

## Aktivni mladi za zdraviji život: zdravlje, životni stilovi i fizička forma mladih

Centar za zdravlje, vežbanje i sportske nauke

Prilog broj 11

# Smernice za ishranu dece i omladine

## VODIČ ZA ZDRAVU ISHRANU

Kvalitetna hrana i dovoljno fizičke aktivnosti su upravo ono što je potrebno za optimalan rast i zdravlje. Ali šta je kvalitetna hrana? Australijska vlada je nedavno konsultovala neke od vodećih nutricionista da daju jednostavne i jasne savete o hrani i ishrani za zdravlje. Rezultat su nove *Smernice za ishranu dece i omladine* u Australiji.

Hrana, ishrana i zdravlje su kao slagalice. Postoje različiti delovi. Svaki od njih je važan, ali nijedan ne priča celu priču - kada se svi delovi spoje, zagonetka o dobroj ishrani i zdravlju je rešena. Tako je i sa *Smernicama*. Nema pojedinačne preporuke koja je važnija od ostalih - one čine kompletan paket.

Vaše potrebe u ishrani mogu se razlikovati od potreba vaše braće, sestara i roditelja. Najbolja hrana za malu bebu je majčino mleko. Starija deca i tinejdžeri bi trebalo da postignu balans različitih namirnica uz dosta fizičke aktivnosti za zdrav rast i zdravu težinu. Za roditelje, dobitak težina može biti poslednja stvar koju žele! Mnogi odrasli su gojazni i trebalo bi manje da jedu i piju, a da više vežbaju.

Međutim, deca i roditelji imaju i jednu zajedničku osobinu. Svi oni treba da ostvare korisne efekte od ishrane koju unose upotrebom raznovrsnih hranljivih namirnica. *Smernice za ishranu dece i omladine* su vaš najbolji vodič za namirnice, ishranu i zdravlje.



### Originalni izvor

Nacionalni savet za zdravlje  
i medicinska istraživanja,  
Ministarstvo zdravlja,  
Vlada Australije

[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Priredio: CHES © 2015



## Aktivni mladi za zdraviji život: zdravlje, životni stilovi i fizička forma mladih

Ohrabrivati i podržavati dojenje !!!

Deci i adolescentima potrebno je dovoljno hranljivih namirnica za normalan rast i razvoj !!!

- Trebalo bi redovno kontrolisati rast kod mladih
- Fizička aktivnost je važna za decu i adolescente

Uživati u širokom spektru hranljivih namirnica !!!

Decu i adolescenate treba ohrabrivati da:

- Jedu puno povrća, mahunarki i voća.
- Jedu dosta žitarica (uključujući hleb, pirinač, testenine i rezance), poželjno od celog zrna.
- Unose posna mesa, živinu i/ili alternativne namirnice
- Unose mleko, jogurt, sir i/ili alternativne namirnice. Mleka sa manjim sadržajem masti nisu pogodna za decu mlađu od 2 godine (zbog njihovih visokih energetske potrebe), ali ih treba unositi kod starije dece i adolescenata
- Biraju vodu kao piće

i takođe se postarati da:

- Ograniče unos zasićenih masti i ukupni unos masti (ishrana sa niskim sadržajem masti nije pogodna za odojčad)
- Biraju hranu sa manje soli
- Konzumiraju samo umerene količine šećera i hrane koja sadrži dodate šećere

*Bрините о ишрани вашег детета: храну припремајте и чувajte на безбедан начин*

### UŽIVAJTE U RAZNORBSNIM HRANLJIVIM NAMIRNICAMA I POJTE DOSTA VODE

Koliko porcija različitih tipova namirnica trebalo da unesemo svakoga dana?  
To zavisi od veličine organizma, kao i od nivoa njegove aktivnosti!

Pokušajte da ostvarite sledeće preporuke za broj porcija hrane:

Deca i adolescenti						
	Cerealije	Povrće i mahunarke	Voće	Mleko, jogurt, sir	Posno meso, riba, živina, semenke, mahunarke	Dodatne namirnice (maksimalno)
4 - 7 god	5 - 7	2	1	2	½	1 - 2
8 - 11 god	6 - 9	3	1	2	1	1 - 2
12 - 18 god	5 - 11	4	3	3	1	1 - 3

## Aktivni mladi za zdraviji život: zdravlje, životni stilovi i fizička forma mladih

Šta je porcija? Evo nekoliko primera

### Cerealije (uključujući hleb, pirinač, testenine i rezance)

2 kriške hleba	1 srednja zemička	1 šolja kuvanog pirinča, testa ili rezanaca
1 šolja ovsene kaše	1 šolja pahuljica	ili ½ šolje muslija

### Povrće i mahunarke (izabrati različito)

<i>Skrobno povrće</i>		
1 srednji krompir/jam	½ srednjeg slatkog krompira	1 srednji paškanat
<i>Tamno zeleno lisnato povrće</i>		
½ šolje kupusa, spanaća, blitve, brokolija, karfiola ili prokelja		
<i>Mahunarke i ostalo povrće</i>		
1 šolja salate ili salatnog povrća	½ šolje boba, sočiva, graška, boranije, tikvice, pečurke, paradajza, paprike, krastavca, kukuruza šećerca, repe, rotkve, klica, celera, patlidžana itd	

### Voće

1 komad srednje veličine ploda npr. jabuke, pomorandže, manga, mandarine, banane, kruške, itd		
2 komada manjeg voća (kajsije, kivija, šljive, smokve)		Oko 8 plodova jagode
Oko 20 zrna grožđa ili višnje	½ šolje voćnog soka	¼ srednje dinje
Sušeno voće (4 suve kajsije)	1 ½ kašika suvog grožđa	1 šolja konzerviranog voća u kockicama

### Mleko, jogurt, sir i alternativne namirnice

250 ml (1 šolja) mleka (može biti sveže, dugotrajno ili mleko u prahu)		
½ šolje dehidranog mleka	40 g (2 kriške) sira	250 ml (1 šolja)
200 g (1 malo pakovanje) jogurta, mlečnog ili voćnog, <i>ili kao alternativu probati:</i>		
1 šolja crvenog lososa sa kostima	1 šolja badema	1 šolja sojinog mleka obogaćenog kalcijumom

### Meso, riba, živina, semenke, mahunarke i alternativne namirnice

65-100 g kuvanog mesa/piletine (npr. ½ šolje mlevenog / 2 male šnicle / 2 kriške pečenog mesa)		
80-120 g kuvanog ribljeg fileta <i>ili kao alternativu probati:</i>		
2 mala jajeta	½ šolje kuvanog suvog pasulja, sočiva, leblebija, prepolovljenog graška ili pasterizovanog pasulja	½ šolje kikirikija/ badema

### Dodatne namirnice koje se mogu povremeno uključiti (imaju veći sadržaj masti i / ili šećera, kalorija, soli itd.)

1 parče torte srednje veličine / kolačić	3-4 slatka keksa	Pola čokoladne štanglice
60 g džema ili meda (1 kašičica)	30 g čipsa	Parče pice = 2 jedinice
1 limenka bezalkoholnog pića / 2 čaše likera	2 kugle sladoleda	1 pita sa mesom = 3 jedinice
1 kašika (20 g) putera, margarina, ulja		

## Aktivni mladi za zdraviji život: zdravlje, životni stilovi i fizička forma mladih

### Ohrabrivati i podržavati dojenje

Kroz vekove postoji samo jedna idealna hrana za bebe - majčino mleko. Čak i danas, majčino mleko je za bebu najbolja i najprirodnija hrana. Dok starija deca i roditelji moraju da jedu raznovrsne namirnice da bi dobili sve što im je potrebno, bebama je dovoljno mleko. Majčino mleko je posebno - zadovoljava sve bebine potrebe za hranom i pićem. Majčino mleko sadrži posebne supstance koje štite od infekcija i bolesti, i pomažu bebi da raste. Beba ne bi trebalo da ima drugu vrstu hrane tokom prvih šest meseci života. Dojenje je često nepredvidivo. Drugim rečima, ako je beba gladna majka je nahrani. To može biti u tržnom centru ili na sportu u subotu ujutru. Ne treba se stideti ako vidite nekoga ko doji u javnosti - to je normalno! Ako se pri tome osećate opušteno, i majka će, a beba će dobiti hranu koja joj treba.



### Deci je potrebno dovoljno hranljivih namirnica za normalan rast i razvoj

Od trenutka kada ste se rodili dok ne dostignete 18 godina starosti, vaša telesna težina će se povećati za oko 20 puta. Vaši mišići će postajati veći a vaše kosti postati duže i jače. Sve što vaše telo treba za ovaj rast i razvoj, može se naći u hrani. Uzimanjem raznovrsnih zdravih namirnica zadovoljićete sve vaše potrebe.

Važno je biti aktivan, takođe. Šetnja, ples, trčanje, plivanje i drugi sportovi osnažuju kosti i mišiće. Aktivnost je i prirodan način balansiranja unosa hrane. Što ste više aktivniji, veća je verovatnoća da ćete imati zdrav rast. Premalo aktivnosti, ili previše vremena ispred televizora ili kompjutera, može da dovede do "rasta u širinu"!

Ako ste zabrinuti za svoju težinu, pokušajte da budete aktivni svakog dana, na koliko god načina možete. Hodanje do škole je dobar početak. Redovna sportska aktivnost ili ples, dodatno će poboljšati vase zdravlje i kondiciju. Izuzetno restriktivna ishrana može izazvati probleme. Dovoljno je izostaviti zaslađene napitke i masne grickalice. Ali morate biti oprezni da ne izostavite namirnice koje su najpotrebnije za rast vašeg organizma. Optimalan rast i razvoj posledica je unosa raznovrsnih hranljivih namirnica - žitarica, povrća, voća, posnog mesa i mlečnih proizvoda.



### Brinite o ishrani vašeg deteta

#### Hranu pripremajte i čuvajte na bezbedan način

U poređenju sa hranom u drugim zemljama, hrana u Australiji je veoma bezbedna. Malo ljudi se razboli od uzimanja loših namirnica. Ali, to se i dalje dešava. Većina nas imala je problema sa stomakom u nekom trenutku posle konzumiranja hrane koja nije bila dobro čuvana. Efekti konzumiranja ovakve hrane, inficirane bakterijama, mogu biti mnogo teži. Bezbedno čuvanje hrane podrazumeva detaljno pranje ruku pre pripreme. Takođe, važno je da kuhinjski pribor bude čist. Bacili vole prljavštinu. Obavezno vratite hranu u frižideru čim završite obrok, ne ostavljajte je na stolu. Mikroorganizmi brzo rastu na sobnoj temperaturi, a mrze hladnoću.

