

# DEBLJINA JE BOLEST - - KAKO JU SPRIJEČITI?



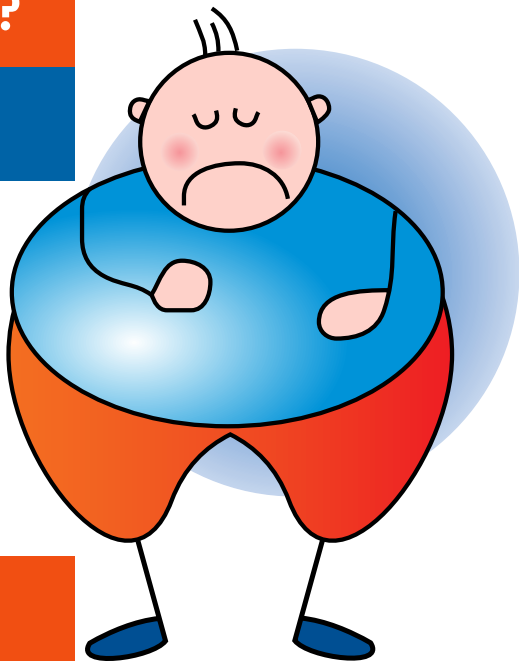
zavod za javno zdravstvo  
međimurske županije

Gdje možete potražiti pomoć?

**Savjetovalište za  
pravilnu prehranu djece i  
mladih i prevenciju  
i liječenje prekomjerne težine**

Zavod za javno zdravstvo  
Međimurske županije  
**DJELATNOST ŠKOLSKE MEDICINE**  
I.g. Kovačića 1 e

svaki utorak od 12-15 sati i prema  
prethodnom dogovoru na tel. 312 157



Pretilost i kod djece i kod odraslih nosi brojne zdravstvene rizike:



Pretilost čini djecu nesretnom i narušava njihovo samopouzdanje.

Postoji povezanost između tjelesne težine u djetinjstvu i odrasloj dobi:

1/2 preuhranjene djece školske dobi ostaju takva i kad odrastu!

Čak 70% pretilih adolescenata ostanu pretili i kasnije u životu!



Debljina stečena u ranom djetinjstvu teže se rješava i ostavlja teže posljedice nego debljina stečena kasnije u životu.

# BUDI FIT I POBIJEDI!



Jedi raznovrsnu hranu.

Počni dan s doručkom, doručak je jako važan dnevni obrok, nemoj ga preskakati.

U školi treba konzumirati kvalitetan obrok ili užinu koja će ti osigurati koncentraciju potrebnu za praćenje nastave.

Dnevno treba imati najmanje 5 do 6 obroka.

Osnova zdrave prehrane neka budu namirnice bogate ugljikohidratima.

Dnevno valja konzumirati 5 ili više obroka raznobojnog i raznovrsnog voća i povrća.

Izbjegavaj zaslađene sokove, slatkiše i grickalice, zamijeni ih sušenim voćem ili energetskim pločicama i žitaricama.

Mlijeko i mliječni proizvodi jako su važni za rast i razvoj, popij najmanje dvije šalice od 2.5 dl mlijeka svaki dan.

Uzimaj dovoljno tekućine, popij najmanje 5 čaša vode svaki dan.

Što više boravi na svježem zraku, bavi se sportom, tjelesna aktivnost pomaže pravilnom oblikovanju tijela u razvoju.

Za pravilan rast i razvoj budi tjelesno aktivan najmanje 1 sat dnevno!



# PRIMJER JELOVNIKA: I. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE



DORUČAK 1	DORUČAK 2	DORUČAK 3
zobene pahuljice, 3 žlice	sendvič od integralnog peciva sa sjemenkama (65g):	kukuruzne pahuljice, 4 žlice
mlijeko, 2,8% m.m., 1 šalica	svježi kravljji sir, 2 čajne žlice	lanene sjemenke, 2 čajne žl.
jabuka, 1 srednja	kriška purećih prsa	mlijeko, 2,8% m.m., 1 šalica
	kiseli krastavci, 3 kom.	šljive, 2 kom
	list zelene salate	
	mlijeko, 2,8% m.m., 1 šalica	

UŽINA 1	UŽINA 2	UŽINA 3
integralni dvopek, 2kom.	breskva, 1 veći kom.	rižin dvopek, 1 kom.
probiotički jogurt, 1 čašica	lješnjaci i bademi, 8-9 kom.	jogurt, 2,8% m.m., 1 čašica

RUČAK 1	RUČAK 2	RUČAK 3
krem juha od gljiva, 1 tanjur	kuhana tjestenina, 2 šalice	juha od povrća (mrkva, grašak), 1 tanjur
kuhana riža, 1 šalica	<i>umak od povrća i puretine</i> , 1 šalica:	<i>kuhano povrće začinjeno maslinovim uljem</i> , 2 šalice:
pirjana piletina, 1 manji kom. (60g)	- 60g faširane puretine,	- mrkva, brokula, krumpir
pirjano povrće (luk, mrkva, tikvice), 1 šalica	180g povrća: luk, mrkva, rajčica	pastrva, kuhana, na mediteranski način, 1 manji kom. (60g)
zelena salata začinjena maslinovim uljem, 1 šalica	<i>sezonska salata s bučnim uljem</i> , 1 šalica :	sok od naranče, svježe iscijeđen, 1 šalica
	- rajčica, krastavci, paprika	kruh sa sjemenkama, ½ kriške

UŽINA 1	UŽINA 2	UŽINA 3
kruška, 1 veća	banana, 1 manja	naranča, 1 veća
voćni jogurt, 1 čašica	kefir, 1 čašica	sušena marelica, 5 kom.

VEČERA 1	VEČERA 2	VEČERA 3
blitva i kuhani krumpir, 1,5 šalica	grah salata s crvenim lukom, 1 šalica	salata od zelenih mahuna i krumpira s maslinovim uljem, 2 šalice
prženi filet oslića, 2 kom (80g)	jaje, kuhano, 1 srednje	kuhana mršava teletina, 1 manji kom (60g)
crni kruh, ½ kriške		raženi kruh, ½ krške

# PRIMJER JELOVNIKA: V. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE



DORUČAK 1	DORUČAK 2	DORUČAK 3
zobene pahuljice, 3 žlice	sendvič od integralnog peciva sa sjemenkama (90g):	kukuruzne pahuljice, 4 žlice
grožđice, 2 čajne žlice	svježi kravlji sir, 4 čajne žlice	sjemenke suncokreta, 2 čajne žl.
mlijeko, 2,8% m.m., 1 šalica	kriška purećih prsa	mlijeko, 1,5- 2,8% m.m., 1 šalica
jabuka, 1 srednja	kiseli krastavci, 3 kom.	šljive, 2 kom
	list zelene salate	
	mlijeko, 1,5- 2,8% m.m., 1 šalica	

UŽINA 1	UŽINA 2	UŽINA 3
integralni dvopek, 2kom.	breskva, 1 veći kom.	rižin dvopek, 1 kom.
probiotički jogurt, 1 čašica	lješnjaci, 8-9 kom.	jogurt, 1,5- 2,8% m.m., 1 čašica
kruška, 1 srednja	bademi, 7-8 kom.	

RUČAK 1	RUČAK 2	RUČAK 3
krem juha od gljiva, 1 tanjur	kuhana tjestenina, 2 šalice	juha od povrća (mrkva, grašak) s prosom, 1 tanjur
kuhana riža, 1 šalica	<i>umak od povrća i puretine:</i>	<i>kuhano povrće začinjeno maslinovim uljem, 2 šalice:</i>
pirjana piletina, 1 kom. od 90g	- 90g faširane puretine,	- mrkva, brokula, krumpir
pirjano povrće (luk, mrkva, tikvice), 1 šalica	180g povrća: luk, mrkva, rajčica	pastrva, kuhana, na mediteranski način, 1 kom. od 90g
zelena salata začinjena maslinovim uljem, 1 šalica	<i>sezonska salata s bučnim uljem,</i> 1,5 šalice :	sok od naranče, svježe iscijeđen, 1 šalica
kukuruzni kruh, ½ kriške	- rajčica, krastavci, paprika	kruh sa sjemenkama, ½ kriške

UŽINA 1	UŽINA 2	UŽINA 3
naranča, 1 veća	banana, 1 manja	jabuka, 1 srednja
voćni jogurt, do 1,5% m.m., 1 čašica	rižin kreker, 1 kom	„party mix“: sušena marelica, 5 kom.
	kefir, 1 čašica	bademi i lješnjaci, 8-9 kom.

VEČERA 1	VEČERA 2	VEČERA 3
blitva i kuhani krumpir, 2 šalice	grah salata s crvenim lukom, 1 šalica	salata od zelenih mahuna i krumpira s maslinovim uljem, 2 šalice
prženi filet oslića, 2,5 kom (100g)	jaje, kuhano, 1 srednje	kuhana mršava teletina, 1 kom od 90g
crni kruh, ½ kriške	raženi kruh, ½ kriške	kukuruzni kruh, ½ kriške

## PRIMJER JELOVNIKA: VIII. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE



DORUČAK 1	DORUČAK 2	DORUČAK 3
zobene pahuljice, 4 žlice	sendvič od integralnog peciva sa sjemenkama (90g):	kukuruzne pahuljice, 5 žlica
grožđice, 2 čajne žl.	svježi kravljji sir, 3 čajne žlice	sušena brusnica, 2 čajne žl.
mlijeko, 1,5- 2,8% m.m., 1 šalica	kriška purećih prsa	sjemenke suncokreta, 2 čajne žl.
jabuka, 1 srednja	kiseli krastavci, 3 kom.	mlijeko, 1,5- 2,8% m.m., 1 šalica
	list zelene salate	šljive, 2 kom
	mlijeko, 1,5 2,8% m.m., 1 šalica	

UŽINA 1	UŽINA 2	UŽINA 3
integralni dvopek, 3kom.	breskva, 1 veći kom.	jogurt, 1,5- 2,8% m.m., 1 čašica
svježi kravljji sir, 2 vel. žlice	„party mix“, 1 šaka:	rižin dvopek, 2 kom.
½ rajčice srednje veličine	- lješnjaci, bademi, grožđice	marmelada, 2 čajne žl.
kruška, 1 srednja		

RUČAK 1	RUČAK 2	RUČAK 3
krem juha od gljiva, 1 tanjur	kuhana tjestenina, 2 šalice	juha od povrća (mrkva, grašak) s prosom, 1 tanjur
kuhana riža, 1 šalica	<i>umak od povrća i puretine:</i>	<i>kuhano povrće začinjeno maslinovim uljem, 2 šalice:</i>
pirjana piletina, 1 kom. od 90g	- 90g faširane puretine,	- mrkva, brokula, krumpir
pirjano povrće (luk, mrkva, tikvice), 1 šalica	180g povrća: luk, mrkva, rajčica	pastrva, kuhana, na mediteranski način, 1 kom. od 90g
zelena salata začinjena maslinovim uljem, 1 šalica	<i>sezonska salata s bučnim uljem,</i> 1,5 šalica :	sok od naranče, svježe iscijeđen, 1 šalica
½ manjeg kolača od svježeg kravljjeg sira	- rajčica, krastavci, paprika	kruh sa sjemenkama, 1 kriška

UŽINA 1	UŽINA 2	UŽINA 3
banana, 1 manja	naranča, 1 veća	jabuka, 1 veća
voćni jogurt, do 1,5% m.m., 1 čašica	rižin kreker, 1 kom.	„party mix“:
	kefir, 1 čašica	- sušena marelica, 5 kom.
		- bademi i lješnjaci, 15kom.

VEČERA 1	VEČERA 2	VEČERA 3
blitva i kuhani krumpir, 2 šalice	grah salata s crvenim lukom, 1 šalica	salata od zelenih mahuna i krumpira s maslinovim uljem, 2 šalice
prženi filet oslića, 2,5 kom (100g)	jaje, kuhano, 2 srednja kom.	kuhana mršava teletina, 1 kom. od 90g
crni kruh, 1 kriška	raženi kruh, ½ kriške	kukuruzni kruh, 1 kriška