

Šest elemenata prehrane

Priručnik za edukatore



Šest elemenata prehrane

Što je šest elemenata?

Znamo da, da bismo bili zdravi, moramo održavati 'uravnoteženu prehranu'; ali koje elemente bismo trebali balansirati u našoj prehrani da se brinemo o našem cjelokupnom zdravlju i održavamo zdravu težinu? Cilj ovog resursa je predstaviti vam pregled šest elemenata koje trebamo konzumirati kako bismo se pridržavali prehrambenih potreba našeg tijela. Dakle, što je šest elemenata? Oni uključuju:

1. Voda
2. Ugljikohidrati
3. Minerali
4. Vitamini
5. Proteini
6. Masti

Kroz ovaj priručnik, ukratko ćemo predstaviti tih šest elemenata, a zatim ćemo predložiti aktivnost planiranja obroka koju možete pripremiti za članove lokalne zdravstvene mreže.

Voda

Voda bi trebala značiti više nego samo sredstvo za gašenje žeđi. Voda je, u stvari, glavni nutritivni element koji pomaže regulirati tjelesnu temperaturu, podmazati zglobove i zaštititi glavne organe i tkiva. Voda također pomaže u transportu važnih tvari, kao što je kisik, u cijelom tijelu. Cilj je piti najmanje osam 8 čaša vode svaki dan.

Ugljikohidrati

Ugljikohidrati su glavni izvor energije vašeg tijela. Vlakna pronađena u cjelovitim

žitaricama, voću i povrću također pomažu smanjiti rizik od pretilosti, kardiovaskularnih bolesti i dijabetesa tipa 2. Stručnjaci preporučuju dobivanje 45 do 65 posto dnevnih kalorija iz ugljikohidrata.

Minerali

Minerali su tvari koje omogućuju vašem tijelu da raste i razvija se ispravno. Minerali su podijeljeni u dvije klase temeljene na količini hranjivih sastojaka koje vaše tijelo treba. Vaše tijelo treba glavne minerale – natrij, kalij, kalcij, fosfor, magnezij, sumpor i klorid – u velikim količinama, dok su minerali u tragovima – bakar, fluor, cink, željezo, krom, selen, jod, molibden i mangan – potrebni u malim količinama. Točna potrebna količina varira po mineralima.

Proteini

Nalazimo proteine u cijelom tijelu, u mišićima, u kostima i tjelesnim tekućinama. Oni su potrebni tijekom života za formiranje i obnavljanje tkiva, ali posebno u određenim ključnim trenucima, kao što su trudnoća, dojenje, djetinjstvo, adolescencija, itd., u kojima su zahtjevi veći zbog povećanja formiranja tkiva. Nalaze se u jajima, mesu, ribi, mlijeku i njegovim derivatima te u mahunarkama, žitaricama i orasima.

Vitamini

Vitamini su esencijalne hranjive tvari, jer se ne mogu sintetizirati u tijelu i moraju se uzimati s prehranom. Njihova glavna funkcija je regulirati metaboličke reakcije koje se odvijaju u tijelu. Oni su potrebni u vrlo malim količinama, ali njihov deficit može proizvesti mnoge bolesti zbog nedostataka.

Masti

Mast je razvila loš ugled tijekom godina. Ali to je zapravo glavni prehrambeni element i vitalni aspekt zdrave prehrane. Mast pomaže izolirati tijelo, omogućujući mu da zadrži tjelesnu temperaturu. Mast također štiti vaše organe, što može pomoći da ih zaštiti od traume. Iako je mast važna, previše može biti loše za vaše zdravlje. Ograničite svoj ukupni unos masti na 20 do 35 posto dnevnih kalorija. Cilj je zadovoljiti unos masnoće nezasićenim mastima, kao što su orasi, maslac od orašida, sjemenke, avokado i maslinovo ulje.

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

Ovaj priručnik predstavlja neke uvodne informacije o različitim elementima koje trebamo uključiti u našu dijetu kako bismo imali dobru prehranu. Sadrži iste informacije kojima će članovi lokalne zdravstvene mreže moći pristupiti putem digitalnog resursa.

Da biste pratili ovaj priručnik, naći ćete i kratku PowerPoint prezentaciju koja se može koristiti s lokalnom zdravstvenom mrežom kako biste predstavili te različite prehrambene elemente. Ova prezentacija daje neke od osnovnih informacija koje su uključene u ovaj priručnik. Da biste koristili taj resurs s lokalnom grupom, preporučujemo da najprije pogledate kratko video predavanje, razgovarajte kroz dane slajdove programa PowerPoint i vodite grupnu raspravu o temi prehrane.

Cilj ovog resursa je pokazati lokalnim zajednicama i obiteljima vrste hrane koje trebaju uključiti u svoju prehranu i dodatne sastojke, minerale i vitamine kojima će biti u mogućnosti održavati dobru prehranu. Svi članovi grupe možda nisu svjesni različitih elemenata koji čine dobru prehranu, pa smo dizajnirali kratku aktivnost koju možete izvršiti sa svojom skupinom kako biste poboljšali njihovo razumijevanje

Grupna aktivnost

Nakon što zajednički koristite digitalni resurs i prezentaciju programa PowerPoint s članovima grupe, možete započeti grupnu raspravu o njihovom razumijevanju prehrane. Zamolite ljude da rasprave o različitim prehrambenim elementima koji su predstavljeni predstavljajući, pitajući:

- Jeste li bili svjesni svih ovih različitih prehrambenih elemenata?
- Da li redovito ugrađujete vitamine i minerale u svoju prehranu?

- Pratiš li koliko vode vi i članovi vaše obitelji pijete?

Zatim možete pokazati članovima grupe dva primjera uključena u ovaj priručnik planiranja obroka za djecu i adolescente. Ovaj je primjer uzet iz [healthline.com](https://www.healthline.com), kako bi se pokazale potrebe dvoje mladih i koliko su različiti. Kada planiramo obroke za obitelj, često radimo manje dijelove obroka za odrasle za djecu i adolescente, dok oni imaju različite prehrambene potrebe u cijelosti. Za ovu aktivnost možete prikazati članovima grupe dva primjera izbora i zamoliti ih da rade u parovima kako bi identificirali različite elemente prehrane u svakom obroku koji je sadržan u planu obroka. Nakon što su završili ovo, oni mogu podijeliti svoje rezultate s grupom. Kao daljnja aktivnost ili zadaća, zatražite od članova skupine da razmotre prehrambene potrebe ljudi u njihovom kućanstvu i izrade tjedni plan obroka kako bi uključili svih šest elemenata prehrane, kao što je prikazano u ovom resursu. Članovi grupe mogu iznijeti svoje planove obroka na sljedeću grupnu sjednicu kako bi raspravljali s članovima grupe i dobili povratne informacije.

Aktivnost planiranja obroka

Prilagođeno od [Healthline.com](https://www.healthline.com)

Dan u životu 6-godišnjaka

Doručak:

- 1 oz. žitarica (npr. 1 kriška cijelog zrna tosta)

- 1 oz. proteina (npr. 1 žlica orašida/maslaca od sjemenki)
- 1 šalica mliječnog ili mliječnog ekvivalenta (npr. 1 šalica mlijeka po izboru)

Užina:

- 1 šalica voća (npr. banana)
- 1/2 oz. žitarica (npr. 1/2 šalice žitarica na bazi zobnih pahuljica)

Ručak:

- 2 oz. proteina + 1 žličica ulja (npr. 2 oz. bjelančevina po izboru, kuhano u 1 žličici maslinovog ulja)
- 1/2 šalice povrća + 1 žličica ulja (npr. 1/2 šalice mrkve pržene u 1 žličici ulja)
- 1 oz. žitarica (npr. 1/2 šalice kuhane riže)

Voda

Užina:

- 1/2 šalice povrća (npr. 1/2 šalice štapića celera)
- 1 oz. protein (npr. 2 žlice humusa)

Voda

Večera:

- 2 oz. žitarica (1 šalica kuhane tjestenine)
- 1 oz. proteina po izboru
- 1/2 šalice povrća

Voda

Desert:

- 1 šalica mliječnog/mliječnog ekvivalenta (npr. 1 šalica jogurta po izboru)
- 1/2 šalice voća (npr. 4 jagode)

Dan u životu 14-godišnjaka

Doručak:

- 1oz. žitarica + 1 šalica mliječnog/mliječnog ekvivalenta (npr. zobena kaša: 1/3 šalice suhih zobnih pahuljica + 1 šalica mlijeka)
- 1oz. bjelančevina (npr. 12 badema)
- 1/2 šalice voća (npr. 1/2 granny smith jabuka)
- 1 šalica mliječnog/mliječnog ekvivalenta (npr. 1 šalica mlijeka po izboru)

Voda

Užina:

- 1 oz. žitarica (1 oz. integralnog krekeri)
- 1 oz. proteina (1 žlica. orašida/maslaca sjemenki)

Voda

Ručak - Sendvič + Voda:

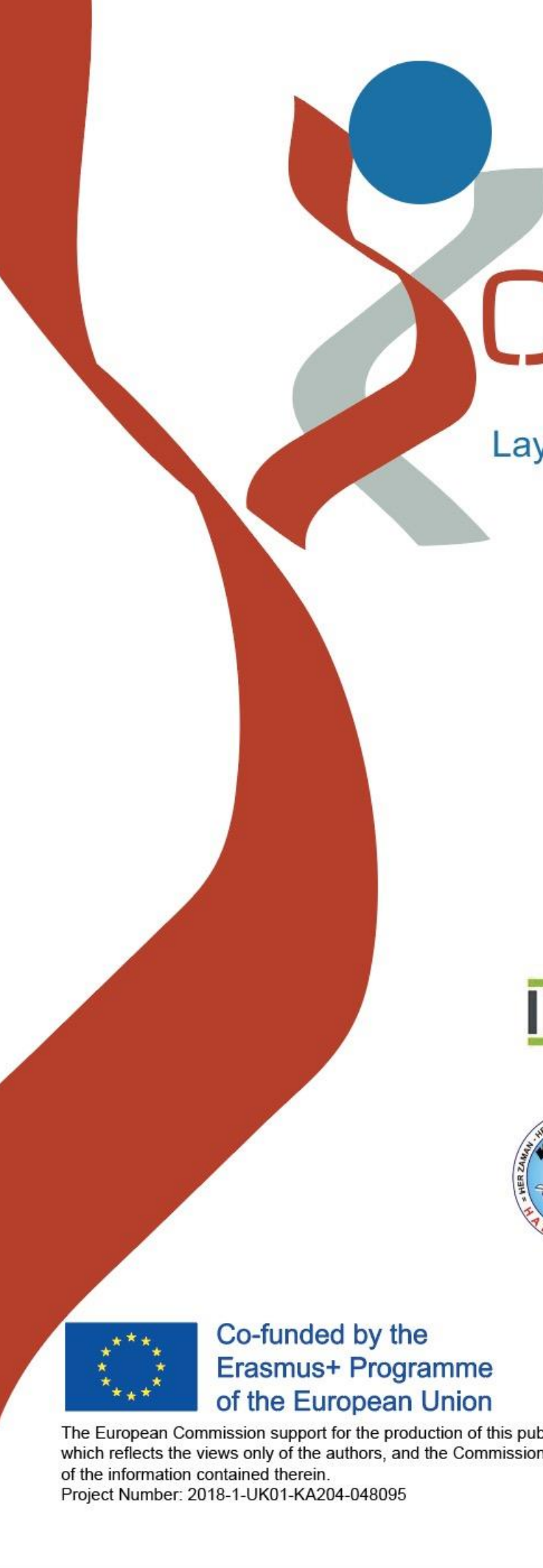
- 2 oz. žitarica (npr. 2 kriške 100 posto kruha od cjelovitog zrna)
- 2 oz. proteina po izboru
- 1 šalica povrća (npr. rajčica, zelena salata, krastavci itd.)
- 1 / 4 šalice avokada
- 1 šalica voća (npr. banana)

Snack:

- 1 šalica mliječnog /mliječnog ekvivalenta (1 šalica jogurta po izboru)

Večeru:

- Čili, kuhani u 1 žlici maslinovog ulja:
- 2 oz. proteina (npr. 1/2 šalice graha po izboru)
- 1/2 šalice povrća (npr. 1/2 šalice crvenih i zelenih paprika)
- 1 1/2 šalice povrća (npr. 1/2 šalice kukuruza, 1/2 šalice crvene i zelene paprike, 1/2 šalice pirea od rajčice)
- 2 oz. žitarica (npr. 1 velika kriška kukuruznog kruha)



ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
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