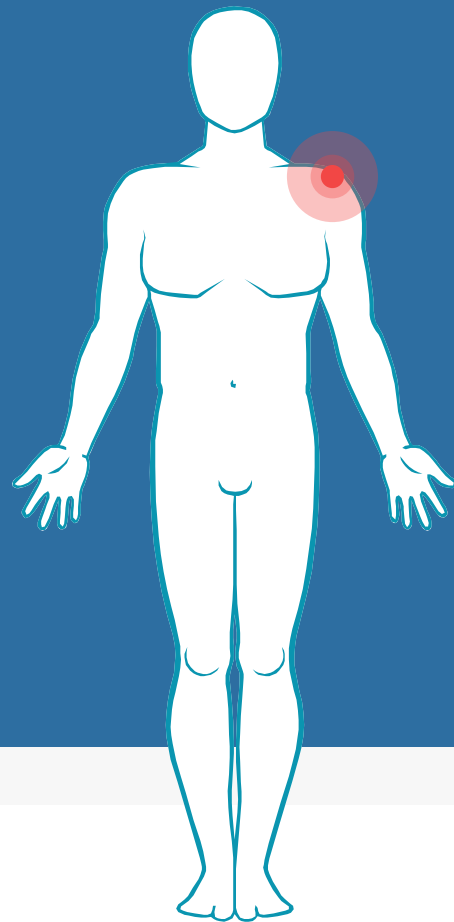


On-call (on-call)

Digitalni resursi

Planiranje zdrave prehrane
prema dobnoj skupini



Planiranje zdrave prehrane za različite dobne skupine



- Prednosti pravilnog jedenja prema dobi:
 - ne dobivanje dodatne tjelesne težine
 - izbjegavanje mnogih zdravstvenih problema.
 - veća dobrobit
 - sprječavanje mnogih bolesti vezanih za starost

Zašto je to važno?

- Kako prolazimo kroz različite faze života ne samo da se mijenjaju naša tijela, već i hranjive tvari koje su nam potrebne. U planiranju naše prehrane moramo se usredotočiti na ono što nam je potrebno u određeno vrijeme života prema našem načinu života i što nam nedostaje u našoj svakodnevnoj prehrani.

Planiranje zdrave prehrane za različite dobne skupine

Zašto je prehrana prema dobi važna za djecu?

- ▶ jesti namirnice bogate kalcijem, željezom i cinkom pomaže im izgraditi jake kosti kao i u ukupnom razvoju.
- ▶ izbjegavanje soli, šećera i meda sprječava dobivanje velike težine i odbijanja zdrave hrane zbog preblagog okusa
- ▶ vitamin D pomaže tijelu da apsorbira kalcij i fosfor, koji su ključni za izgradnju kostiju



Planiranje zdrave prehrane za različite dobne skupine

Zašto je prehrana prema dobnoj skupini bitna za tinedžere:

- ▶ jesti hranjivu gustu hranu kao što je integralni kruh, voće, povrće, orašasti plodovi, riba i nemasno meso umjesto brze hrane opskrbiti će ih s potrebnom energijom bez uzimanja praznih kalorija
- ▶ jesti namirnice bogate kalcijem pomoći će im izgraditi jake kosti



Planiranje zdrave prehrane za različite dobne skupine

Zašto je prehrana prema dobi važna za odrasle?

- ▶ jesti hranu bogatu antioksidansima i željezom i izbjegavanje masne i zaslađene hrane pomoći će spriječiti mnoge bolesti
- ▶ dopuna folne kiseline, željeza, vitamina B12 i joda pomoći će ženi da zatrudni i ostane zdrava tijekom trudnoće



Planiranje zdrave prehrane za različite dobne skupine

Zašto je prehrana prema dobi važna za starije osobe?

- ▶ Jesti namirnice bogate hranjivim sastojcima, posebno proteinima, vitaminom D, kalcijem i vitaminom B12 pomoći će im nadopuniti vitamine i minerale koji nedostaju





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.