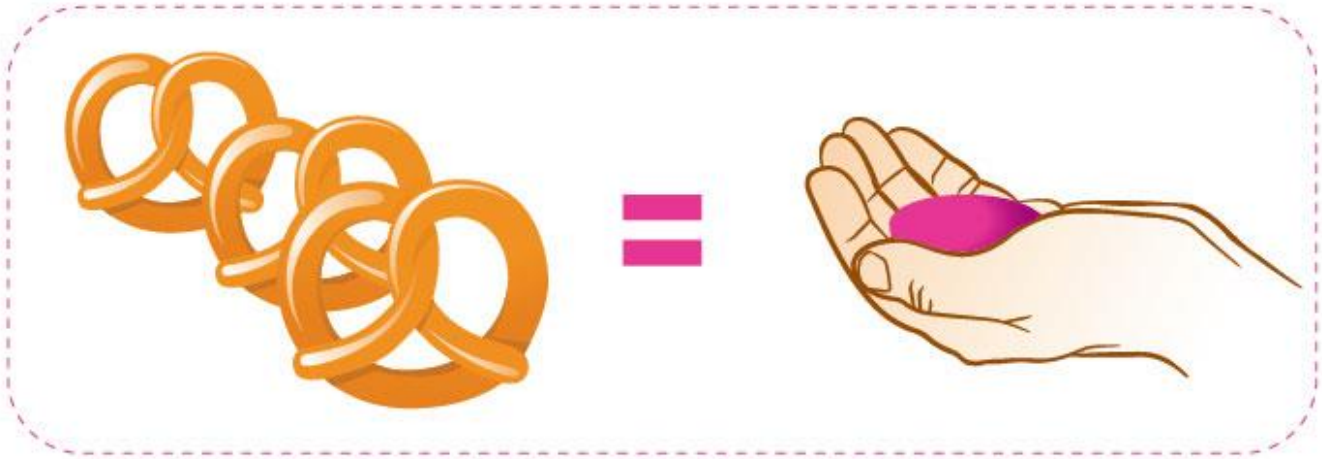
} 1 čajna žličica

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# S grickalicama pametno!

•Ako posežeš za grickalicama tada osobito treba paziti na količinu koju unosiš

•Savjetujemo da to ne bude više od količine koja ti stane u šaku





Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Primjeri planiranja prehrane

- broj serviranja za svaku osobu je individualan, a ovisi o dobi, razini tjelesne aktivnosti, o spolu i o nekim drugim čimbenicima, primjerice radi li se o profesionalnom sportašu ili rekreativcu

**2 primjera jelovnika**

- za dečka vegetarijanca,13 god
- za curu koja se rekreativno bavi sportom, 13 god

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Jelovnik rekreativne sportašice

**Zajutrak 8.00 h**

•müsli (30 g) s probiotičkim jogurtom (1 šalica) → 1 serviranje žitarica, 1 serviranje mlijeka i mliječnih proizvoda

•čaša prirodnog soka od naranče → 1 serviranje voća

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

**Međuobrok 10.30 h**

- voćni jogurt → 1 serviranje mlijeka i mliječnih proizvoda
- graham pecivo sa šunkom (30 g) → 2 serviranja žitarica, 1 serviranje mesa

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

**Ručak 14.00 h**

- pirjana piletina (150 g) s gljivama i mrkvom (200 g) ⟶ 2 serviranja mesa , 2 serviranja povrća
- kuhana integralna riža (1 šalica) ⟶ 2 serviranja žitarica
- zdjelica zelene salate začinjene s 1 žličicom ulja ⟶ 1 serviranje povrća, 1 serviranje masti

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

**Međuobrok 17.00**

- banana → 1 serviranje voća
- kakao, 1 šalica → 1 serviranje mlijeka

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

**Večera 20.00**

- tortellini sa sirom i blitvom (150 g), žlica ribanog parmezana → 2 serviranja žitarica
- zdjelica salate od cikle i kupusa (začinjena sa 2 žličice maslinova ulja) → 1 serviranje povrća, 2 serviranja masti

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Ukupno

•2 serviranja voća, 3 serviranja mlijeka i mliječnih proizvoda, 4 serviranja povrća, 7 serviranja žitarica, 3 serviranja mesa, 3 serviranja masti

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Vegetarijanski jelovnik

**Zajutrak 7.30 h**

•*topla zobena kaša*:

–zobene pahuljice (30 g) → 1 serviranje žitarica

–mlijeko (1 šalica) → 1 serviranje mlijeka

–2 žlice brusnica

–pola naribane jabuke

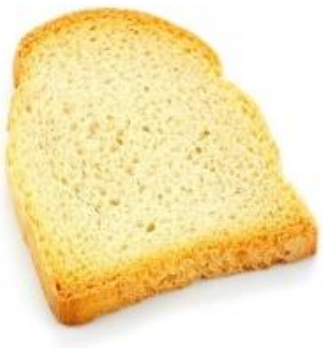
–sok od dvije iscijeđene naranče

} 2 serviranja voća

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

**Doručak 10.00 h**

- 2 kriške kukuruznog kruha → 2 serviranja žitarica
- 1 žličica maslaca, pekmez od šljiva → 1 serviranje masti
- Kakao, 1 šalica → 1 serviranje mlijeka
- mandarina → 1/2 serviranja voća



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

**Ručak 14.00 h**

- varivo od mahuna s korjenastim povrćem, krumpirom (1 šalica povrća) i dimljenim sejtanom (uz dodatak žličice maslinova ulja) → 1 serviranje povrća, 1 serviranje zamjena za meso, 1 serviranje masti
- 2 kriške integralnog kruha → 2 serviranja žitarica

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

**Užina 15.00 h**

- kruh → 1 serviranje žitarica
- vegetarijanski narezak (npr. tofu) → 1 serviranje zamjena za meso
- Jogurt → 1 serviranje mlijeka i mliječnih zamjena

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

**Večera 20.00 h**

- kroketi od prosa (60 g prosa) ⟶ 2 serviranja žitarica
- kratko kuhano povrće (bijeli kupus, mrkva, koraba, brokula) preliveno sa žličicom maslinova ulja – 2 šalice ⟶ 2 serviranja povrća, 1 serviranje masti
- sok od jabuke ⟶ 1 serviranje voća

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Ukupno

•3 ½  serviranja voća, 3 serviranja mlijeka i mliječnih proizvoda, 3 serviranja povrća, 8 serviranja žitarica, 2 serviranja mahunarki i zamjena za meso, 3 serviranja masti

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Vođenje dnevnika prehrane

- katkad nismo svjesni količine hrane i vrste namirnica koju stvarno unesemo u jednom danu
- bilježenjem konzumiranih jela i namirnica u određenom vremenskom razdoblju možemo dobiti vrijedne informacije o našem životnom stilu

Vrtim zdravi film

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Vođenje dnevnika prehrane

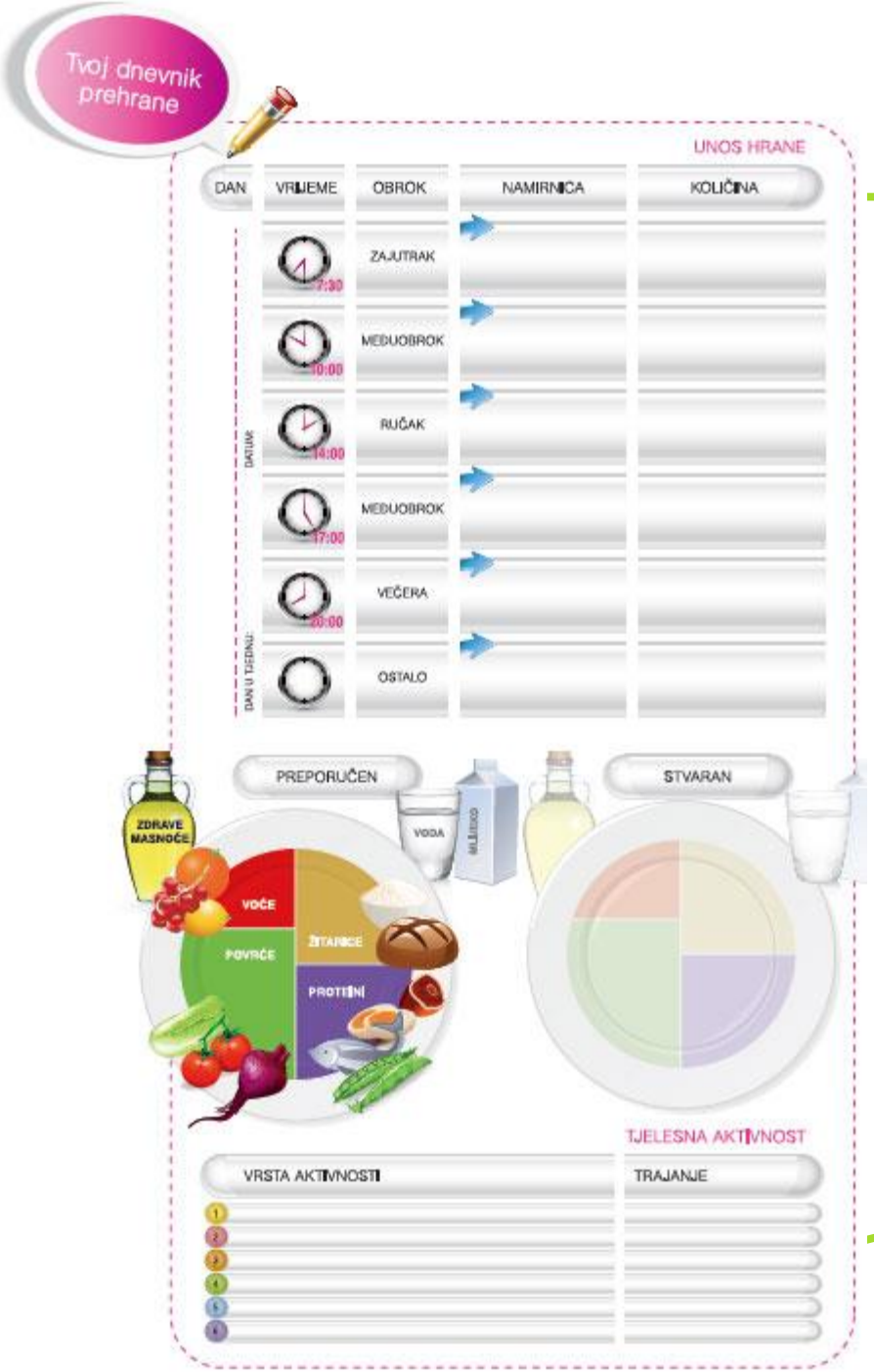
- dnevnik prehrane potrebno je voditi **minimalno tri dana**
- jedan od ta tri dana mora biti **jedan dan vikenda** (subota, nedjelja)
- važno je upisati:

**Vrijeme** objeda

**Količinu** unesene hrane

**Vrstu i trajanje** tjelesne aktivnosti

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm






Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

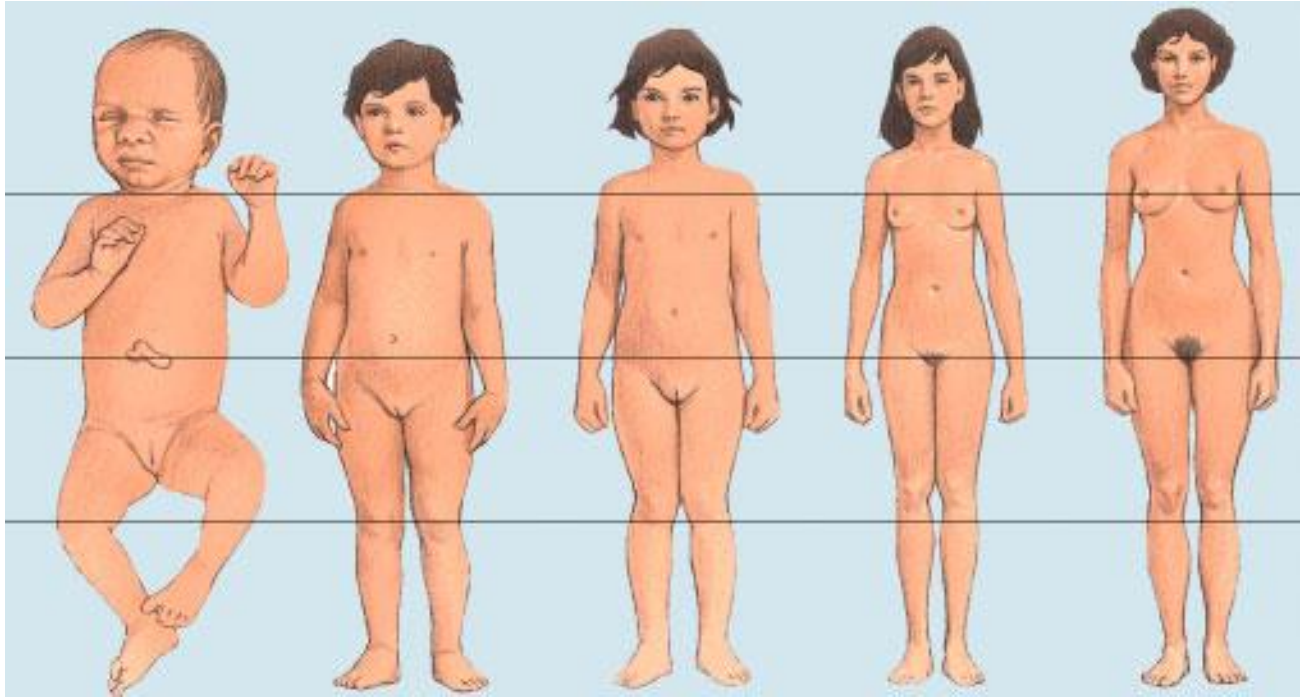
# 3. Moje tijelo i prehrana

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Hrana je izvor energije i vrijednih tvari

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Kako se mijenja naše tijelo?

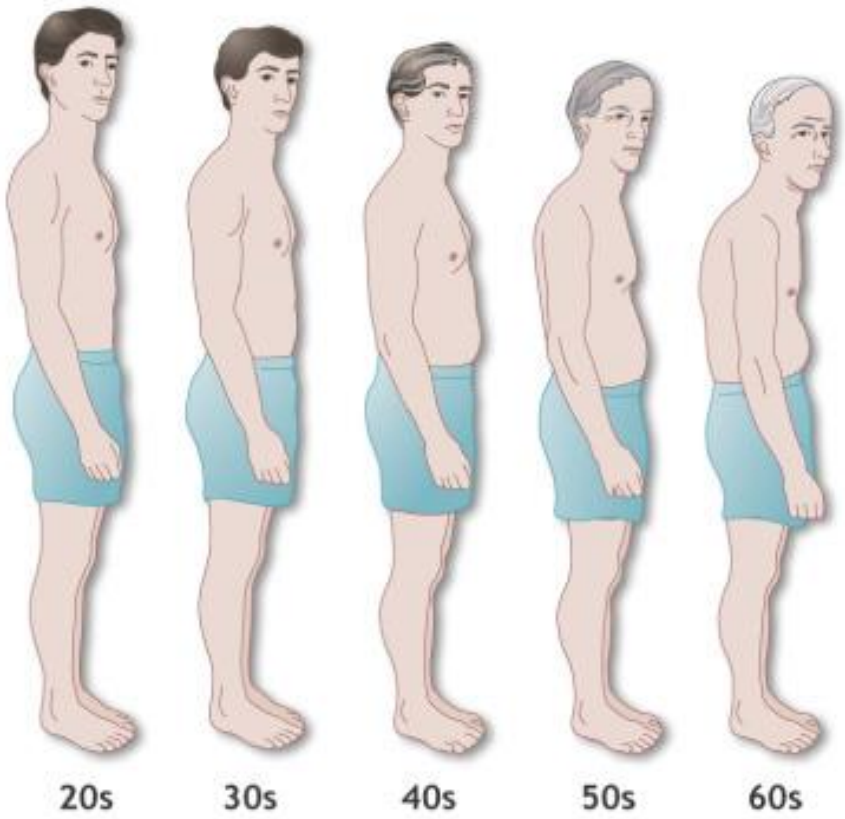


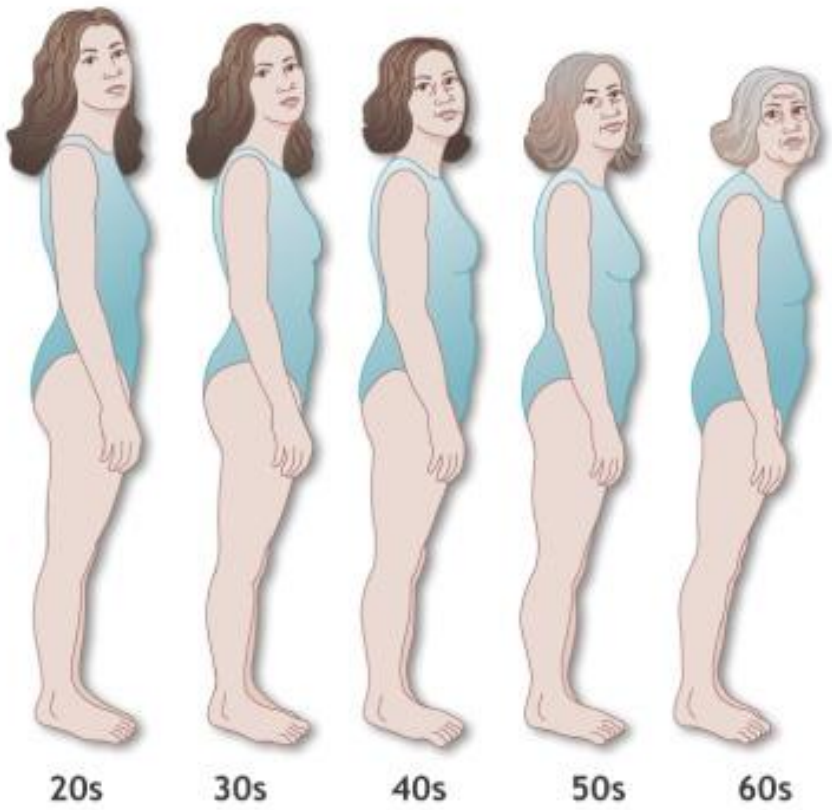
novorođenče 2 godine 5 godina 15 godina odrasla osoba



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Kako se mijenja naše tijelo?

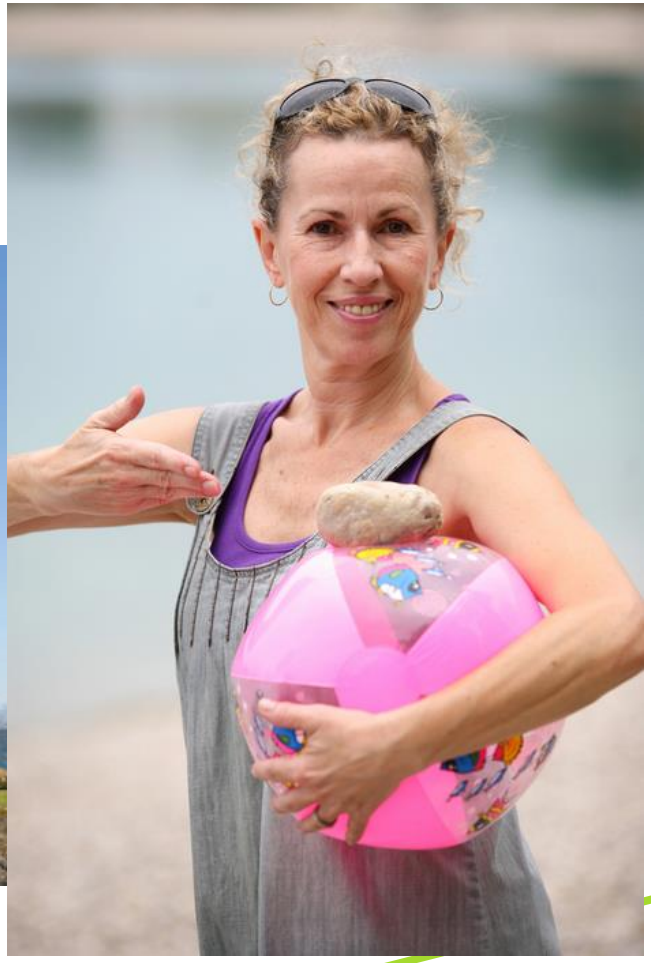





Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Moguće je i drugačije starenje





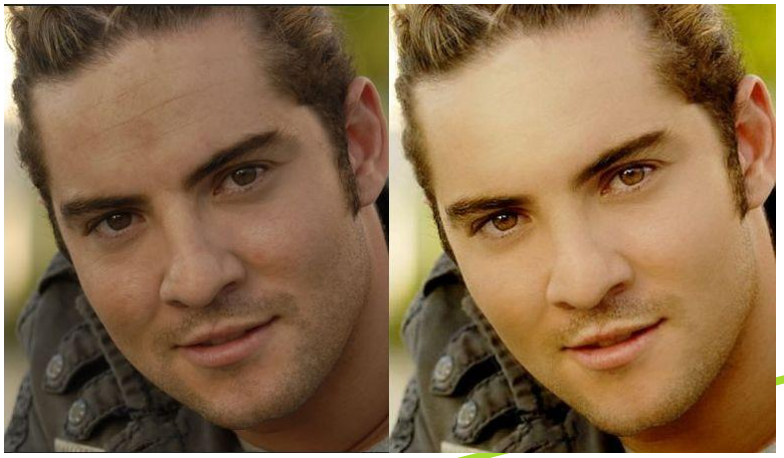
Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

Poimanje i standardi ljepote mijenjali su se tijekom proteklih stoljeća

Nije vrijedno mučiti svoje tijelo kako bismo izgledali kao nedostižni i umjetni ideali ljepote napravljeni u *Photoshopu*. Pametnije i zdravije je dugoročno usvojiti zdrav način prehrane i tjelesne aktivnosti što osigurava lijep izgled i dobro zdravlje.

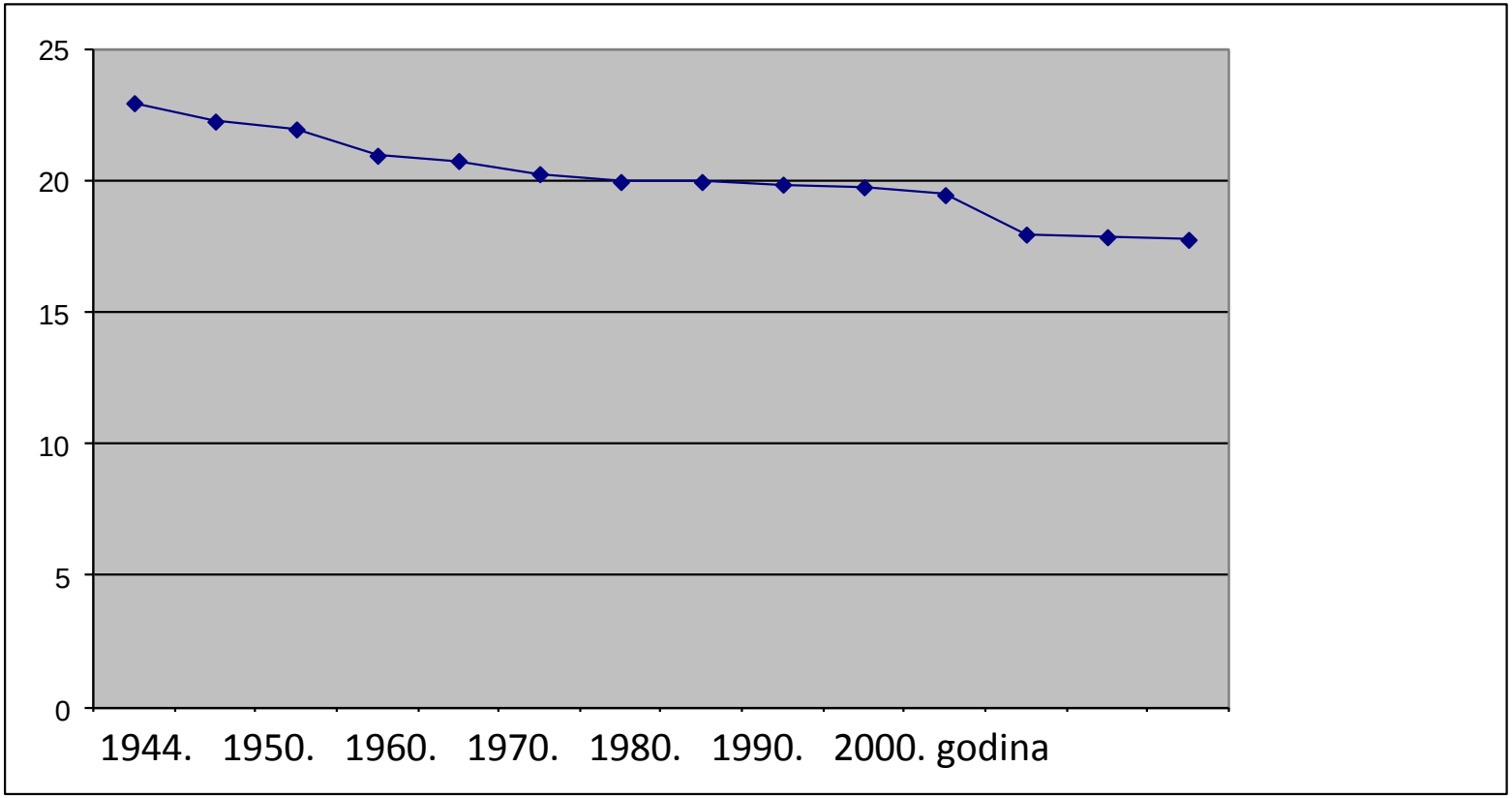
Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# “Photoshop fenomen”



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Indeks tjelesne mase Miss Amerike




Rubinstein and Caballero Is Miss America an Undernourished Role Model? JAMA.2000; 283: 1569

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Svijest o vlastitom tijelu i samopouzdanje

- Slika ili predodžba o tijelu je način na koji mi sami doživljavamo svoj tjelesni izgled.
- Važan je aspekt psihološkog razvoja u adolescenciji, posebno za djevojčice.
- Činjenica je da se ljepota nikada ne može stvoriti samo izvana.
- Ona mora većim dijelom zračiti iz nas.
- **Ljepota je u očima promatrača.**

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Problem poremećaja u prehrani

•Poremećaji prehrane obično se javljaju u ranoj adolescenciji. Najčešće se navodi da 1-2% adolescentica i mladih žena u razvijenim zemljama obolijeva od **anoreksije ili bulimije nervoze.**

•Učestalost u stalnom porastu

•Danas poremećaji hranjenja pogađaju djevojke u sve ranijoj dobi.

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Kako prepoznati probleme s prehranom?

- Ne jedeš tri glavna obroka na dan?
- Nikada ne doručkuješ?
- Neki se obroci sastoje od proizvoda koji ne sadrže vrijedne hranjive tvari, poput čipsa i gaziranih pića?
- Izbjegavaš kuhane obroke u obiteljskom okruženju?
- U tvojem domu nema dovoljno dostupnih hranjivih namirnica poput svježeg voća, povrća i žitarica?
- Često jedeš pred televizorom ili računalom?
- Rijetko izlaziš van na igru ili sport?
- Izbjegavaš tjelesni u školi?
- Nakon obroka osjećaš krivnju?
- Sramiš se kako jedeš i kako izgledaš?
- Često se presvlačiš i gledaš u ogledalu prije nego što pronađeš odgovarajuću odjeću za taj dan?
- Ne osjećaš se ugodno kada jedeš pred drugima?
- Nikada ne napuštaš stol s osjećajem sitosti i zadovoljstva?



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Poremećaji prehrane

## KAKO PREPOZNATI POREMEĆAJE PREHRANE?

**SLJEDEĆI ZNAKOVI UKAZUJU NA ANOREKSIJU NERVOZU**

- Gubitak 20 – 25 % tjelesne mase
- Gubitak mjesečnice
- Opsesivno vježbanje
- Ritualistički odnos prema hrani
- Depresivno ponašanje
- Percepcija sebe kao debele osobe

**SLJEDEĆI ZNAKOVI UKAZUJU NA BULIMIJU NERVOZU**

- Česta debljanja i mršavljenja
- Obilna konzumacija visokokalorične hrane
- Ponovljeni pokušaji gubitka tjelesne mase dijetom ili gladovanjem
- Svijest o tome da je takav način prehrane poremećen
- Strah od nemogućnosti kontrole hranjenja
- Depresivno ponašanje
- Gubitak samopoštovanja

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Bolest opasna po život

Izvor: Jutarnji list, 13.siječnja 2011.

**Opsesija hranom** Liječenje je sve teže ako poremećaj nastupi s 18 godina

## Svaki tjedan jedna mlada žena umre od anoreksije

**Anoreksičarke su one djevojke koje strahuju od svakog zalogaja, a bulimičarke jedu i povračaju**

● ZAGREB

"Visoka sam 178 centimetara i imala sam 50 kila. I to mi nije bilo dovoljno. Znate ono, svaku večer pogledavanje u ogledalo da provjerim nisam li se možda slučajno udebljala od jedne mrkve i jabuke, koje sam taj dan pojela; svaku večer manijakalno trčanje do iznemoglosti, laksativi ako sam, ne daj Bože, doručkovala... Jasno, bilo je tu i samoozljeđivanja.

Od jutra do večeri u mislima samo hrana i debljina, kuhanje, a da pritom ne okusim hranu koju kuham...

Obitelji je bilo jasno što nije u redu i pokušavali su sve, ali ne možete magarca natjerati da hoda ako je odlučio stajati.

### Opet jedem kokice

I onda se dogodilo čudo: upoznala sam osobu koja me učinila sretnom. I polako sam počela jesti. Trebalo mi je dvije godine da prihvatim svoje normalno tijelo, tijelo s oblinama. Napokon ne gledam hranu kao kalorije, usudim se jesti i bijeli kruh i maslac, ponovno jedem kokice u kinu. Cure, okružite se ljudima koje volite i koji vas vole. Nemojte biti same."

**Ana i Mia**

### Oboljele djevojke od milja tako zovu anoreksiju i bulimiju

Napisala je to na forumu Ana i Mia, kako od milja zovu anoreksiju i bulimiju, djevojka koja se predstavila kao Gdica. Ta tema na forumu ima čak 258 stranica, a samo je jedna od brojnih koje se mogu naći na internetu.

Anoreksija i bulimija ozbiljni su psihosomatski poremećaji prehrane, koji pogađaju sve više mladih ljudi, a osobito djevojke na početku adolescencije, djevojke s manjkom samopouzdanja, one koje se osjećaju nevoljeno i nesigurno, i koje se ne mogu nositi sa svojim novim tijelom koje se počinje razvijati i dobivati ženske obline.

### 'Ja sam debela krava'

Naše statistike govore da svaki tjedan jedna mlada djevojka umre od tih poremećaja, a Hrvoje Rendulić, predsjednik udruge Nada, procjenjuje da trenutačno oko 100.000 mladih hitno treba pomoć zbog poremećaja prehrane.

Anoreksija je težak gubitak apetita čiji su razlozi emocionalne prirode, a karakterizira je preplavljujući, iracionalni strah od debljanja, zbog čega osoba potpuno odbija hranu čak i kad izgubi 60 posto tjelesne mase. "Ja sam nesposobna, debela krava", piše o sebi jedna djevojka jer je taj dan pojela tanjur juhe. Bulimija je također psihološkog porijekla. Dok se anoreksičari izgladnjuju do smrti, bulimičari se prejedaju, a zatim se povračanjem, laksativima i neprimjerenom tjelesnom aktivnošću pokušavaju riješiti kalorija. Bulimija je trostruko češća od anoreksije, a najopasnija je kombinacija anoreksije i bulimije, koja nije rijetka: osobe tada ne jedu gotovo ništa, a ako nešto i pojedu, odmah izazivaju povra-



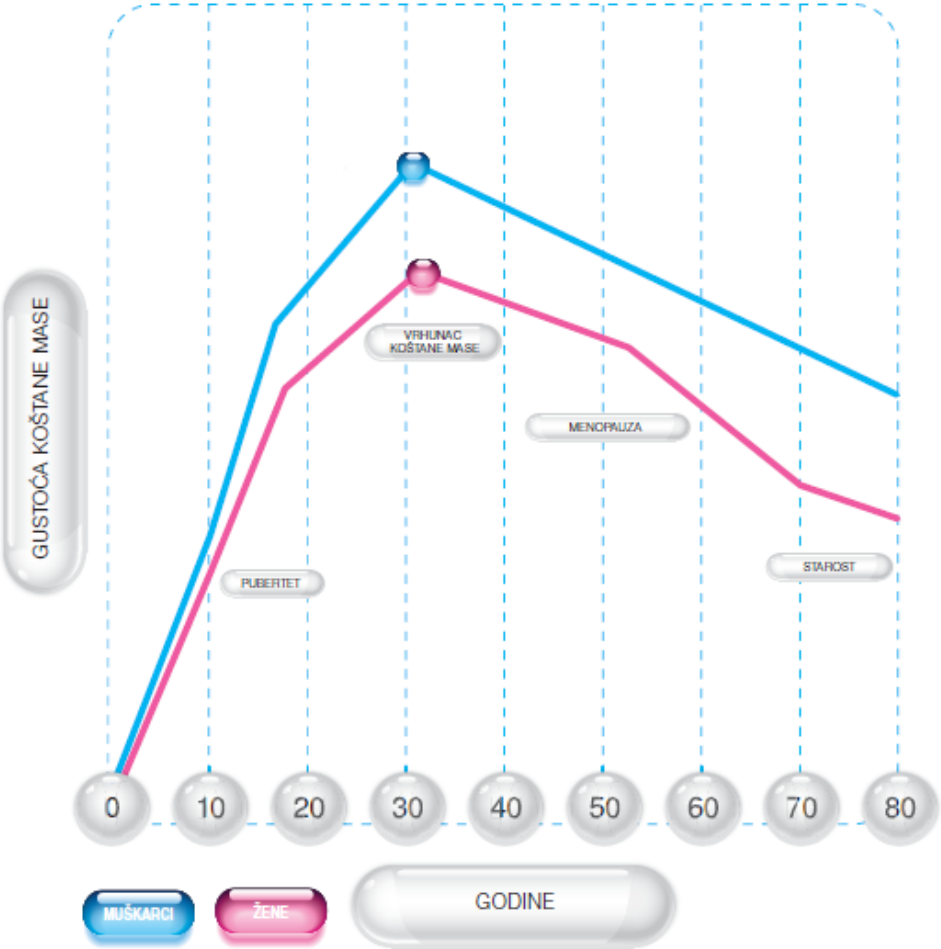
Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Bolesti koje nastaju zbog nepravilne prehrane

- Karijes
- Debljina
- Bolesti srca i krvnih žila
- Dijabetes
- Osteoporoza (krhke i lomljive kosti)
- Rak

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Važnost odgovarajućeg unosa kalcija






Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

http://www.youtube.com/watch?v=eVByFELN_Lk



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Reci NE dijeti!

"Čarobna" tableta koja briše kilograme ne postoji!

- djeca u rastu i razvoju nikako ne bi smjela prakticirati dijete

- moguće posljedice popularnih dijeta:

➢ usporavanje rasta i razvoja

➢ nedostatak kalcija i željeza u organizmu

➢ zdravstvene posljedice (narušavanje menstrualnog ciklusa, slabljenje imuniteta, umor…)

➢…

Ključ trajne vitkosti leži **isključivo** u zdravim prehrambenim navikama i redovitom bavljenju tjelesnom aktivnošću!



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Zablude o dijetama

- Ugljikohidrati debljaju
- Najučinkovitije su tzv. proteinske dijete
- Na dijeti treba smanjiti broj obroka
- Dijeta = gladovanje

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Cigarete, alhohol i opojna sredstva

**Cigarete: jednom kad počneš teško je prestati**

•pušenje je povezano s 40 posto svih zloćudnih bolesti poput

•raka pluća

**Odupri se uzimanju droga**

•ne postoje bezopasne droge

**Opasnosti alkohola**

•razorno djelovanje na zdravlje i okolinu

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Primjeri iz stvarnog života

**Josipov dnevni jelovnik**

- 6.30 doručak – zobene pahuljice s 2,5 dcl mlijeka
- 10.00 međuobrok – 2 kriške kruha s mliječnim namazom + „muesli“ (mješavina žitarica i voća: integralne zobene pahuljice, integralne ječmene pahuljice, integralne pšenične pahuljice, integralne ražene pahuljice, grožđice, lješnjaci, laneno sjeme…) sa šalicom probiotičkog jogurta
- 13.00 ručak – krem juha od gljiva, tjestenina s tunom i zdjelica salate od kupusa
- 14.00 međuobrok – energetska pločica i jedna banana
- 20.00 večera – sendvič s mliječnim namazom, šunkom i sirom, kakao, zdjelica pudinga od čokolade

**Josip Živković**
Svaki dan, osim nedjeljom, prije ili poslije škole dva sata trenira plivanje. Utorkom i četvrtkom ima dodatne treninge na suhom (trčanje, skokovi, vježbe za trbušne i leđne mišiće, sklekovi…). Od izvanškolskih aktivnosti pohađa engleski jezik dva puta tjedno.

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Primjeri iz stvarnog života

**Tein dnevni jelovnik**

- 7: 15 zajutrak - šalica mlijeka
- 9:50 međuobrok- Šalica jogurta s probioticima,
Graham pecivo, žličica maslaca i tvrdi sir, Jabuka
- 12:30 ručak - Tanjur pileće juhe s tjesteninom, Pečena piletina i miješano pareno povrće s maslinovim uljem, Zdjelica zelene salate, Kriška integralnog kruha sa sjemenkama
- 15:00 međuobrok - Mliječni sladoled
- 20:00 večera - Sendvič od integralnog peciva sa sirnim namazom, purećom šunkom i svježom paprikom, Čaša prirodnog voćnog soka

Tea tijekom treninga pije vodu, a nikad ne pije gazirana bezalkoholna pića

**Tea Cvetan**

Svaki radni dan u poslijepodnevnim satima Tea trenira ples (suvremeni, standardni ili latino-američki) 3 sata, a vikendom ima nastupe ili dodatne treninge.



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Postizanje ravnoteže

- Osvijestiti:

  **što, kada, kako i zašto jesti**

- Ne izbacivati namirnice i skupine namirnica
- Ne preskakati obroke
- Izabrati način prehrane u skladu s osobnim preferencijama

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# 4. Kako poboljšati prehrambene navike

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Najčešći prehrambeni propusti

- Preskakanje obroka
- Pretjerivanje sa slatkišima i slanim grickalicama
- Gazirani napitci

- Sadrže previše šećera
- Mogu ošteti zube i uzrokovati karijes
- Dovode do nedostatka kalcija i nekih vitamina
- Mogu sadržavati kofein
- Ne gase žeđ

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Vodič kroz odabir međuobroka

MEĐUOBROCI

| DA | NE |
| --- | --- |
| Integralna peciva, cjelovite žitarice s mlijekom | Pekarski proizvodi od bijelog brašna, lisnato tijesto, lisnata peciva, burek |
| Integralni krekeri, žitne pločice, orašasti plodovi | Čips i slane grickalice |
| Svježe i sušeno voće | Čokolade, bomboni |
| Jogurt | Slatki deserti |

Mudro je u svojoj torbi uvijek nositi suho voće i orašaste plodove



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Vodič kroz odabir sendviča

SENDVIČI

| DA | NE |
| --- | --- |
| Sendviči od integralnog peciva sa sjemenkama<br>Sendviči s piletinom, puretinom, tunom<br>Sendviči sa sirom i povrćem | Sendviči od bijelog peciva<br>Sendviči sa suhomesnatim proizvodima, paštetama i hrenovkama<br>Sendviči sa masnim umacima npr. majoneza |

Kada god si u prilici, sendvič napravi kod kuće



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

http://www.youtube.com/watch?v=eMJrDiA_0GA



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Vodič kroz odabir napitaka

NAPITCI

| DA | NE |
| --- | --- |
| Svježe cijeđeni voćni sokovi | Gazirana pića |
| Voda | Sokovi s visokim sadržajem šećera |

Prije nego što popiješ sok provjeri na deklaraciji koliko šećera sadrži

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Vodič kroz odabir grickalica

- vrećica čipsa od 100 g sadrži oko 550 kalorija, a od toga su 60 posto masti (visok udio štetnih masti)
- sadržaj natrija visok iznosi 0,5 grama (dnevni preporučeni unos 2,4 g)

GRICKALICE

| DA | NE |
| --- | --- |
| Čips od jabuke | Čips, tortilla čips, flips, kokice s malo soli |
| Kokice s dodatkom aroma | Prženi slani kikiriki |
| Štapići, grisini štapići, pereci | |

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Pet ključeva za zdravstveno ispravnu hranu

## Održavajte čistoću

- ✓ Perite ruke prije rukovanja hranom i često za vrijeme pripreme hrane.
- ✓ Perite ruke nakon obavljanja nužde.
- ✓ Perite i održavajte higijenu svih površina, pribora i posuđa kojim se koristite prilikom pripreme hrane.
- ✓ Zaštitite kuhinju i hranu od kukaca, nametnika i drugih životinja.

**Zašto?**

Iako većina mikroorganizama ne uzrokuje bolesti, opasni mikroorganizmi brzo se mogu naći u tlu, vodi, životinjama i ljudima. Ovi mikroorganizmi mogu se naći na rukama, kriptama za brisanje i kuhinjskom priboru, posebno na daskama za rezanje namirnica i mogu se prenijeti na hranu čak i najmanjim dodirom, te uzrokovati bolesti koje se prenose hranom.

## Odvojite sirove namirnice od kuhane hrane

- ✓ Odvojite sirovo meso, perad, ribu i plodove mora od ostale hrane.
- ✓ Prilikom obrade sirovih namirnica upotrebljavajte posebnu opremu i pribor poput noževa i daski za rezanje.
- ✓ Čuvajte hranu u posebnim posudama kako bi izbjegli međusobni dodir sirove i pripremljene hrane.

**Zašto?**

Sirove namirnice, a posebno meso, perad, riba i morski plodovi, kao i njihovi sokovi, mogu sadržavati opasne mikroorganizme koji se mogu prenijeti na druge namirnice tijekom pripreme i čuvanja hrane.

## Potpuno termički obradite hranu

- ✓ Hranu temeljito skuhajte ili ispecite, a posebno meso, perad, jaja te ribu i plodove mora.
- ✓ Hrana poput juhe ili variva treba provrijeti kako bi dostigla temperaturu od 70 °C.
- ✓ Za meso i perad, provjerite je li njihov sok bistar, a ne ružičaste boje. Najbolje bi bilo upotrijebiti termometar.
- ✓ Temeljito podgrijte već kuhanu hranu.

**Zašto?**

Temeljito kuhanje i pečenje ubija gotovo sve opasne mikroorganizme. Istraživanja su pokazala da termička obrada namirnica pri 70 °C može pomoći da hrana bude sigurna za konzumaciju. Posebna pažnja potrebna je kod pojedinih namirnica poput mljevenog mesa, kosanog i rolanog pečenja, velikih komada mesa i cijele peradi.

## Čuvajte hranu pri sigurnim temperaturama

- ✓ Ne ostavljajte kuhanu ili pečenu hranu na sobnoj temperaturi duže od 2 sata.
- ✓ Nakon konzumiranja spremite u hladnjak svu skuhanu i tako pokvarljivu hranu (po mogućnosti ispod 5 °C).
- ✓ Kuhanu ili pečenu hranu prije posluživanja zagrijte tako da se vidi isparavanje (iznad 60 °C).
- ✓ Ne pohranjujte hranu predugo, čak ni u hladnjaku.
- ✓ Ne odmrzavajte smrznutu hranu na sobnoj temperaturi.

**Zašto?**

Mikroorganizmi se mogu brzo umnožavati ukoliko se hrana drži na sobnoj temperaturi. Držanjem hrane na temperaturi ispod 5 °C ili iznad 60 °C, usporava se ili zaustavlja rast mikroorganizama. Neki opasni mikroorganizmi mogu se razvijati i ispod 5 °C.

## Upotrebljavajte zdravstveno ispravnu vodu i sirove namirnice

- ✓ Upotrebljavajte zdravstveno ispravnu vodu ili ju prokuhajte kako bi je učinili zdravstveno ispravnom i sigurnom.
- ✓ Odaberite svježe i zdravstveno ispravne namirnice.
- ✓ Odaberite namirnice koje su termički obrađene, kao što je pasterizirano mlijeko.
- ✓ Perite voće i povrće, osobito ako se jede sirovo.
- ✓ Ne upotrebljavajte hranu kojoj je istekao rok trajanja.

**Zašto?**

Sirova hrana, uključujući vodu i led, može biti zagađena opasnim mikroorganizmima i kemikalijama. U sljedećoj i obrađenoj hrani mogu se razviti toksične tvari. Pažljiv odabir sirovih namirnica i jednostavne mjere poput pranja i guljenja mogu smanjiti rizik.

Food Safety World Health Organization

Znanje – Prevencija

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

Tiskano uz dopuštenje Food Safety World Health Organization - WHO
Izdano jedino putem World Health Organization - WHO

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Zašto treba čitati deklaracije?

- Deklaracija otkriva **porijeklo**, **namjenu** i **sastav** namirnice, ali istovremeno služi kao pokazatelj onoga što unosimo u organizam
- Na deklaraciji razlikujemo hranjivu vrijednost i popis sastojaka namirnice
- U popisu sastojaka navode se sve tvari po količini u padajućem nizu

**Sastojci:** djelomično obrano mlijeko s 1,7% mliječne masti (termički obrađeno, fermentirano) 89%, rižina krupica 4,5%, šećer, biljna ulja, prirodna aroma vanilije, škrob, sirutka, minerali: magnezijev citrat, cinkov sulfat, zgušnjivač: guar guma, antioksidant: mješavina tokoferola obogaćena, regulator kiselosti: kalijev hidroksid. **Sadrži mlijeko. Ne sadrži gluten.**

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Primjer deklaracije

| Prosječna hranjiva vrijednost / Prosečna hranljiva vrednost / Хранителна информация / Просечна нутритивна вредност / Vlera ushqimore | 30g žitarica + 125ml djelomično obranog mlijeka | Na 100g<br>На 100 g<br>Në 100g |
|---|---|---|
| Energetska vrijednost / Energetska vrednost / Енергия / Енергетска вредност / Energji | 658 kJ<br>155 kcal | 1578 kJ<br>372 kcal |
| Bjelančevine / Proteini / Белтъчини / Белковини / Proteina | 6.9 g | 8.4 g |
| Ugljikohidrati / Ugljeni hidrati / Въглехидрати / Јаглеродни хидрати / Karbohidrate | 29.9 g | 78.4 g |
| Od toga: šećeri / от които: захари / Од кои: шеќери / nga të cilat: sheqerëra | 11.3 g | 17.2 g |
| Masti / Мазнини / Масти / Yndyma | 0.5 g | 1.4 g |
| Od toga: zasićene masne kiseline / от които: наситени / Од кои: заситени масни киселини / nga të cilat: të ngopura | 0.2 g | 0.4 g |
| Vlakna / Хранителни влакнини / Влакна / Fibra | 1.8 g | 5.9 g |
| Natrij / Natrijum / Натрий / Натриум / Natrium | 0.2 g | 0.5 g |

Najčešće se prikazuje tablično – na 100 g, 100 ml ili po jedinici serviranja

Prikazuje energetsku vrijednost, bjelančevine, ugljikohidrate, masti

Može prikazivati udio jednostavnih šećera, zasićenih masti, vlakana i natrija

Uz podatak o vitaminima naznačuje se RDA vrijednost

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Zanimljivi podaci ...
# za one koji žele znati više

## O prehrambenim navikama učenika i učenica koji su sudjelovali u projektu

- Svaki dan doručkuje njih 81%
- 3,5% nikada ne doručkuje
- Samo 32,9% ima 5 obroka na dan
- 6,9% uopće ne jede dok su u školi

## O tjelesnoj aktivnosti učenika koji su sudjelovali u projektu

- 19,2% učenika bilo je aktivno najmanje 1 sat svaki dan u tjednu prije provođenja ankete
- 5,3% učenika nije uopće bilo aktivno najmanje 1 sat dnevno u tjednu prije provođenja ankete

## O prosječnom vremenu provedenom ispred ekrana (TV, VIDEO, DVD...) učenika koji su sudjelovali u projektu

- 35% učenika provodi više od preporučenih 2 sata dnevno ispred ekrana

Evaluacija projekta "Vrtim zdravi film" u školskoj godini 2015./2016. otkriva zanimljive podatke
Izvor: mr. sc. Dijana Mayer dr. med., Evaluacija projekta "Vrtim zdravi film". Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 04/2016 (n=4187)

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

http://www.youtube.com/watch?v=jc9oixAznps



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# *Zašto je važno biti tjelesno aktivan*

Primarne biološke potrebe
(neophodne za život)

- Hrana
- Piće (voda)
- Disanje (kisik)
- San
- Reprodukcija
- Temperatura (toplina)
- **Kretanje**

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# *Tjelesna aktivnost utječe na:*

- Jačanje sustava za kretanje
- Zdravlje srčano-žilnog i dišnog sustava
- Jačanje imuniteta
- Prevenciju pretilosti
- Dobro raspoloženje

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Redovito vježbati na nastavi TZK

(2 x 45 min tjedno)

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Uključiti se u izvannastavne sportske aktivnosti u školi

(2 x 45 minuta tjedno)

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Uključiti se u izvanškolske sportske aktivnosti u mjestu stanovanja

(2-3 x 60 minuta tjedno)

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Rekreativno vježbanje

- Svakodnevne sportske aktivnosti

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Rekreativno vježbanje

- Povremene (sezonske) sportske aktivnosti

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Vodič kroz samostalno vježbanje

- Prije vježbanja se posavjetuj sa svojim nastavnikom tjelesne i zdravstvene kulture i s liječnikom.
- U program vježbanja uđi postupno kako ne bi došlo do neželjenih posljedica vježbanja.
- Izaberi odgovarajuću odjeću (lagana pamučna odjeća) i obuću za vježbanje (lagane, mekane i savitljive tenisice).
- Ne zaboravi sa sobom ponijeti tekućinu (vodu, nezaslađene voćne sokove).
- Po mogućnosti vježbaj u prirodi zbog čistog zraka i mekše podloge za trčanje.

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

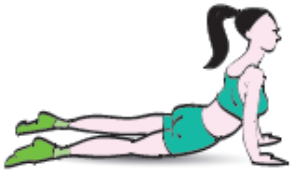
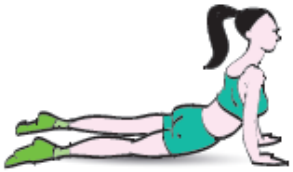
# Vodič kroz samostalno vježbanje

- Ne vježbaj natašte. Prije aktivnosti jedi laganu hranu bogatu ugljikohidratima i to najmanje jedan sat prije vježbanja.
- Ako imaš prekomjernu tjelesnu masu izaberi one aktivnosti kojima nećeš dodatno opteretiti zglobove.
- Pokušaj biti dosljedan i ostvariti zadani plan treninga.
- Osluškuj svoje tijelo. Nakon vježbanja se moraš osjećati umorno, ali i ugodno a ne iscrpljeno.
- Učinci tjelesne aktivnosti se zbrajaju.
- Prije treninga se dobro zagrij, a u trening obavezno ubaci i vježbe istezanja.

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Vježbe za jačanje pojedinih mišićnih skupina

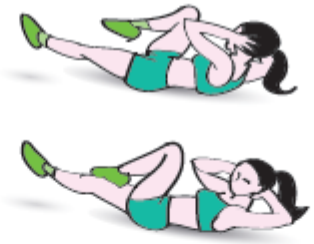
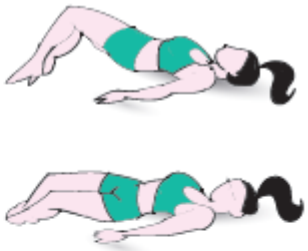
## Vježbe snage

| DJELOVANJE | LAKŠA VARIJANTA | TEŽA VARIJANTA | VJEŽBA ISTEZANJA |
|---|---|---|---|
| Jačanje gornjih trbušnih mišića | | |  |
| OPIS VJEŽBE | Ležanje na leđima, sa zgrčenim nogama, stopala na tlu. Ruke spojene iza glave, laktovi raširenu. Podizanje gornjeg dijela trupa. | Izvođenje vježbe na isti način samo što su zgrčene noge podignute u zrak. | Ležanje na trbuhu. Podignuti gornji dio trupa do ispruženih ruku. |
| Jačanje donjih trbušnih mišića | | |  |
| OPIS VJEŽBE | Sjedenje s rukama iza tijela. "Vožnja bicikla" nogama ispred tijela. | Sjedenje s rukama iza tijela. "Škarice" nogama ispred tijela | Ležanje na trbuhu. Podignuti gornji dio trupa do ispruženih ruku. |

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Vježbe za jačanje pojedinih mišićnih skupina

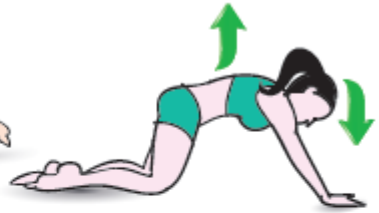
## Vježbe snage

| DJELOVANJE | LAKŠA VARIJANTA | TEŽA VARIJANTA | VJEŽBA ISTEZANJA |
|---|---|---|---|
| Jačanje bočnih trbušnih mišića | |  |  |
| OPIS VJEŽBE | Ležanje na leđima, sa zgrčenim nogama, stopala na tlu. Ruke spojene iza glave, laktovi raširenи. Podizanje gornjeg dijela trupa i grčenje jedne noge. Suprotnim laktom dodirnuti suprotno koljeno. | Isto, samo su noge cijelo vrijeme podignute iznad tla. | Ležanje na leđima sa zgrčenim nogama. Obje ruke i glavu položiti na jednu stranu, a koljena na drugu stranu. |

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Vježbe za jačanje pojedinih mišićnih skupina

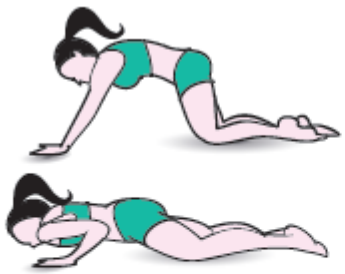
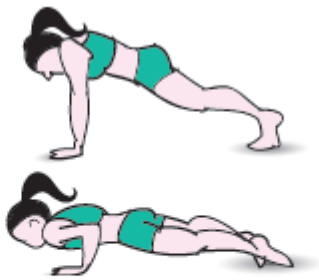
## Vježbe snage

| DJELOVANJE | LAKŠA VARIJANTA | TEŽA VARIJANTA | VJEŽBA ISTEZANJA |
|---|---|---|---|
| Jačanje gornjih leđnih mišića | | | |
| OPIS VJEŽBE | Ležanje na trbuhu, ruke spojene iza glave. Podizanje gornjeg dijela tijela. Glava ravno. | Isto, samo s ispruženim rukama. | Sjedenje na petama, ruke su položene na tlo ispred tijela. Potiskivanje ramena prema tlu. |
| Jačanje donjih leđnih mišića | | |  |
| OPIS VJEŽBE | Ležanje na trbuhu,ruke savijene ispod brade. Podizanje jedne pa druge noge. | Isto, samo podizati obje noge istovremeno. | Klečanje, ruke su položene na tlo ispred tijela. Podizanje kralježnice i spuštanje glave. |

Healthy Kids
/rtimZdraviFilm

# Vježbe za jačanje pojedinih mišićnih skupina

## Vježbe snage

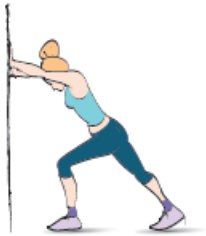
| DJELOVANJE | LAKŠA VARIJANTA | TEŽA VARIJANTA | VJEŽBA ISTEZANJA |
|---|---|---|---|
| Jačanje ruku i ramenog pojasa |  |  | |
| OPIS VJEŽBE | Sklekovi iz klečećeg položaja. | Sklekovi osloncem na dlanove i stopala. | Potiskivanje lakta prema prsima. Potiskivanje lakta iza glave prema dolje |



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Vježbe za jačanje pojedinih mišićnih skupina

## Vježbe snage

| DJELOVANJE | LAKŠA VARIJANTA | TEŽA VARIJANTA | VJEŽBA ISTEZANJA |
|---|---|---|---|
| Jačanje mišića nogu (natkoljenice) | | | |
| OPIS VJEŽBE | Čučnjevi iz uspravnog stava. Petama na tlu. | Čučanj-skok. | Povlačenje potkoljenice iza leđa prema gore u uspravnom stavu. Koljene su spojena. |
| Jačanje mišića nogu potkoljenice (listova) | | |  |
| OPIS VJEŽBE | Podizanje na prste u uspravnom stavu. Povlačenje potkoljenice iza leđa prema gore i potiskivanje kukova prema naprijed. Koljena su spojena. | Podizanje na prste na povišenju. | Iskorak jednom nogom naprijed, druga noga je ispružena, peta je na tlu. |



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

**I na kraju zapamti.**

**Ne moramo svi biti natjecatelji ili pobjednici.**

Ako u svoju svakodnevnu rutinu uvedeš umjerenu tjelesnu aktivnost bit ćeš zdraviji, spretniji i sretniji.

**Stoga kreni!**



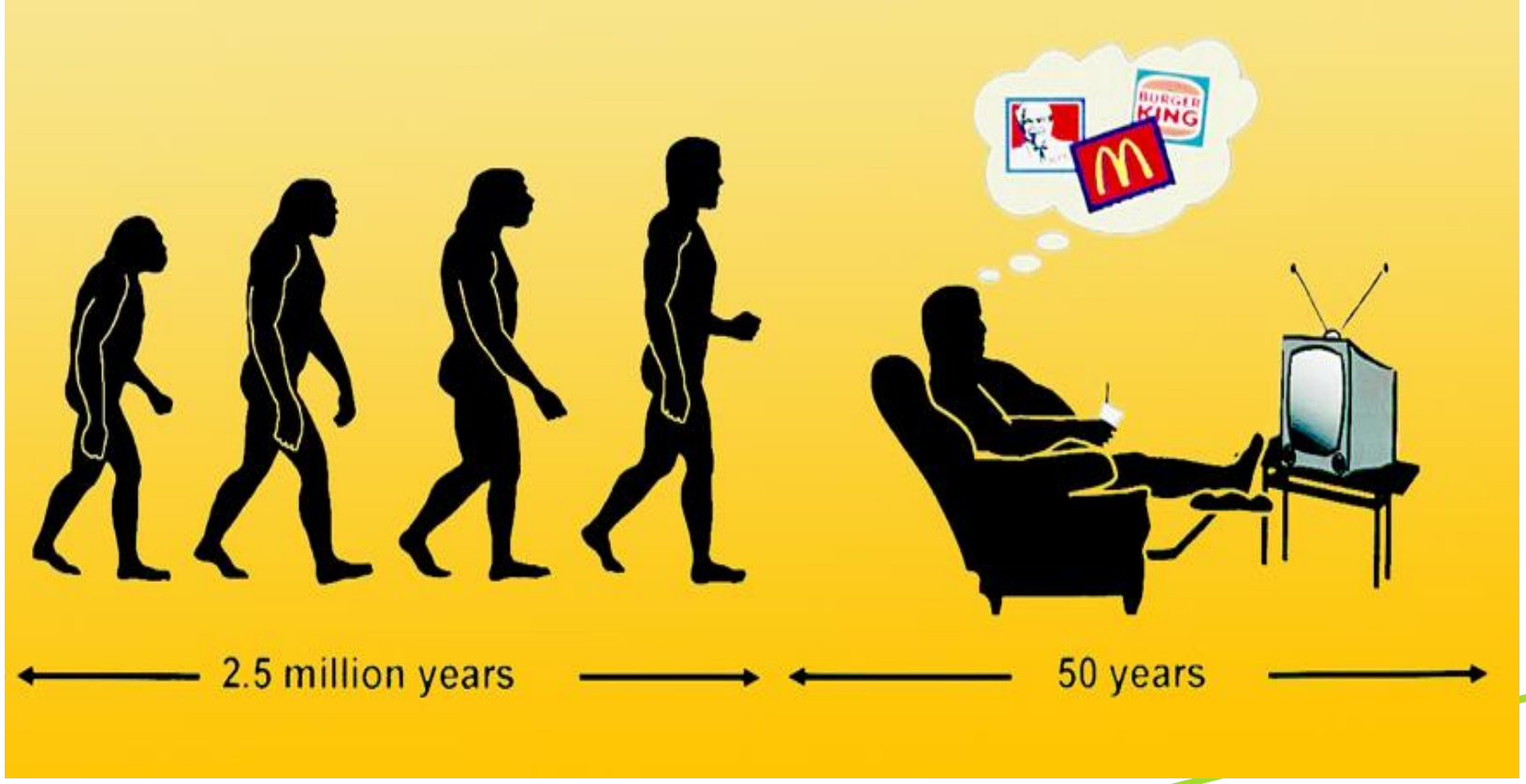
Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

https://www.youtube.com/watch?v=HMvxK6HQMmE



Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

# Evolucija čovjeka




Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

**Njemačka : $500.07** / tjedan

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

**SAD : 346$** / tjedan

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

**Japan : $317.25** / tjedan

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

**Italija: $260.11 / tjedan**

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

**Velika Britanija : $253.15 / tjedan**

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

**Kuvajt: $221.45 / tjedan**

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

**Meksiko: $189.09 / tjedan**

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

**Egipat : $68.53** / tjedan

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

**Mongolija : $40.02 / tjedan**

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

**Ekvador : $31.55** / tjedan

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

**Butan : $5.03 / tjedan**

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm

**Čad : $1,62 / tjedan**

Healthy Kids
VrtimZdraviFilm