

HIGIJENA ODELJENJE I5

Obrazovno-vaspitni ishod: Učenici treba da shvate uticaj pravilne ishrane na očuvanje zdravlja

Tip časa: Obrada

Datum 11.05.2020

Purić Branislav

Osnovni principi pravilne ishrane

Ishrana je optimalan faktor rasta i razvoja organizma i direktno utiče na njegovu radnu sposobnost i dužinu života

– **Racionalna ishrana** predstavlja odnos između količine unijete i količine utrošene hrane u organizmu za odgovarajuće procese, a to su: termoregulacija, rad unutrašnjih organa, fizička aktivnost itd. Odstupanje od ove ravnoteže dovodi do preobilne ili nedovoljne ishrane. Racionalna ishrana istovremeno znači uzimanje prehrambenih proizvoda koji su jeftiniji ali jednako vrijedni tako da se ne umanjuje nutritivna vrijednost jela.

– **Uravnotežena ili umjerena ishrana** predstavlja optimalnu količinu hranljivih sastojaka. Ona ne smije biti ni preobilna niti nedovoljna, ne samo u energetske smislu, već i u pogledu drugih hranljivih sastojaka, posebno vitamina i minerala. I preobilna i nedovoljna ishrana mogu dovesti do različitih poremećaja u organizmu i slabljenja njegove vitalne sposobnosti.

– **Raznovrsna ishrana** obuhvata različite grupe prehrambenih namirnica i vrste jela

– **Ravnomjernost obeda** (dnevni ritam obeda) podrazumijeva da je u toku dana neophodno uzeti više obeda sa manjom količinom hrane. Posebno je nepravilno

celokupnu količinu hrane uzeti u obliku jednog obeda, pri čemu se opterećuju organi za varenje, pa i ceo organizam.

Da bi se ispunili ovi principi, neophodno je zadovoljiti određene faktore i kriterijume.

Faktori:

- potrebe organizma čovjeka za kojeg se hrana priprema,
- ekonomske mogućnosti,
- kulturni nivo i navike u ishrani.

Kriterijumi:

- estetski, koji podrazumevaju pravilan način serviranja i privlačan izgled jela, što povoljno utiče na apetit i podstiče ga,
- sanitarni, koji podrazumeva prije svega mikrobiološku ispravnost prehrambenih proizvoda
hemijska i radiološka ispravnost.

Na osnovu biološke vrednosti prehrambeni proizvodi su svrstani u sledeće grupe:

I. (žitarice, brašno, hleb, peciva).

II. (meso sisara, ptica, morskih i rečnih riba, jaja domaćih i divljih ptica).

III. (mlijeko, kiselo-mlječni proizvodi, sirevi).

IV. (masti i ulja biljnog i životinjskog porekla – svinjska mast, margarin, ulja).

V. Povrće: 1) lisnato,

2) zeljasto,

- 3) plodovito,
- 4) krtolasto,
- 5) mahunasto,
- 6) lukovičasto.

VI. Voće:

- 1) južno i tropsko,
- 2) koštičavo,
- 3) bobičavo i jagodičasto,
- 4) jezgrasto,
- 5) šumsko,
- 6) jabučasto.

VII. Šećer i šećerni koncentрати (konzumni šećer, med, džem).

Prehrambeni proizvodi

Žitarice-integralna pšenica,raž,ovas,kukuruz,integralni pirinač

Preporuke za unos masti

- eliminisati transmasne kiseline i zamijeniti ih polinezasićenim i mononezasićenim mastima,
- ograničiti unos zasićenih masti.
- koristiti od biljnih ulja maslinovo ulje,bundevino ulje ,suncokretovo ulje

Povrće i voće obezbeđuje nam:

- ugljene hidrate za svakodnevne energetske rashode,
- obilje vitamina i minerala,
- brojne fitonutritijente (flavonoidi, fitosteroli, lignani, terpeni i dr.),
- dijetna vlakna.

Povrće i voće:

- smanjuje rizik od gojaznosti i komorbiditeta (niska energetska vrednost),
- smanjuje rizik od hroničnih bolesti (visok sadržaj antioksidanata),
- poboljšava apsorpciju gvožđa (C vitamin) i sadrži gvožđe (brokoli, kelj, spanać, kopriva),
- smanjuje rizik od hipertenzije (kalijum, magnezijum i kalcijum),
- prevenira anemiju i defekt neuralne tube kod novorođenčadi (folna kiselina, vitamini B grupe),
- smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti,
- snižava nivo holesterola u krvi (biljni steroli),
- smanjuje rizik od nastanka tromba (flavonoidi),
- preveniraju opstipaciju, divertikulozu crijeva, hemoroide, bolesti srca i karcinom debelog crijeva.

Koštunjavo voće i leguminoze jesu:

- izvanredni izvori proteina (esencijalne amino kiseline),
- dobri izvori gvožđa i kalcijuma (pasulj, grašak, sočivo),

- izvori dijetnih vlakana,
- izvori liposolubilnih vitamina (A, D, E i K),
- izvori „dobrih“ zdravih masnoća (orah, lješnik, badem, kikiriki, pistaći).

Riba, živina i jaja jesu:

- važni izvori proteina,
- unos ribe smanjuje rizik od srčanih oboljenja,
- piletina i ćuretina su meso siromašno zasićenim mastima,
- jaja nisu u toj meri loša koliko se mislilo, pa su mnogo bolji doručak od prženih krofni ili peciva od bijelog brašna.

Mlijeko i mlječni proizvodi jesu:

- tradicionalno glavni izvor kalcijuma,
- izvor esencijalnih aminokiselina,
- mlečne masti su nosioci zasićenih masnih kiselina, posebno miristinske masne kiseline, koja je visoko aterogena,
- masne mlečne proizvode (pavlaka, mileram, kajmak) maksimalno izbjegavati,
- polumasne i nemasne mlečne proizvode koristiti u ograničenim količinama,
- kao izvor kalcijuma mogu poslužiti povrće, koštunjavo voće, žitarice, morski plodovi, a po potrebi i suplementi.

Meso, hleb ,tjestenina ,slatkiši

Crveno meso i puter koje treba oskudno koristiti, jer sadrže mnogo zasićenih masnih kiselina,

– bijeli hleb, bijeli pirinač, krompir, testenine, so i slatkiši su na vrhu piramide ishrane i treba ih što manje koristiti, suprotno navikama većine našeg stanovništva.

Pitanja:

- 1.Kako definišemo pojam pravilne ishrane?
- 2.Navedi tipove pravilne ishrane
- 3.Nabroj prehrambene proizvode prema biološkoj vrijednosti
- 4.Koje važne sastojke sadrže povrće i voće?
- 5.Koji mineral je pretežno zastupljen u mlijeku,a koji vitamin sadrži šargarepa?

Obrazovno-vaspitni ishod:Učenici treba da razumiju bolesti nastale usled nepravilne ishrane

Tip časa:Obrada

Datum:12.05.2020

Purić Branislav

Posledice nepravilne ishrane:

Gojaznost

Anoreksija

Bulimija

Gojaznost-hronično stanje u kome se u čovjekovom tijelu masti talože u koncentracijama koje negativno utiču na zdravlje čovjeka

Uzrok gojaznosti

1.metabolički poremećaj

2.način života

Posledice gojaznosti

1.hiperholesterolemija

2.dijabetes

3.povišen krvni pritisak

4.gastrointestinalne tegobe

5.depresija

6.žučni kamenac

7.umor

8.neki tipovi raka

Anoreksija-poremećaj u ishrani koji karakteriše niska tjelesna masa koji podrazumijeva psihološke,sociološke,neurobiološke komponente

Posledice anoreksije

1.gubitak tjelesne mase

2.strah od debljanja

3.preterane dijete i vježbe

4.iskrivljena slika o svom tijelu

5.opstipacija

6.suva koža

7.rast dlaka na licu i tijelu

8.hronična nesanic,neobjašnjivi porast ili pad energije

9.hladne ruke i stopala

10.prestanak menstruacije

Bulimija-predstavlja patološku potrebu za hranom,nekontrolisano jedenje praćeno osjećajem nezasite gladi;to je poremećaj u ishrani kod osoba koje namjerno izazivaju mučnine

Posledice bulimije-slične kao kod anoreksije

Sličnosti anoreksije i bulimije-težnja ka ekstremno mršavom tijelu

Razlike između anoreksije i bulimije

anoreksija-izgladnjivanje

bulimija-prejedaње,a potom prisilno izbacivanje hrane