



UVODNA RADIONICA NUTRICIONIST I PRAVILNA PREHRANA

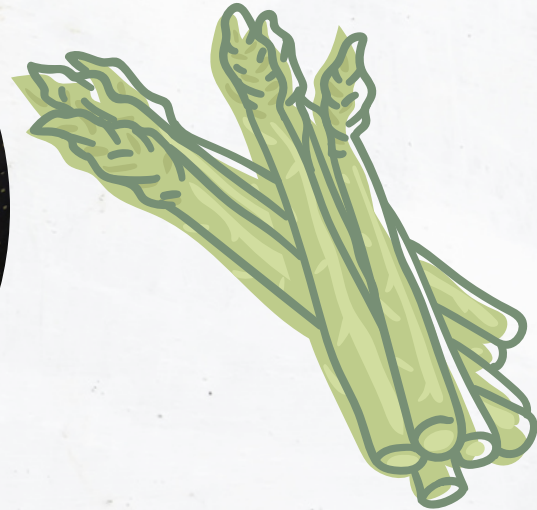


Uvodna radionica

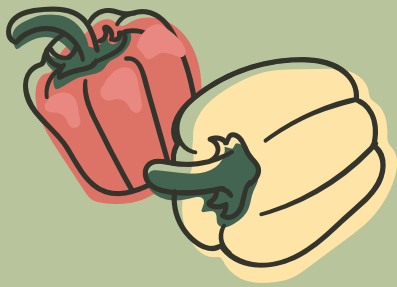
Magistra nutricionizma, Natalija Hoić održala je uvodnu radionicu u utorak, 16.1.2024. za učenike 1.b i 3. razreda, te 17.1.2024. za učenike 1.a i 2. razreda srednje škole.

Uvodni upitnik

Prije predavanja učenici su ispunili upitnik u kojem su odgovarali na pitanja o svojim prehrambenim navikama i tjelesnoj aktivnosti, te koliko su dobro upoznati s pravilnom prehranom.



Predavanje



Predavanjem nutricionistice učenici su naučili tko je nutricionist te što on radi. Naučili su zašto se mjerimo te što mislimo ako kažemo da se hranimo pravilno.



SPORTOM DO BOLJE PREHRANE

Tko je NUTRICIONIST?

Stručnjak za promicanje PRAVILNE PREHRANE U SVRHU OČUVANJA ZDRAVLJA, POBOLJŠANJA KVALITETE ŽIVOTA TE SPRJEČAVANJA KRONIČNIH NEZARAZNIH BOLESTI (dijabetes, visoki krvni tlak, bolesti koje zahvaćaju probavni sustav i sl.). Također sudjeluje u planiranju prehrane u svrhu potpore liječenju u brojnim bolestima i stanjima.

Glavna ULOGA je edukacija ljudi kako bi na dnevnoj bazi konzumirali ukusnu, privlačnu i raznoliku hranu koja tijelu daje energiju i potrebne nutrijente za obavljanje svih obaveza.



Što sve saznajemo mjerenjem vlastitog tijela o ZDRAVLJU?

Mjerenje tjelesne visine i mase pomaže nam da pratimo koliko rastemo i razvijamo se. Broj na vagi NIJE jedini pokazatelj zdravlja i stanja našeg organizma, no može ukazati na poteškoće poput prekomjerne tjelesne mase, pretilosti ili drugih poremećaja poput anoreksije.

Sastav tijela koristi se za opisivanje postotka masti, vode, kostiju, mišića i drugih tkiva koje izgrađuju naše tijelo.

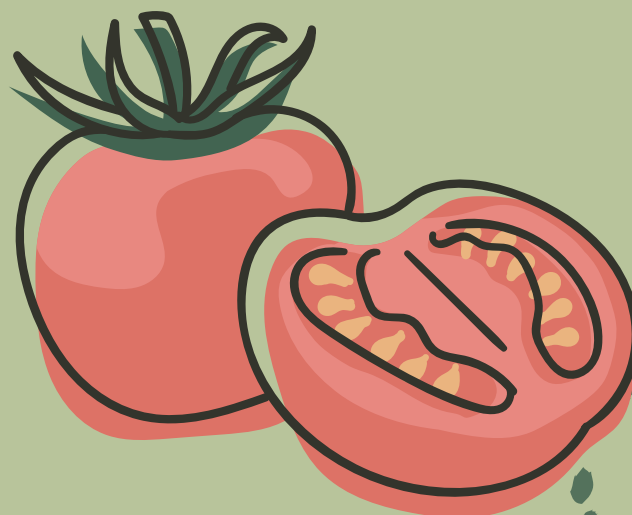
Indeks tjelesne mase - ITM ili BMI (body mass index) koristi se kao pokazatelj stupnja uhranjenosti osobe. Predstavlja omjer tjelesne mase i kvadrata tjelesne visine u metrima ($BMI = kg/m^2$). Stanje uhranjenosti određen pomoću ITM može se koristiti kao pokazatelj prekomjerne tjelesne mase i pretilosti, ali ne u svrhu dijagnoze debljine ili zdravlja pojedinca.



ŠTO JE TO PRAVILNA PREHRANA?

Omogućuje nam da rastemo, razvijamo se, učimo, igramo se, veselimo, pjevamo, čitamo, čuva naše zdravlje, daje nam snagu, štiti nas od bolesti te ima još mnoštvo drugih uloga.

RAZNOLIKA	URAVNOTEŽENA	UMJERENA
<ul style="list-style-type: none">• Puna različitih boja, okusa i mirisa• Priprema se na različite načine 	<ul style="list-style-type: none">• Ne jedemo sve namirnice u jednakim količinama• Neke namirnice je potrebno konzumirati više (povrće), neke manje (slatkiše)	<ul style="list-style-type: none">• Ne jedemo kada nismo gladni• Kada osjetimo sitost znači da smo pojeli koliko trebamo 



M J E R E N J A U Č E N I K A



Mjerenje metrom-opseg struka

Mjernu vrpcu stavljamo oko struka na najširem dijelu, iznad pojasa i ispod rebara.

Mjerenje metrom-opseg bokova



Učenicima se mjeri mjernom vrpcom najširi dio bokova na razini zgloba kuka.





M J E R E N J A U Č E N I K A

Mjerenje digitalnim kaliperom-triceps



Mjeri se veličina kožnog nabora na stražnjoj strani nadlaktice.



Mjerenje digitalnim kaliperom-biceps

Mjeri se veličina kožnog naboran na prednjoj strani nadlaktice.



Mjerenje digitalnim kaliperom-subskapularno

Mjeri se veličina kožnog naboran na leđima ispod lopatične kosti.

M J E R E N J A U Č E N I K A

Mjerenje Omron Body monitorom BF 511

Upišu se podatci o visini, spolu i godinama učenika te se najprije izmjeri masa. Nakon mjerenja mase, učenik uhvati objema rukama dršku vage te se u konačnici očitaju rezultati: masa, BMI, postotak mišića, postotak masti te bazalni metabolizam.

Mjerenje mase



Mjerenje ostalih parametara



MATERIJALI ZA RODITELJE



Roditelji su dobili informativni letak s kojeg mogu saznati što su učenici radili na prvoj radionici.



SPORTOM DO BOLJE PREHRANE

Tko je NUTRICIONIST?

Stručnjak za promicanje PRAVILNE PREHRANE U SVRHU OČUVANJA ZDRAVLJA, POBOLJŠANJA KVALITETE ŽIVOTA TE SPRJEČAVANJA KRONIČNIH NEZARAZNIH BOLESTI (dijabetes, visoki krvni tlak, bolesti koje zahvaćaju probavni sustav i sl.). Također sudjeluje u planiranju prehrane u svrhu potpore liječenju u brojnim bolestima i stanjima.

Glavna ULOGA je edukacija ljudi kako bi na dnevnoj bazi konzumirali ukusnu, privlačnu i raznoliku hranu koja tijelu daje energiju i potrebne nutrijente za obavljanje svih obaveza.



Što sve saznajemo mjerenjem vlastitog tijela o ZDRAVLJU?

Mjerenje tjelesne visine i mase pomaže nam da pratimo koliko rastemo i razvijamo se. Broj na vagi NIJE jedini pokazatelj zdravlja i stanja našeg organizma, no može ukazati na poteškoće poput prekomjerne tjelesne mase, pretilosti ili drugih poremećaja poput anoreksije.

Sastav tijela koristi se za opisivanje postotka masti, vode, kostiju, mišića i drugih tkiva koje izgrađuju naše tijelo.

Indeks tjelesne mase - ITM ili BMI (body mass index) koristi se kao pokazatelj stupnja uhranjenosti osobe. Predstavlja omjer tjelesne mase i kvadrata tjelesne visine u metrima (BMI = kg/m²). Stanje uhranjenosti određen pomoću ITM može se koristiti kao pokazatelj prekomjerne tjelesne mase i pretilosti, ali ne u svrhu dijagnoze debljine ili zdravlja pojedinca.



ŠTO JE TO PRAVILNA PREHRANA?

Omogućuje nam da rastemo, razvijamo se, učimo, igramo se, veselimo, pjevamo, čitamo, čuva naše zdravlje, daje nam snagu, štiti nas od bolesti te ima još mnoštvo drugih uloga.

RAZNOLIKA

- Puna različitih boja, okusa i mirisa
- Priprema se na različite načine



URAVNOTEŽENA

- Ne jedemo sve namirnice u jednakim količinama
- Neke namirnice je potrebno konzumirati više (povrće), neke manje (slatkiše)

UMJERENA

- Ne jedemo kada nismo gladni
- Kada osjetimo sitost znači da smo pojeli koliko trebamo



MAKRONUTRIJENTI u svakodnevnim namirnicama!

Što odabrati?

UGLJIKOHIDRATI
GLAVNI IZVOR ENERGIJE
energijska vrijednost:
1g = 4 kcal



Proizvodi od cjelovitog zrna (štetenine, brašno, kukuruzne i zobene pahuljice, mliši, žitarice u zmu kao i mahunarkama - soja, bob, grah, leća, slanutak i dr., krumpiru, voću i korjenastom povrću

Odabrati namirnice koje sadrže složene ugljikohidrate - škrob i vlakna uz koja sadrže vitamine i minerale, pozitivno utječu na probavni sustav te produžuju sitost

Izbjegavati namirnice bogate jednostavnim ugljikohidratima - dodanim šećerima poput slatkiša, slastica, gazirana i negazirana slatka pića, pekarske proizvode itd.



BJELANČEVINE

GRAĐEVNE TVARI, energijska vrijednost: 1g = 4 kcal
Opskrbljuju organizam aminokiselinama koje su osnovni građivni element - stanica i nositelji su brojnih fizioloških funkcija

Bjelančevine iz životinjskog izvora imaju veću biološku vrijednost od onih iz biljnih izvora jer sadrže esencijalne aminokiseline

Bjelančevine životinjskog porijekla: riba - skuša, oslić, tuna, srdele itd., mlijeko i mliječni proizvodi, sir, jaja, meso
Bjelančevine biljnog porijekla: mahunarke (soja, različite vrste leće, slanutak, bob, grah itd.) te orašasti plodovi (badem, šejšnjak itd.)

MASTI

ZALIHA ENERGIJE
energijska vrijednost:
1g = 9 kcal

Masti mogu biti u vidljivom obliku kao dodaci biljnih ulja i životinjskih masti te u nevidljivom obliku kao komponenta hrane poput mesa ili mesnih proizvoda, te mlijeka i mliječnih proizvoda

Značajan su izvor energije potrebne za održavanje normalnih funkcija organizma, osiguravaju esencijalne masne kiseline i pomažu apsorpciju pojedinih nutrijenata



Izbjegavati masti i ulja s visokim sadržajem zasićenih masnih kiselina, a birati ona bogata višestruko i jednostruko nezasićenim masnim kiselinama

Preporučuje se unos jestivih biljnih ulja umjesto masti životinjskog porijekla, izuzev ribljih ulja

M A T E R I J A L I Z A R O D I T E L J E



Ujedno su putem učenika roditelji zamoljeni da ispune Upitnik o sklonosti potrošnje određene hrane od strane učenika.

-strana 1.



SPORTOM DO BOLJE PREHRANE

Upitnik o sklonosti potrošnje određene hrane (Food Propensity Questionnaire – FPQ)



Upute za ispunjavanje: Upitnik ispunjava RODITELJ/STARATELJ djeteta. Potrebno je pažljivo pročitati pitanja te odgovoriti što iskrenije na svako postavljeno pitanje. Ispunjavanje upitnika traje 10-15 minuta



Ime i prezime djeteta:

Mjesto i datum ispunjavanja ankete:

Spol djeteta:

M A T E R I J A L I Z A R O D I T E L J E

-strana 2.

1. Koliko često je vaše dijete konzumiralo sljedeće namimice u zadnjih mjesec dana (zabilježiti **oznakom x i crvenom bojom** označiti namimicu koja najviše odgovara onome što je dijete jelo):



	nikad	<1 x mjeseč no	1-3 x mjesečn o	1 x tjedno	2-3 x tjedno	4-5 x tjedno	6-7 x tjedno	Ne znam
kruh - bijeli								
kruh - crni/ cjelovitog zrna								
Krumpir								
Mahunarke								
Povrće								
Voće								
adaptirana mliječna formula								
mliječni proizvodi (npr. mlijeko, jogurt) (bez sira)								
proizvodi od soje (npr. sojino mlijeko)								
šir								
Riba								
meso i proizvodi od mesa								
vegetarijanska zamjena za mesne proizvode (npr. tofu)								
jaja (kuhana, pržena, kajgana)								
voćni sok								
bezalkoholna pića sa šećerom								
bezalkoholna pića i limunada bez dodanog šećera								
Kava								
zamjenaka kava (npr. žitna kava)								
slatkiši (bomboni, lizalice, čokolada)								
torta, kolači i keksi								
slane grickalice (čips, štapići, peraci)								

M A T E R I J A L I Z A R O D I T E L J E

-strana 3.

2. Koliko često je vaše dijete konzumiralo sljedeće namirnice u zadnjih mjesec dana (zabilježiti oznakom x i crvenom bojom označiti namirnicu koja najviše odgovara onome što je dijete jelo): Imajte na umu da se pojedini prehrambeni artikli mogu činiti čudni za konzumiranje kod djece. Ipak želimo postavljati takva pitanja radi učestalosti potrošnje. Ako se specifična hrana ne konzumira obilježite oznakom x "nikad".



	nikad	<1 x mjesечно	1-3 x mjesечно	1 x tjedno	2-3 x tjedno	4-5 x tjedno	6-7 x tjedno	Ne znam
žitne pahuljice, kukuruzne pahuljice, druge žitarice za doručak								
žitarice za doručak bez dodanog šećera								
sušeno voće (npr. šljive, smokva, groždica, datulje)								
orašasti plodovi (slani, svježi; npr. kikiriki, lješnjaci, orasi, bademi)								
namaz od orašastih plodova (npr. kikiriki maslac, nutella, linoлада)								
dimljena kobasica								
dimljeni sir								
dimljena riba (npr. dimljena skuša, dimljena tuna)								
Bubrezi								
Jatra								
mesni proizvodi s jetrom (npr. kobasica s jetrom, jetrena pašteta)								
masna riba (srdela, inćuni, harinга, skuša, losos, jegulja)								
školjke								
Dagnje								
Kamenice								
Jakobova kapica								
Puževi								
Smetina								
Papar								
muškati oraščić								
Menta								
sol dodana za stolom								
kuhani obroci pripremljeni kući s dodanom soli tijekom pripreme								
Endivija								
špinat								



EVALUACIJA

Na kraju su učenici ispunili evaluaciju o zadovoljstvu prvom radionicom.

