

PREPORUČENE VRSTE HRANE I JELA U PLANIRANJU DNEVNIH I TJEDNIH JELOVNIKA ZA UČENIKE

Mlijeko i mliječni proizvodi

Mlijeko i fermentirani mliječni proizvodi - ne manje od 2,5% m.m. Izbjegavati zaslađene mliječne napitke.

Sir - sve vrste svježeg sira, namaza od svježeg sira, mliječnih namaza te polutvrdih sireva.

Meso, mesne prerađevine, riba, jaja

Meso - češće meso peradi (puretina, piletina) i kunića te teletina i janjetina, a rjeđe crveno meso (preporuka: nemasna svinjetina i junetina).

Mesne prerađevine - naresci kod kojih je vidljiva struktura mesa (narezak od purećih ili pilećih prsa, šunka, kare i sl.)

Riba - filetirana riba bez kosti te papaline, srdele i lignje. Za pripremu riblje paštete može se koristiti riba iz konzerve (sardine, tuna i sl.).

Jaja - isključivo kokošja termički dobro obrađena jaja (tvrdo kuhana, jaja u složencima, žličnjaci s jajima i sl.).

Mahunarke i orašasti plodovi

Mahunarke - grah, leća, slanutak, bob, soja i dr. Svježe pripremljeni namazi od mahunarki, variva od mahunarki, guste juhe, složenci, popečci i sl.

Orašasti plodovi (orasi, lješnjaci, bademi i sl.), sjemenke (buče, sezama, lana, suncokreta, maka i sl.) kao dodatak hrani.

Žitarice, proizvodi od žitarica i krumpir

Žitarice i proizvodi od žitarica - kruh, pecivo, tjestenina i ostali proizvodi, prednost iz cjelovitih žitarica (npr. ječmena, zobena i prosena kaša, riža, heljda, žitne pahuljice, müsli tj. mješavina žitnih pahuljica, pšenična i kukuruzna krupica i sl.).

Krumpir - kao prilog i to kuhani, pečen na malo masnoće, pire ili sastavni dio variva. Izbjegavati krumpir pržen u dubokom ulju.

Voće

Sve vrste svježeg/sezonskog i sušenog voća. Prednost dati svježem voću i svježe iscijeđenim prirodnim voćnim sokovima.

Povrće

Sve vrste svježeg/sezonskog povrća. Ukoliko nema dovoljno svježeg sezonskog povrća, može se koristiti duboko smrznuto povrće i toplinski obrađeno povrće.

Mast i hrana s velikim udjelom masti

Maslac i margarin - maslac i mekani margarinski namazi.

Ulja - Isključivo biljna ulja (npr. maslinovo, suncokretovo, od kukuruznih klica, repičino, bučino).

Vrhnje - s 12% mliječne masti.

Kolači, kompoti, marmelade/džemovi, med, sladoled i ostale slastice

Kolači - pripremljeni u školskoj kuhinji i industrijski gotovi kolači, s manjim količinama šećera i masti, prednost iz cijelog zrna, a bez kreme na osnovi sirovih jaja.

Kompoti - od svježeg voća s malo šećera ili meda. U slučaju loše opskrbe svježim voćem koristiti industrijski kompot, ali razrijeđen vodom (dodati oko 20% vode) te sokom od svježeg limuna.

Marmelade, džemovi, med - prednost dati marmeladama i džemovima s manje šećera, ali bez dodatka umjetnih sladila. Sve vrste meda.

Puding - pripremati mliječne pudinge, a prednost dati pudinzima pripremljenim s manjim dodatkom šećera. Pudinzi se mogu pripremati s dodatkom svježeg i suhog voća, orašastih plodova i sjemenki.

Sladoled - mliječni sladoled

Začini

Sol - jodirana kuhinjska sol, začinska sol.

Ocat - jabučni ili vinski ocat te sok od limuna.

Začinsko bilje - peršin, celer, vlasac, bosiljak, origano, mažuran, komorač, kim, ružmarin, lovor list, cimet i sl.

Voda i napitci na osnovi vode

Voda - pitka negazirana voda po želji.

Čaj - svježe kuhani biljni čaj (npr. od šipka, kamilice, metvice) ili voćni čaj uz dodatak soka od limuna, kao topli ili hladni napitak. Za zaslađivanje prednost dati medu, a dodani šećer koristiti u minimalnim količinama.

Hrana koju treba rijetko konzumirati ili izbjegavati!

Hrana koju treba rijetko konzumirati (do dva puta mjesečno) ili izbjegavati su:

- pekarski i slastičarski proizvodi, industrijski deserti - u pravilu sadrže velik udio masti i šećera te je zbog toga preporučljivo da se u slučaju njihovog uključivanja u jelovnik koriste samo takvi proizvodi koji sadrže manje šećera i masti i koji su izrađeni na podlozi mlijeka (jogurta), iz cijelog zrna, s dodanim voćem, sjemenkama, orašastim plodovima itd., čime je bitno povećana njihova nutritivna gustoća,
- gazirana ili negazirana slatka pića - proizvedena su na temelju umjetnih bojila i voćnih aroma te dodanog šećera ili umjetnih sladila. Savjetuje se potpuno izbjegavanje pića koja sadrže kofein,
- mesni, krem/čokoladni namazi, tvrdi margarini - sadrže velik udio masti i/ili neželjenih trans-masnih kiselina, radi čega se ne preporučuje njihova uporaba. Primjerenija je umjerena uporaba mliječnih namaza, namaza na osnovi grahorica, mliječnih margarina ili kiselog vrhnja,

- hrana s velikim udjelom masti i hrana koja sadrži pretežno zasićene i trans masne kiseline - priprema jela s upotrebom masti povećava udjel masti u cjelodnevnoj prehrani, radi čega preporučamo umjerenu uporabu masti. Životinjske masti u većoj mjeri zamijeniti kvalitetnim biljnim uljima. Kod klasičnih prženih jela, ako se stavljaju u jelovnik, paziti na upotrebu svježeg ulja za prženje hrane i na temperaturu ulja tijekom pripreme.
- mesni proizvodi - proizvodi kod kojih je struktura homogena radi mljevenja (pašteta, hrenovke, mesni naresci i sl.),
- instant juhe i jušni koncentрати te slični koncentrirani proizvodi - visoki sadržaj soli i aditiva. Škola ima višestruke mogućnosti djelovanja na prehranu i prehrambene navike osnovnoškolaca. Informacije i vještine naučene u školi trebaju biti u skladu s navikama stečenim u obitelji, a s konačnim ciljem lakšeg formiranja i usvajanja pravilnih prehrambenih navika koje će djeca primijeniti tijekom života, a temelj su pozitivnih zdravstvenih navika i u odrasloj dobi. Značajna uloga pravilne prehrane je i u prevenciji pojave određenih patoloških promjena i kroničnih bolesti u odrasloj dobi kao što su kardiovaskularne bolesti, šećerna bolest, ateroskleroza, osteoporoza. Usvajanjem kvalitetne, biološki vrijedne, raznovrsne i kalorijski primjerene prehrane uz kontrolu namirnica u stručnim institucijama, smanjit će se broj djece s poremećajima vezanim uz nepravilnu prehranu (pretilost, prekomjerna tjelesna težina, bolesti metabolizma, pothranjenost). Na tjelesnu težinu utječe i genetsko naslijeđe, no ipak važnije od toga su životne navike i stil života (nepravilna prehrana i nedovoljno kretanja), a čimbenici na koje možemo utjecati su i prehrambene navike, ali i svakodnevna primjena tjelesne aktivnosti u školi i tijekom slobodnog vremena.