

Stručni rad

TJEDAN ZDRAVE PREHRANE U PRODUŽENOM BORAVKU S UČENICIMA S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA

Luka Svobjšak
Osnovna šola Helene Puhar Kranj, Slovenija

Sažetak

Prehrana je jedna od najvažnijih ljudskih potreba, jer je važna kako za njegu tijela tako i za očuvanje našeg zdravlja. Danas su ljudi uvelike svjesni važnosti zdrave prehrane, ali je teško usklađuju s poslom, obitelji, prijateljima i brzim tempom života. Hrana nije samo gorivo koje zaustavlja glad. To je sredstvo kojim održavamo optimalno zdravlje i omogućuje nam da iz tjelesne aktivnosti izvučemo maksimum. Zdrava prehrana treba se temeljiti na konzumaciji voća, povrća, proizvoda od cjelovitih žitarica i orašastih plodova, a treba ograničiti unos šećera i energije iz masti. Ako je moguće, u sastavu jelovnika prednost treba dati neprerađenim i prirodnim namirnicama, jer takve namirnice sadrže mnogo više hranjivih tvari i vitamina. Prirodni proizvodi također sadrže manje aditiva poput konzervansa koji uzrokuju mnoge alergije. Za gotovo sve namirnice vrijedi jednostavno osnovno pravilo, da nema zabranjenih namirnica i da sve treba jesti u pravim količinama, pa bi ravnoteža trebala biti vodilja u zdravoj prehrani. Uravnotežena prehrana ne samo da je korisna za zdravlje, već i povećava našu učinkovitost jer svakodnevno tijelu osigurava sve potrebne hranjive tvari iz kojih ono dobiva energiju i vitalne tvari. S učenicima s intelektualnim teškoćama proveli smo tjedan dana upoznavajući, pripremajući i kušajući zdravu hranu u produženom boravku. Učenici su aktivno sudjelovali i puno naučili.

Ključne riječi: djeca i adolescenti s intelektualnim teškoćama, zdrava prehrana, osnovna škola, produženi boravak

1.Uvod

Zdravom prehranom štitimo zdravlje, a ujedno sprječavamo čimbenike rizika za nastanak kroničnih nezaraznih bolesti (visoki krvni tlak, povišene masnoće u krvi, povišen šećer, prekomjerna tjelesna težina) i samih bolesti (bolesti srca i krvnih žila, rak, dijabetes tipa II i druge bolesti). Za zdravu prehranu moraju biti zadovoljeni uvjeti kao što su dostupnost kvalitetne hrane, dobar izbor proizvoda i namirnica koji omogućuju zdravu prehranu, individualno znanje koje omogućuje najprikladniji izbor te cjenovna pristupačnost. Marketing hrane igra vrlo važnu ulogu u odabiru ili odluci o kupnji [10]. Posebno je potrebno zaštititi djecu i adolescente od agresivnog marketinga namirnica koje ne podržavaju zdravu prehranu. Istraživanja pokazuju da općenito u marketingu namijenjenom djeci dominira nezdrava hrana, uglavnom slatka pića, žitarice za doručak s puno dodanih jednostavnih šećera, slatkiši, grickalice i restorani brze hrane. Također su pokazali da je okruženje koje potiče čestu konzumaciju velikih količina energetske bogate hrane, uz nedovoljnu tjelesnu aktivnost, jedan od glavnih uzroka rastuće pretilosti kod djece. Intenzivno reklamiranje energetske bogate i nutritivno siromašne hrane negativno utječe na izbor prehrane. Promotivne aktivnosti sele se s klasičnih medija poput televizije i novina na društvene mreže i mobilnu telefoniju. Regulacijom plasmana hrane i pića djeci povoljno bismo utjecali na promjenu okoline koja danas potiče čestu konzumaciju velikih količina nezdrave hrane i pića, kao i na zabrinjavajuće trendove porasta pretilosti [6] .

2.Središnji dio

Mentalna retardacija je neurološki uvjetovan razvojni poremećaj koji se javlja prije osamnaeste godine života. Utvrđene su značajno smanjene intelektualne sposobnosti. Rezultat su smanjene adaptivne funkcije (govor i komunikacija, socijalne vještine, samostalnost, samozbrinjavanje, sposobnost učenja i rada, praktične vještine i učenje sposobnosti).

Poremećaj je podijeljen u nekoliko faza:

- Lakše (IQ ispod 70)

Usporavanje razvoja svih sposobnosti. Pojedinaac može imati različite snage područja. Uz odgovarajuće razmatranje, uspjeh u programima s nižom obrazovnom razinom standardima. Proces učenja su slabo razvijeni.

- Umjeren (IQ do 35)

Sposobnost jednostavnih oblika učenja, treninga i navika. Pojedinaac je sposoban obavljati jednostavne zadatke, razvijati komunikacijske vještine. Treba im puno konsolidacije, ponavljanja, naglašavanja samostalnosti.

- Teže (IQ od 20 -34)

Smanjene sposobnosti učenja, sposobnost obavljanja samo najjednostavnijih zadataka. Govor je slabije razvijen. Puno jednostavnog konsolidiranja uobičajenog životnog praktičnog sadržaja,

važna je trajnost i stabilnost okoline.

- Teško (IQ ispod 20)

Jednostavni oblici komunikacije, skroman vokabular. Naglasak na učenju jedenje, odijevanje i higijena. Nekoordinirani pokreti, automatizmi, autoagresivnost, deformiteti, hipotonija i neizražajna mimika.

Hranjive tvari dijelimo na makrohranjive (ugljikohidrati, bjelancevine, masti) i mikrohranjive (vitamini i minerali). Prema suvremenim preporukama hrana bi trebala sadržavati:

- od 50 do 60 posto energije iz ugljikohidrata,
- do 30 posto energije iz masti,
- 10 do 15 posto energije iz proteina

Ugljikohidrati uglavnom opskrbljuju tijelo energijom. Ugljikohidrati (skraćeno OH), koji se nazivaju i šećeri, molekule su sastavljene od ugljika, kisika i vodika. Tijekom metabolizma iz njih se proizvodi glukoza, koja je važan izvor energije za tijelo, tim više što se vrlo brzo razgrađuje i prelazi u krv.

Ovisno o složenosti njihovih molekula, može se razlikovati nekoliko vrsta OH.

OH s jednom molekulom - jednostavni šećeri ili monosaharidi:

- glukoza, koja je u medu i voću;
- fruktoza, koje također ima u medu, a posebno u voću;
- galaktoza, koja se nalazi u mlijeku.

OH s dvije molekule - dvostruki šećeri ili disaharidi:

- saharoza – bijeli šećer, koji se dobiva iz šećerne repe i šećerne trske, a sastoji se od glukoze i fruktoze;
- laktoza – ugljikohidrat koji se nalazi u mlijeku sisavaca;
- maltoza, koja je glavni šećer u pivu; dobiva se iz slada, sadrži ga i kukuruz.

OH s više molekula - složeni šećeri ili polisaharidi:

- škrob – čija se molekula sastoji od stotina molekula glukoze; nalazi se u žitaricama, gomoljima, korijenu, žitaricama i mahunarkama [5].

Najveći udio u prehrani suvremenog čovjeka čine OH. Važnu ulogu imaju i kod sportaša, posebice prije, tijekom i neposredno nakon sportske aktivnosti. Naši daleki preci jesu preživjeli iako su unosili male količine OH, ali njihove potrebe za aktivnošću ne mogu se usporediti s potrebama elitnog sportaša. Danas količina OH koja se dnevno konzumira uvelike varira diljem svijeta. U zapadnom svijetu OH čine 40 do 50 posto ukupne prehrane, au Africi čak 80 posto. Osnovna zadaća OH je održavanje koncentracije glukoze u krvi, što omogućuje normalno funkcioniranje mozga i mišića [1].

Proteini su organske tvari koje se nalaze u namirnicama životinjskog i biljnog podrijetla, uključujući meso, ribu, mliječne proizvode i mahunarke. Tijelu su prijeko potrebni, a budući da sadrže malo ili nimalo šećera, ne povećavaju razinu šećera, ne potiču lučenje inzulina i ne povećavaju tjelesnu težinu [4].

Proteini osiguravaju važne komponente za formiranje i popravak naših hormona, enzima, mišića i mnogih drugih tjelesnih tkiva. Građevni blokovi proteina nazivaju se aminokiseline. Proteini, koji se nalaze u svim vrstama živih bića, sastoje se od različitih kombinacija dvadeset aminokiselina. Svi izvori neprerađene hrane, uključujući meso, mliječne proizvode, ribu, školjke, biljke i mikroorganizme, sadrže svih dvadeset aminokiselina. Međutim, količina svake aminokiseline sadržane u različitim namirnicama varira. Biljke proizvode sve aminokiseline iz ugljika, dušika, sumpora i vode. Životinje, kao i ljudi, mogu proizvesti neke od potrebnih aminokiselina, ali druge moraju dobiti iz hrane. Aminokiseline koje ne možemo sami proizvesti i moramo unijeti hranom nazivamo esencijalnim aminokiselinama [3].

Zajedno s lipidima, masti su dio široke i vrlo raznolike skupine bioloških molekula koje se nazivaju lipidi. Etimološki, lipidi su najširi pojam za masti – naziv dolazi od grčke riječi „lipos“, što znači mast.

Ovisno o podrijetlu, razlikujemo dvije skupine:

- masti životinjskog podrijetla, npr. sardine, tuna, losos;
- masti biljnog podrijetla, kao npr. laneno sjeme, suncokretovo sjeme, sezam, maslinovo ulje, avokado itd.

Masti su neophodne za zdravlje; Naime, sadrže vitalno važne esencijalne masne kiseline koje su neophodan materijal za stvaranje staničnih stijenki. Vitamini topljivi u mastima A, D, E i K; bez njih nema zdravlja. Oni su izvor za proizvodnju hormona, uključujući spolne hormone, bez kojih su ljudske reproduktivne sposobnosti smanjene. Iako su netopljivi u vodi, reguliraju količinu vode u tijelu i štite organe od mehaničkih oštećenja. Ujedno su rezerva energije u tijelu, dok su dugolančane masne kiseline gorivo za mišićnu aktivnost. Omega 3 višestruko nezasićene masne kiseline neophodne su za dobro funkcioniranje mozga i živčanog sustava u cjelini, a ujedno brinu o vezivnom tkivu i jačaju pokretljivost tijela te posljedično sprječavaju prerano starenje [2].

Dijetalna vlakna su neprobavljivi oblik složenih ugljikohidrata. U vlaknima su veze između lanaca šećera otporne na enzime proizvedene u probavnom sustavu. Vlakna se također nazivaju balast, ostaci ili jednostavno mekinje. Ovi prirodni biljni proizvodi ostaju u probavnom traktu, čak i nakon što su masti, bjelančevine, probavljivi OH, voda, vitamini i minerali u hrani već metabolizirani i apsorbirani. Samo bakterije u debelom crijevu prerađuju nešto dijetalnih vlakana. Vlakna se mogu unositi isključivo s biljnom hranom, jer ih životinjska hrana ne sadrži. Dijelimo ih na topive i netopljive. Vlakna igraju važnu ulogu u prehrani jer imaju brojne blagotvorne učinke na probavu. Vrijeme prolaska hrane kroz probavni trakt na dijeti s malo vlakana je otprilike 60 do 90 sati, ali na dijeti bogatoj vlaknima to se vrijeme smanjuje na 30 sati ili manje. Što više vlakana pojedemo, brže prolaze kroz probavni sustav koji štiti crijeva.

Za mnoge fiziološke funkcije tijelo treba minimalne količine kemijski različitih tvari koje nazivamo vitaminima. Vitamini se dijele na topive u mastima (A, D, E i K) i topive u vodi (B i C). Vitamini topivi u mastima mogu se nakupljati u tijelu, što može dovesti do trovanja ako se unos jako poveća. Kod vitamina topivih u vodi ta je mogućnost puno manja jer se višak izlučuje urinom. Budući da se vitamini B i C ne mogu akumulirati u tkivima, mogućnost nedostatka ovih vitamina je nešto veća nego kod vitamina A, D, E i K, koje naše tijelo može skladištiti. Minerali su također vitalno važne tvari koje su tijelu prijeko potrebne, iako u vrlo malim količinama. Minerali su anorganske tvari koje se dijele na makroelemente - natrij, kalij, kalcij, magnezij, klor, fosfor i sumpor - i mikroelemente - željezo, jod, bakar, cink, kobalt, krom, selen, fluor, mangan, molibden. Nedostaci pojedinih elemenata obično su rijetki kod ljudi, jer biljna i životinjska hrana sadrži dovoljno tih tvari. Do nedostatka ipak može doći dugotrajnom jednokratnom prehranom ili prekomjernim unosom vlakana koja mogu vezati neke minerale. Potreba za mineralima također se povećava kod dugotrajnog proljeva, trudnoće, dojenja i nekih bolesti [7].

Voda je vitalna hrana za čovjeka i cijeli biološki svijet. To je otapalo i sredstvo za čišćenje. Najprirodniji, fiziološki i zdravstveno najprikladniji napitak za gašenje žeđi ili nadoknadu izgubljene tjelesne vode je higijenski čista voda. Tkiva u našem tijelu sastoje se od 75 do 85 posto vode. U našem organizmu voda obavlja razne zadaće: ona je građevni materijal, otapalo (otapa razne tvari u tijelu), termoregulator (regulira tjelesnu temperaturu), transportno sredstvo (raznosi razne tvari po tijelu), sudjeluje u staničnom prerađuje, te izlučuje otpadne tvari.

Zdrav tanjur model je rasporeda jela na tanjuru kako bi se u odgovarajućim omjerima osigurale potrebne hranjive tvari. Namirnice su na tanjuru grafički razvrstane u četiri skupine te su stoga preglednije i razumljivije. Voće i povrće zauzima polovicu tanjura (povrće nešto više od voća, zbog sadržaja fruktoze), dobru četvrtinu čine žitarice (uglavnom cjelovite žitarice, kaše), a lošu četvrtinu proteini (meso, jaja, mahunarke). Mlijeko i mliječni proizvodi, predstavljeni čašom mlijeka ili količina popijene vode.



Fotografija: iStockphoto

Energetske potrebe žena koje pretežno sjede ili za pretežno sjedilačkog čovjeka one se kreću od 1825 do 2580 kcal dnevno [8]. Tjelesna aktivnost koja uključuje svakodnevno vježbanje povećava energetske potrebe za 430 do 860 kcal po satu tjelesne aktivnosti (ovisno o intenzitetu).

Smjernice:

- Uživajmo u hrani i jedimo je redovito. Birajmo raznovrsnu prehranu, koja treba sadržavati više namirnica biljnog nego životinjskog podrijetla. Redovita prehrana podrazumijeva tri do pet obroka dnevno, a dan treba započeti doručkom.
- Birajte hranu od cjelovitih žitarica i proizvoda od žitarica. Izbjegavajte rafinirani (rafinirani) šećer, bijelo brašno i svu hranu bogatu bijelim brašnom, oljuštenu rižu. Radije posegnimo za tjesteninom i kruhom od cjelovitih žitarica, neprerađenim žitaricama, smeđom rižom.
- Nekoliko puta dnevno jedemo raznovrsno povrće i voće
- Zamijenite masno meso i masne mesne prerađevine mahunarkama, ribom, peradi ili nemasnim mesom.
- Kontrolirajte količinu konzumiranih masti i zamijenite većinu zasićenih masti (životinjske masti) nezasićenim biljnim uljima. Idemo na kvalitetna ulja bogata nezasićenim mastima, izbjegavajmo pretjeranu upotrebu maslaca, svinjske masti, masti, krepera, vrhnja.
- Dnevno konzumirajte preporučene količine nemasnog mlijeka i nemasnih mliječnih proizvoda.
- Jedite manje slanu hranu.
- Ograničite konzumaciju šećera i slatke hrane.
- Uzimajte dovoljno tekućine.
- Ograničite konzumaciju alkohola.
- Hranu pripremajte na zdrav i higijenski način.
- Budimo tjelesno aktivni.

Većina djece i adolescenata s intelektualnim teškoćama ima iste potrebe i zahtjeve za zdravom prehranom kao i njihovi vršnjaci (osim onih koji manje vježbaju zbog invaliditeta ili zdravstvenih problema). I njih treba osvijestiti i educirati kako bi razumjeli (koliko mogu) zašto, koliko hrane i tekućine treba unositi tijekom dana te koje namirnice treba rijetko unositi u organizam.

U sklopu produženog boravka održali smo tjedan zdrave prehrane upravo iz gore navedenih razloga. Tijekom ovog tjedna učenici su učili o važnosti zdrave prehrane te prikladnosti namirnica i njihove pripreme.

Ponedjeljak:

Razgovor o zdravoj prehrani, gledanje filma o tanjuru s hranom i izrada plakata

Utorak:

Namaz od svježeg sira s medom:

200 g nemasnog svježeg sira, 2 – 3 žlice slatkog vrhnja, 1-2 žlice maslaca, 2 žlice meda, 6 jezgri oraha ili lješnjaka, Vanilin šećer, integralni kruh.

Priprema: Jezgre oraha (lješnjaka) sitno nasjeckati. Zgnječite skutu u posudi. Dodajte slatko vrhnje, maslac, med, nasjeckane jezgre oraha ili lješnjaka i vanilin šećer.

Srijeda:

Shake od voća i povrća:

500 g svježeg sira, 1 litra mlijeka, 3 banane, 3 jabuke, 1 velika mrkva, 5 većih listova zelene salate.

Priprema: Sve krupno narezati i staviti u blender.

Četvrtak:

Voćni namaz:

500g svježeg sira, 1.25 dcL slada. krema, 400g jagoda (borovnica,malina,...), integralni kruh.

Priprema: Pomiješajte sve sastojke.

Petak:

Osvježavajući desert u čaši:

20 dl jogurta, 50 dag borovnica, 50 dag breskvi, 50 dag ukiseljenog i ocijeđenog ananasa, 5 žlica meda, 10 dag kikirikija.

Jogurt stavite u električnu sjeckalicu i postupno dodajte smrznuto voće. Podijelite u čaše, ukasite po želji, prelijte medom i odmah poslužite [9.].

3. Zaključak

Opće smjernice stručnjaka za zdravu prehranu kažu da svu hranu treba podijeliti u 5 do 6 energetski uravnoteženih obroka jer samo u tom slučaju tijelo ne stvara masne zalihe. Ljudski organizam koncipiran je na način da se dio hrane troši za zadovoljenje trenutnih potreba organizma, dok se višak skladišti u obliku masnih zaliha. Važno je da svaki pojedinac, ako posjeduje dovoljno visoku razinu pristojnosti, osvijesti i educira se o tome što je zdrava prehrana i koliko nam je potrebna, jer je ona važna karika na putu do zdravlja i blagostanja.

4. Literatura

- [1.] Jeukendrup, A. in Gleeson, M. (2004). Športna prehrana [Sport Nutrition]. Leeds: Human Kinetics.
- [2.] Klemenčič, M. (2016). Desettedenski program vadbe in prehrane za izboljšanje telesne sestave. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [3.] McDougall, J. A. in McDougall, M. A. (2011). McDougallov načrt. Maribor: SITIS, d.o.o.
- [4.] Montignac, M. (2006). Montignacovi recepti in jedilniki. Ljubljana: Vale-Novak.
- [5.] Montignac, M. (2012). Jem, hujšam in ohranjam vitko postavo: slovita Montignacova metoda, dopolnjena z novimi dognanji. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [6.] MZ (2015). Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025. Pridobljeno 17. 9. 2016 s http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_2015/resolucija_preh_gib/ReNPPTD_Z_resolucija_o_prehrani_in_gibanju_150715.pdf. (4.10.2022)
- [7.] Pokorn, D. (1996). S prehrano do zdravja. Ljubljana: EWO d. o. o.
- [8.] Pori M., Pori P., Majerič M., (2015). *Moj dnevnik zdravja*. Športna unija Slovenije, 2015.
- [9.] Belović B., Fartelj S., Poličnik R. (2021). Sadje v kozarcu. Dostupno na: https://rak-ms.si/media/lahko_jem/Lahko_jem_sadje_vkozarcu.pdf (21.12.2022)
- [10.] Šinkovec N., Gabrijelčič Blenkuš M. (2010). Omejevanje trženja nezdrave hrane otrokom – pregled stanja. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS.