



3P Ū KUPOVINI NAMIRNICA

III. GIMNAZIJA ZAGREB



ZDRAVA HRANA VS PRAVILNA PREHRANA

- **Zdrava hrana** je termin za **zdravstveno ispravnu hranu**, a to bi trebala biti sva hrana koju možemo kupiti na tržištu i može se konzumirati
- **Pravilna prehrana** je termin koji označava **količinu i način na koji konzumiramo** te zdravstveno ispravne namirnice



ŠTO UNOSITI U ORGANIZAM?

- 1. Makronutrijenti** - tvari koje bi trebale činiti najveći dio naše hrane, glavni izvori energije i važni gradivi elementi (ugljikohidrati, proteini i masti)
- 2. Mikronutrijenti** - tvari čiji je udio u našoj hrani mnogo manji, važni za normalno funkcioniranje organizma, neki od njih izgrađuju hormone, enzime i druge važne dijelove organizma npr. kosti (vitamini i minerali)
- 3. Voda** - tvar koju trebamo u najvećoj količini, nije izvor energije, potrebna je za normalno funkcioniranje organizma



GLAVNI PRINCIP I PRAVILNE PREHRANE

RAZNOLIKOST



Slika 1. **Raznolikost**
(Hrvatski zavod za javno
zdravstvo (hzjz.hr))

URAVNOTEŽENOST



Slika 2. **Uravnoteženost**
(pravda&nepravda -
dobro&loše - pravo&krivo -)

UMJERENOST

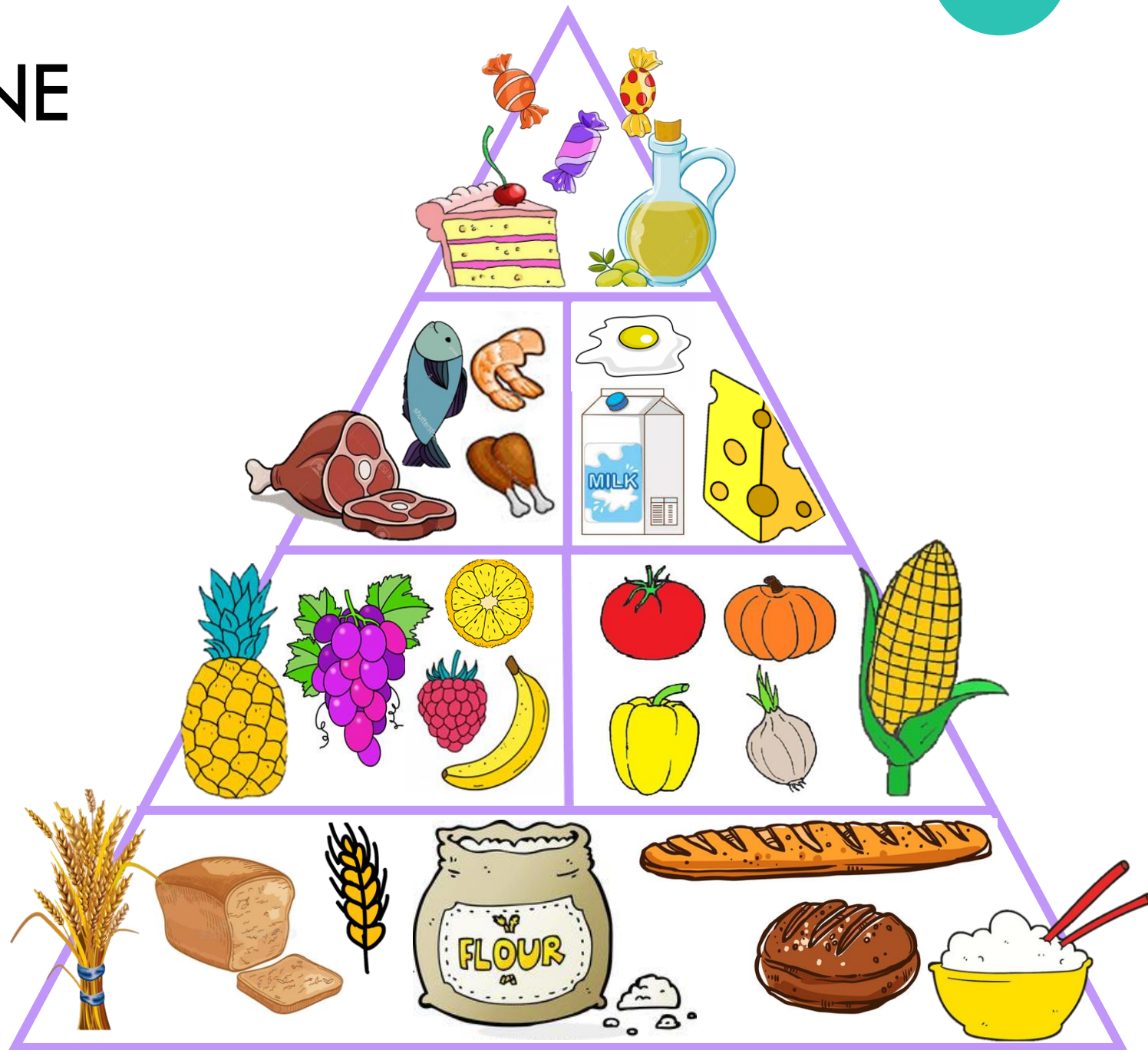


Slika 3. **Umjerenost**
(Blog | The Core Diet
Navigating Off Season Eating)



PIRAMIDA PRAVILNE PREHRANE

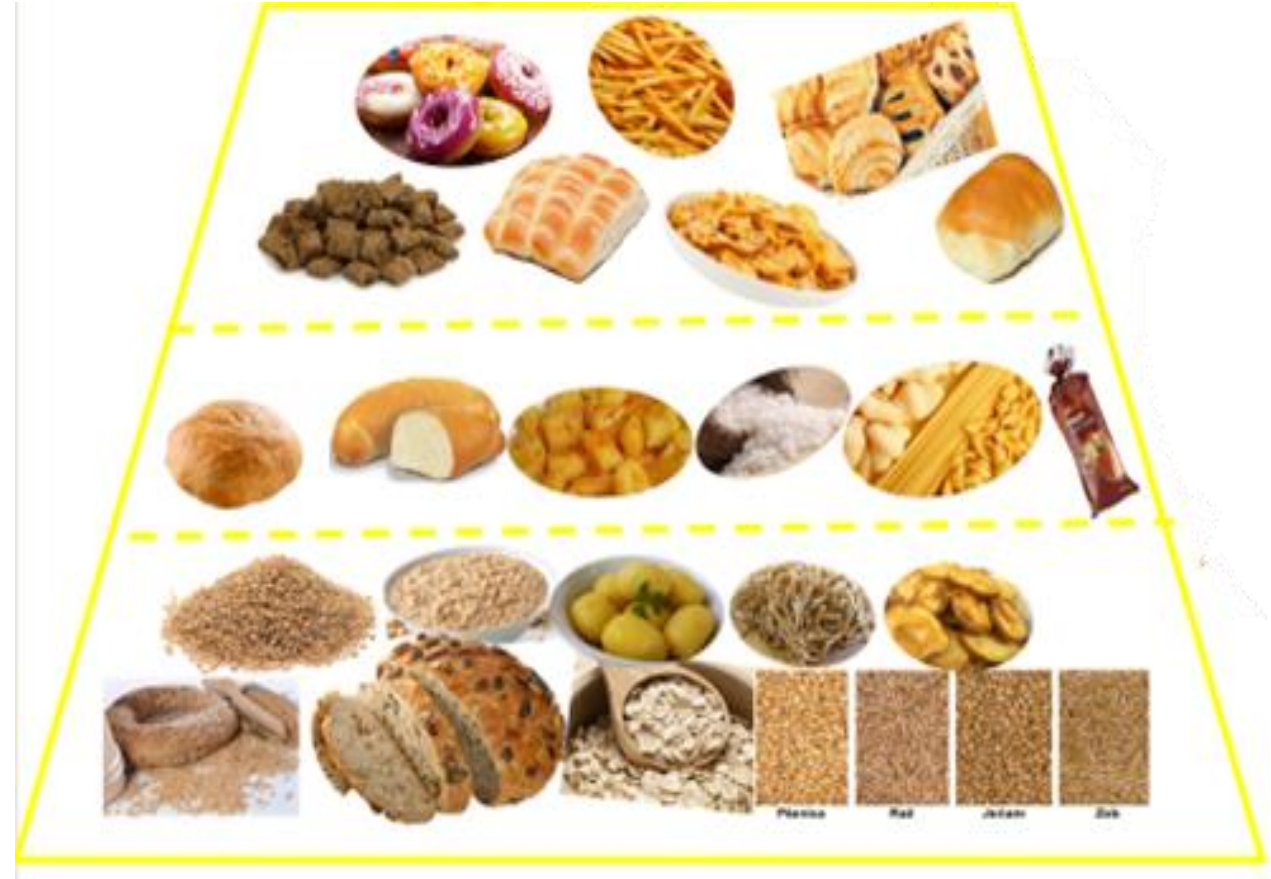
- **Piramida pravilne prehrane** - 6 skupina namirnica koje su posložene horizontalno od dna piramide prema vrhu po zastupljenosti namirnica



ŽITARICE

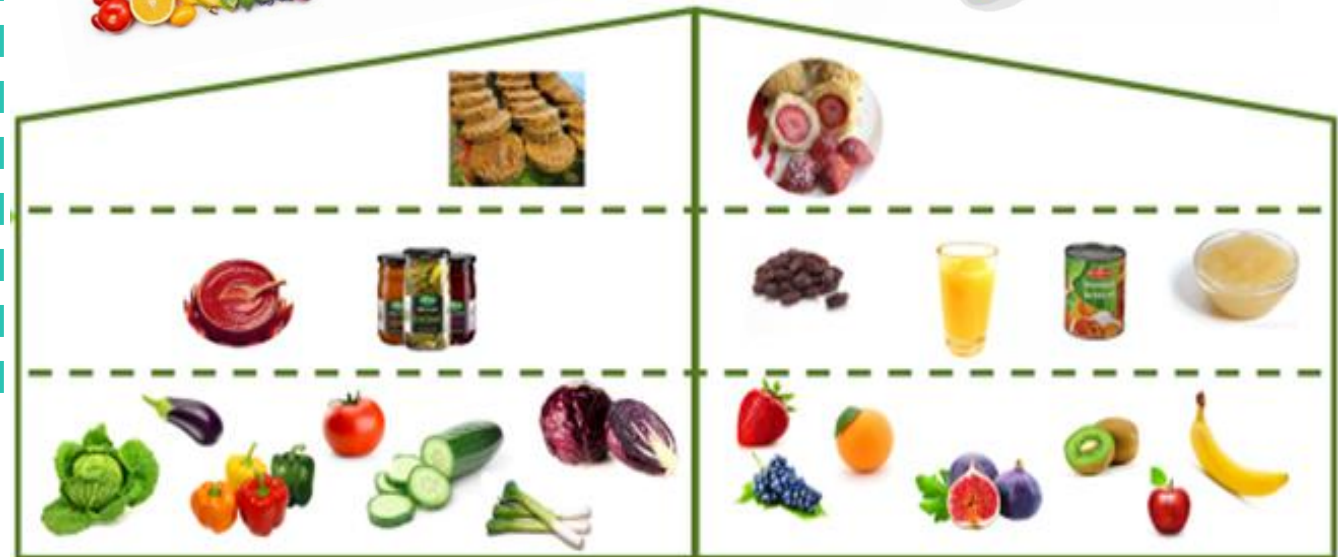


- Baza piramide pravilne prehrane
- Važan izvor energije i ugljikohidrata
- Bogate vlaknima, vitaminima B skupine, cinkom
- Brašno, riža, kruh, zobene pahuljice, zobena kaša i sl.



VOĆE I POVRĆE

- **važan izvor** različitih **vitamina i minerala** koji su neophodni za funkcioniranje našeg organizma
- vlakna iz povrća vrste **služe dobrim crijevnim bakterijama kao hrana**
- POVRĆE - **kuhati što kraće** kako bi se u njemu sačuvali vitamini koji su osjetljivi na visoke temperature
- VOĆE - **cjelovito, svježe, sezonsko voće**
- 5 puta dnevno



MESO



- Sadrže visokovrijedne **proteine**
- **obiluje vitaminima B-skupine, nužnima u procesu stvaranja energije te različitim mineralima**; izvanredan je izvor vitamina B12 i željeza, koji imaju vrlo veliku iskoristivost u našem organizmu
- Zbog **relativno visokog sadržaja zasićenih masnih kiselina, treba ga ograničeno unostiti u organizam**



RIBA I JAJA

- **izvor visokovrijednih i lako probavljivih proteina** (kompletni), dakle, **osiguravaju sve esencijalne aminokiseline**
- **izvor minerala, posebice joda**, štoviše riba i plodovi mora su najbolji izvor joda u prehrani čovjeka
- **izvor omega-3 masnih kiselina** (polinezasićene masne kiseline koje su važne za kardiovaskularno zdravlje)
- JAJA - izvanredan izvor nutrijenata, dobar izvor vitamina
- **Bjelanjak** se smatra idealnim **izvorom proteina**



MESO, RIBA I JAJA

MESO, RIBA, JAJA

MESO

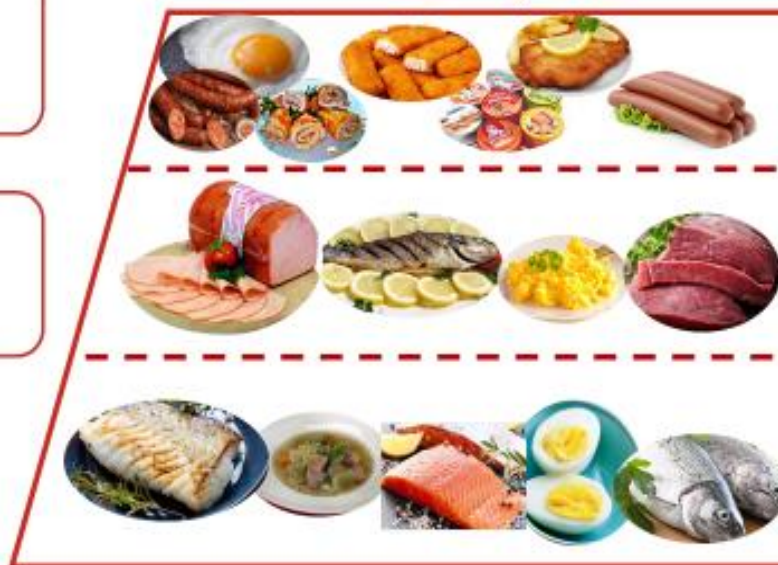
- visokovrijedni proteini koji sadrže sve esencijalne aminokiseline
- izvor vitamina B12 i željeza

RIBA

- kompletni i lako probavljivi proteini
- jod, omega 3 masne kiseline

JAJA

- bjelanjak se smatra idealnim izvorom proteina
- dobar izvor vitamina



MLIJEČNI PROIZVODI

→ Ovoj skupini pripadaju: **mlijeko, sir, vrhnje, jogurt, kefir, mliječni namazi i sl.**

→ MLIJEKO

→ **Sadrži sve** za rast i razvoj, **proteine i minerale**

→ **Kalcij** - sudjeluje u izgradnji kostiju i zubi, štiti srce

→ **Kefir, kozje mlijeko, svježi sir** je **najpoželjnije konzumirati**

→ Sirni **namaz, tvrdi sirevi** koje je **manje poželjno konzumirati**

→ **Voćni jogurti, vrhnja** i sl. koje bi trebali **rjeđe konzumirati**



MLIJEČNI PROIZVODI

ŠTO IZABRATI IZ SKUPINE MLIJEKA I MLIJEČNIH PROIZVODA?

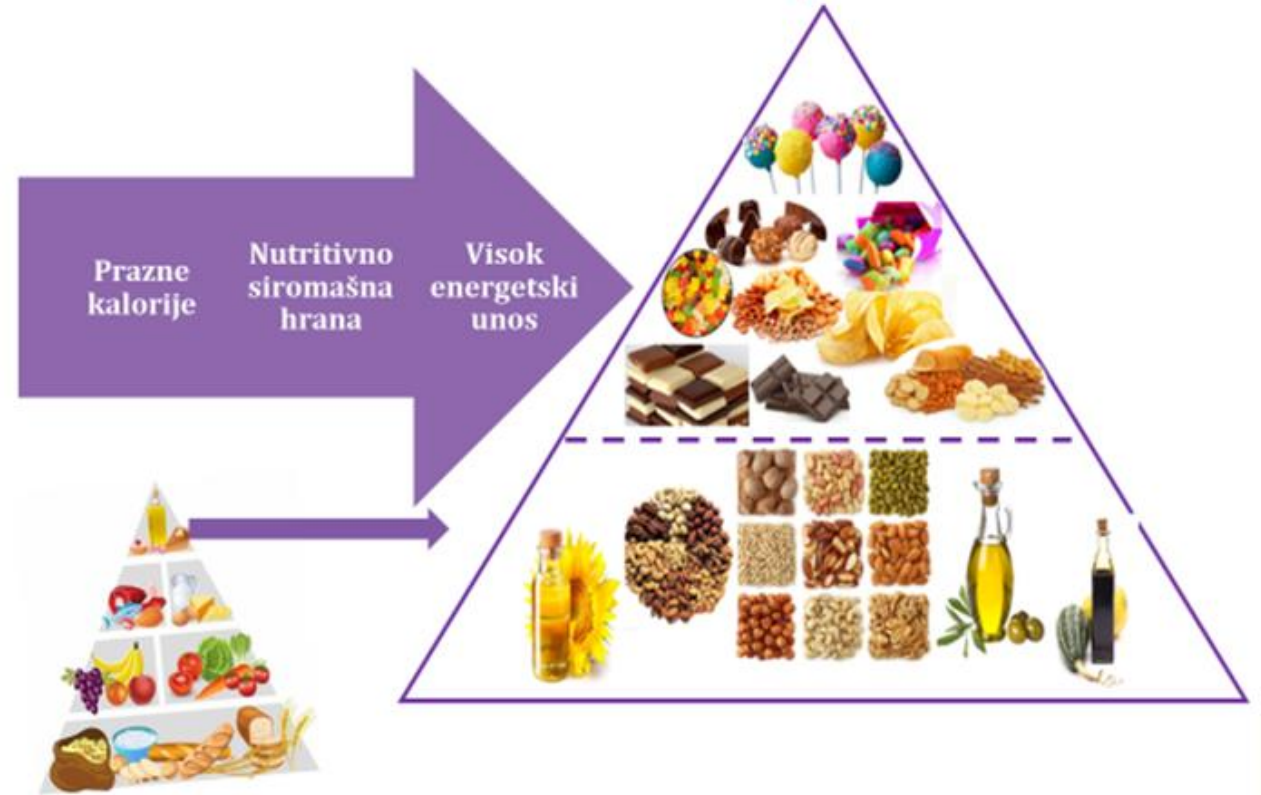


MASTI



- nalaze na vrhu piramide zato što **predstavljaju koncentrirani izvor energije**, pa ih stoga trebamo manje u odnosu na ugljikohidrate koji su u bazi
- **važne za normalan rast i razvoj**
- **kao glavni izvor masnoća trebali bi koristiti biljna ulja i orašaste plodove** koji ujedno mogu biti odličan međuobrok

VRH PIRAMIDE PRAVILNE PREHRANE ČINE MASTI I ULJA



3P U KUPOVINI NAMIRNICA

UGLJIKOHODRATI



PONOVIMO!

Ugljikohidrati - <https://scratch.mit.edu/projects/504996987/>

Masti - <https://scratch.mit.edu/projects/505019498/>

Proteini - <https://scratch.mit.edu/projects/505015049/>



The screenshot shows a Scratch game interface. On the left, there is a bedroom scene with a score of 0. The scene includes a bed, a desk, a chair, a lamp, a window, a shelf with a clock and plants, a calendar, a dog, and a rug with a cookie. On the right, there is an "Instructions" box with the text: "Skupi što više bodova možeš u kratkom vremenu! Skupljaj ugljikohidrat koji je najpoželjniji u prehrani." At the bottom, there are icons for hearts (0), stars (0), a target (0), and eyes (2). The date "© Mar 23, 2021" and a "Copy Link" button are also visible.



Radionica na temelju-

Prehrambeno-biotehnološki fakultet ("Radionica principi pravilne prehrane")

Animacije i igrice- Z. Galović, V. Korbar

Sinkronizacija- F. Belić, M. Špoljarić, D. Šušković, A. Vigoroux, prof. Maja Ilić, prof.

Prezentacija i video: M. Beljan, S. Borovičkić, M. Kršak, B. Palijaš, P. Pavleković, E. Raguž, R. Tkalec, H. Šoštarić

Voditeljica: Sanda Ilić, prof.

