***Školsko doba je pravo vreme kada deca uče o zdravoj ishrani, zdravom telu i fizičkoj aktivnosti.***

**Ishrana školske dece** ne razlikuje se mnogo od ishrane odraslih. Ipak, postoje određene posebnosti, na koje treba obratiti pažnju.



Dečja hrana treba da bude **raznovrsna**. Za decu istog uzrasta potrebe za pojedinim hranljivim materijama mogu biti različite. To zavisi od: brzine rasta, telesne težine, pola, fizičkih aktivnosti.

Jelo treba da sadrži: ugljene hidrate, masti, belančevine, vitamine i minerale. Zbog toga je neophodno da dete pojede i onu hranu, koju manje voli. Topla jela su privlačnija kada su hladni dani, a hladna jela prijaju u dane sa visokom temperaturom.

Školsko dete traži više **hranljivih materija** za fizičku aktivnost nego za rast. Za aktivnost je veoma važno da deca piju dovoljno vode, a posebno leti. Nedovoljan unos vode ne može se nadoknaditi unosom drugih namirnicama (sok, sladoled, ledeni čaj…).**Doručak** je bitan u ishrani dece, jer znatno utiče na psiho-fizičku kondiciju i paspoloženje. Bitne su namirnice, koje sadrže ugljene hidrate, integralni hleb, mleko, musli, jaja, jogurt, mladi sir…

**Ručak** treba da bude lako svarljiv, te da ne opterećuje organe za varenje. Obavezna je salata od svežeg povrća i sira.

**Večera**  treba da je lagana: čorba od povrća, zelena salata, jogurt, mleko…

**Užina**treba da bude sveže voće ili nešto drugo bez dodatka šećera.

**Ne samo ishrana… već i fizička aktivnost!**



Uravnotežena i zdrava ishrana kako za odrasle tako i za decu, utiče na razvoj organizma, ako još dodate redovnu fizičku aktivnost poput plivanja, trčanja ili jednostavne šetnje imaćete sve što je potrebno za podsticanje i održavanje zdravlja organizma.
Svakodnevno sprovodite jednostavne sportske aktivnosti kako bi ste razvijali ljubav prema zdravom načinu života. Nije potrebno biti sportista kako bismo se malo više kretali 

***ДЕСЕТ ЗАПОВЕСТИ О ИСХРАНИ***

1. ***ЈЕДИ САМО КАД СИ ГЛАДАН/ГЛАДНА!***
2. ***НА ДАН УЗИМАЈ ПЕТ МАЛИХ ОБРОКА!***
3. ***НЕ ЈЕДИ У СВАКО ДОБА ДАНА!***
4. ***ЈЕДИ РАЗНОВРСНА ЈЕЛА У УМЕРЕНИМ КОЛИЧИНАМА!***
5. ***НЕ ЈЕДИ НИ ПРЕВРУЋУ НИ ПРЕХЛАДНУ ХРАНУ И НА ДАН ПИЈ 1,5 ДО 2 ЛИТРА ТЕЧНОСТИ!***
6. ***ЈЕДИ СВЕЖЕ СИРОВО ВОЋЕ И ПОВРЋЕ!***
7. ***ЈЕДНА ЈАБУКА ДНЕВНО НАЈБОЉА ЈЕ ЗА ОДРЖАВАЊЕ ЗДРАВЉА.***
8. ***ИЗБЕГАВАЈ МАСНУ, СЛАТКУ И СЛАНУ ХРАНУ!***
9. ***ЈЕДИ ШТО МАЊЕ ИНДУСТРИЈСКИ ПРЕРАЂЕНУ ХРАНУ!***
10. ***АКО СИ БОЛЕСТАН/БОЛЕСНА, ЈЕДИ МАЛЕ ОБРОКЕ БОГАТЕ ВИТАМИНИМА.***

 

**Пирамида исхране је** дијаграм у облику пирамиде на којем је представљен оптималан однос основних група намирница којима се задовољавају нутритивне потребе човека.

**Sistem „šake“ iz Zimbabvea**

Najpre se koristio u Africi da bi se tamošnjem narodu objasnilo kako da se hrani, koristeći svoje ruke, ***kao meru***, a kasnije je ovaj sistem prihvatila i kanadska asocijacija za dijabetes, 2003. godine, kao pogodno sredstvo ***za određivanje porcija***, jer su šake uvek tu i uvek iste  veličine.

* ***Ugljeni hidrati*** (skrob i voće): uzmi količinu koja odgovara dvema pesnicama.



* ***Voće***: jednu

**Sistem „šake“ iz Zimbabvea**

Najpre se koristio u Africi da bi se tamošnjem narodu objasnilo kako da se hrani, koristeći svoje ruke, ***kao meru***, a kasnije je ovaj sistem prihvatila i kanadska asocijacija za dijabetes, 2003. godine, kao pogodno sredstvo ***za određivanje porcija***, jer su šake uvek tu i uvek iste  veličine.

* ***Ugljeni hidrati*** (skrob i voće): uzmi količinu koja odgovara dvema pesnicama.



* ***Voće***: jednu
* ***Proteini***: uzmi količinu veličine dlana a debljine prsta

[](https://www.mamasaveta.com/wp-content/uploads/2012/05/i87.jpg)                         

* ***Povrće***: uzmi količinu koju možeš držati u obe ruke. To treba da bude niskokalorijsko povrće – zelena ili žuta boranija, kupus ili salata



* ***Masnoće***: ograniči masnoće na količinu polovine palca. Nemojte popiti više od 250 ml obranog mleka za obrok



**Sledi primer “sedam školskih ručaka i užina za sedam dana”:**

* Sendvič napravljen od integralnog hleba, parčeta pilećeg mesa i dva lista zelene salate.
* Integralni krekeri sa sirnim namazom ili mešavina suvog i orašastog voća.
* Hladna salata sa testeninom, tunjevinom i barenim povrćem.
* Činija pahuljica sa mlekom (U plastičnu kutiju sa poklopcem staviti musli. Odvojeno poneti tetrapak mleka i pomešati sa pahuljicama kada je vreme za užinu).
* Štapići povrća sa sirom ili voće sa jogurtom.
* Kiflice, pogačice, štapići ili pita uz jogurt.
* Kuvani kukuruz sa parčetom mladog sira ili kuvanim jajetom.

Treba voditi računa i o napicima koji se nose u školu. Najbolji i najzdraviji napitak je flaša vode. Umesto gaziranih sokova punih šećera, najbolje je poneti prirodnu limunadu, čaj ili neki mlečni napitak.