

Piramida hrane

Priručnik za edukatore



Piramida hrane

Različite piramide hrane

Svi smo upoznati s piramidom hrane za našu zapadnu prehranu. To je grafički prikaz – oblikovan kao piramida – različitih grupa hrane. Oni na dnu piramide – poput voća i povrća – su hrana koju bismo trebali konzumirati najviše svakog dana, a one na vrhu piramide – poput slatkiša i brze hrane – treba jesti u malim količinama.

Svi smo odrasli s ovim modelom piramide hrane; međutim, jeste li svjesni da postoje različite piramide hrane u svijetu za niz različitih svrha?

Postoji piramida hrane za ljude s dijabetesom, koji mijenja normalne smjernice piramide hrane kako bi uključili više hrane koja snižava šećere u krvi. Tu su i piramide hrane za djecu i za odrasle starije od 70 godina, to je zato što se naše prehrambene potrebe mijenjaju kao s našom dobi. Nadalje, postoje različite piramide hrane za specifične dijete koje se slijede diljem svijeta, uključujući:

- Azijska dijetalna piramida
- Latinpamerička dijetalna piramida
- Mediteranska dijetalna piramida

Ovaj priručnik će istražiti ove različite piramide hrane, tako da možete raspravljati o tim različitim prehrambenim resursima s članovima lokalne zdravstvene mreže.

Piramida hrane prema našoj dobi

Ministarstvo poljoprivrede SAD-a objavilo je piramidu hrane posebno za djecu, kako bi djeci olakšalo razumijevanje piramide, a također pružilo neke smjernice roditeljima i njegovateljima o nekim od esencijalnih masti i ulja koje djeca trebaju, kao i davanja nekih preporuka za količinu vježbe koju bi djeca trebala odrađivati svaki dan da budu zdrava i da održavaju zdravu težinu.

Piramida hrane za djecu sadrži šest crta, koje predstavljaju pet prehrambenih skupina, kao i masti i ulja koje dijete treba konzumirati svaki dan. Svaka boja predstavlja drugačiju grupu hrane.

- Narančasta: Žitarice
- Zelena: Povrće
- Crvena: Voće
- Plava: Mliječna i kalcijem bogata hrana
- Ljubičasta: Proteini
- Žuta: Masti i ulja

Širina obojene pruge daje djeci vizualno razumijevanje da je potrebno jesti više obroka iz jedne skupine, kao što su žitarice, dok druge određuju manju količinu obroka, kao što je skupina masti i ulja. Stepence na strani piramide predstavljaju važnost vježbanja za djecu, uz minimalnu preporuku od 30 minuta umjerene vježbe dnevno za malu djecu, a 60 minuta vježbanja ili fizičke aktivnosti preporučuje se za stariju djecu, pet puta tjedno. Da biste saznali više o preporukama za dječju

prehranu, posjetite:

<https://www.parents.com/recipes/nutrition/kids/updated-the-kids-food-pyramid/>

Dok većina odrasle populacije može slijediti općeprihvaćenu piramidu hrane, dok starimo naše prehrambene potrebe se malo i mijenjaju. Kako bi odgovorili na tu potrebu, istraživači su razvili specifičnu piramidu hrane koja pokazuje različite prehrambene i nutricionističke zahtjeve ljudi starijih od 70 godina. Ova piramida hrane promovira manje porcije voća, povrća, mesa, kruha, tjestenine i žitarica, u usporedbi s normalnom piramidom hrane, jednaku količinu mliječnih proizvoda i jaja, te uključivanje važnosti konzumiranja 8 čaša vode svaki dan kako starimo. Za više informacija o preporukama objavljenim u časopisu za prehranu, molimo posjetite:

<https://academic.oup.com/jn/article/129/3/751/4722151>. Na ovom linku dostupna je i grafička usporedba glavnih i prilagođenih piramida hrane:

Azijska dijetalna piramida

Ova piramida predstavlja zdravu prehranu, onima koji slijede azijsku prehranu i prema njoj niska je stopa kroničnih bolesti koje vidimo u zapadnim zemljama. Razlog za to je da azijska prehrana sadrži umjerenu količinu životinjskih proizvoda, to je uglavnom se temelji na biljkama s rižom i pruža negdje između 25 i 80% kalorija

konzumacijom svaki dan na ovoj prehrani. Ova dijeta također uključuje široku paletu različitih namirnica koje imaju svoje zdravstvene prednosti. Sljedeće smjernice su za one koji žele slijediti ovaj plan prehrane i požeti zdravstvene prednosti:

- Dnevne porcije: riža, rezanci, kruh, proso, kukuruz i druge cjelovite žitarice, povrće, voće, mahunarke, grah, sjemenke i orašasti plodovi,
- Izborne dnevne porcije: Riba i školjke ili mliječni proizvodi
- Tjedne porcije: jaja, perad i slastice
- Mjesečne porcije: Svinjetina ili crveno meso
- Pića: Piti 6 čaša vode ili čaja svaki dan kako biste osigurali dobro zdravlje. Ako ste odrasla osoba, u redu je piti alkohol (sake, vino ili pivo), sve dok je unos alkohola umjeren i uz obroke.
- Vježba: Radite neki oblik fizičke vježbe svaki dan, kao Qi-gong ili Tai Chi!

Latinoamerička dijetalna piramida

Latinoamerička dijetalna piramida predstavlja zdravu prehranu koja je tipična za tu regiju, gdje se uzgaja puno krumpira, kukuruza i graha. Dijeta je jeftina za slijediti, a mnoga jela mogu biti vrlo jednostavna za pripremu. Kao takva, to je dobra dijeta za usvojiti ako ste u potrazi za probavanjem nečeg novog.

Da biste počeli, sljedeći popis sadrži neke smjernice o tome kako možete pratiti Latino Američku piramidu hrane:

- Nekoliko obroka dnevno voća, povrća, cjelovitih žitarica, gomolja, tjestenine, graha i orašastih plodova
- Dnevne porcije peradi, ribe i školjaka, biljnih ulja, mliječnih proizvoda
- Jednom tjedno možete uzimati malo crvenog mesa, jaja i slatkiša
- Pijte 6 čaša vode svaki dan kako bi se osiguralo dobro zdravlje.
- Ako ste odrasla osoba, u redu je piti alkohol, sve dok je unos alkohola umjeren i uz obroke.
- Radite neki oblik vježbe svaki dan! Ovdje oni preporučuju salsa ples, igranje nogometa, čišćenje kuće ili šetnja.

Meditranska dijetalna piramida

Ako želite živjeti dug i zdrav život, bez kroničnih bolesti i biti zdravog srca, onda biste trebali slijediti mediteransku dijetalnu piramidu. Znanstvenici koji proučavaju hranu i liječnici su proučavali ovu prehranu već dugi niz godina i promatrali njene zdravstvene prednosti koje su izravno povezane sa svježom hranom koja se konzumira kao dio ove prehrane. Slijedeći ovu prehranu, trebali biste podsjetiti ljude u svojoj skupini sljedećim ključnim točkama:

- Usredotočite se prvenstveno na konzumiranje svježeg povrća, voća i cjelovitih žitarica s dnevnim porcijama sušenog graha, orašastih plodova ili sjemenki. Konzumirajte svježe namirnice koje su u sezoni kada je to moguće.
- Redovito jedite ribu i samo male količine crvenog mesa i peradi.
- Koristite češnjak, luk i bilje za začiniti hranu i smanjite sol.
- Koristite maslinovo ulje kao glavni izvor masti, umjesto maslaca ili margarina.
- Umjesto deserta s visokim udjelom šećera i pekarskih proizvoda, kada želite nešto slatko, umjesto toga odaberite voće.
- Prilagodite se mediteranskim vrijednostima druženja s prijateljima i obitelji prilikom jela – uzmite si vremena i uživajte u hrani.
- Održavajte redovito vježbanje, ali pokušajte svakodnevno šetati i vježbati vježbe koje nisu previše naporene za srce - dnevna šetnja može značiti puno!

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

Ovaj priručnik predstavlja neke uvodne informacije o različitim piramidama hrane koje predstavljaju različite dijetete za one koju obično slijedimo u zapadnom društvu. Sve ove prehrane piramide predstavljaju zdrave alternative našem

često nezdravom izboru hrane. Međutim, neki u vašoj grupi možda nikada nisu čuli za njih! Cilj ovog resursa je podizanje svijesti među ljudima u vašoj grupi o različitim planovima prehrane koji su im dostupni; i također, istaknite neke od prednosti svake prehrambene piramide za njihovo cjelokupno zdravlje i osjećaj blagostanja.

Da biste pratili ovaj priručnik, naći ćete i kratku PowerPoint prezentaciju koja se može koristiti s lokalnom zdravstvenom mrežom kako biste predstavili neke od tih različitih piramida hrane. Ova prezentacija daje neke od osnovnih informacija koje su uključene u ovaj priručnik. Da biste koristili taj resurs s lokalnom grupom, preporučujemo da prvo pustite kratko video predavanje, razgovarajte kroz dane slajdove programa PowerPoint i vodite grupnu raspravu o temi prehrane. Neki savjeti za pitanja uključeni su u nastavku.

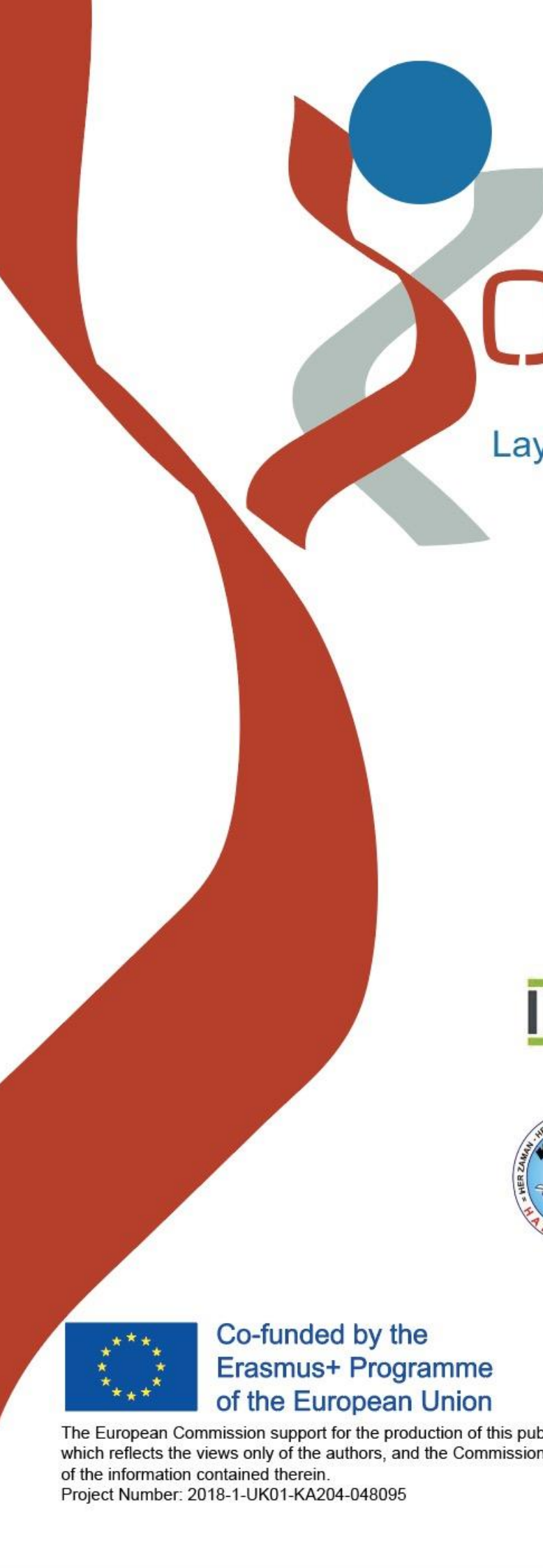
Grupna aktivnost

Nakon zajedničkog korištenja digitalnog resursa i prezentacije programa PowerPoint s članovima grupe možete započeti grupnu raspravu o različitim piramidama hrane. Zamolite ljude da rasprave o različitim prikazanim piramidama hrane pitajući:

- Da li ste bili svjesni tih različitih piramida hrane?
- Jeste li ikada razmišljali o praćenju druge prehrane od ove koju inače pratite?

- Koja je najprikladnija za vas?
- Jeste li ikada razmišljali o promjeni obiteljske hrane na temelju dobi i različitih prehrambenih potreba? Ako je jeste, kako?

Zatim vodite grupnu raspravu o tome kako ljudi u grupi koriste piramidu hrane za planiranje obroka. Razmišljajući o slajdovima predstavljenim na azijskoj prehrani, latinoameričkoj prehrani i mediteranskoj prehrani, zamolite ljude u lokalnoj zdravstvenoj mreži da rade u paru ili manjim grupama te da planiraju cjelodnevna jela na temelju jedne od tih dijeta. Nakon što isplaniraju svi dnevni obrok, svaki par može podijeliti svoj plan obroka s ostatkom, a članovi grupe mogu dati povratnu informaciju o svakom od svojih radova.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



USTANOVA ZA
OSRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



 HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095