Projekat "Jedeš fast fud - Ti si lud!" podržan od Ministarstva omladine i sporta Republike Srbije i Edukativnog centra iz Kruševca







U saradnji sa Edukativnim centrom Kruševac, koji je Resurs centar za realizaciju projekata „Mladi su zakon“ za Raški okrug koji finansira Ministarstvo omladine i sporta, vrnjački Centar za

decu i omladinu sproveo je akciju „Jedeš fast fud? – Ti si lud!“. Na najbolji način promovisani su zdravi i bezbedni stilovi života.

Projekat su realizovali mladi članovi Omladinskog kluba koji su na radionicama samostalno pripremali prezentaciju o zdravoj ishrani i osmislili idejna rešenja za plakat i flajer sa ciljem da što efikasnije prenesu poruku o važnosti pravilne ishrane.

U vrnjačkom Bioskopu 27. septembra mladi vršnjački edukatori održali su interaktivnu prezentaciju o pravilnoj ishrani za svoje vršnjake iz osnovnih i srednjih škola.

- Obavili smo sve po planu. Edukativnoj prezentaciji u Bioskopu prisustvovalo je oko 300 učenika sedmih i osmih razreda osnovnih škola, oko 270 Gimnazije i oko 350 učenika Ugostiteljsko-turističke škole.

Mladi, generalno, ne vode računa o ishrani i zanemaruju njen uticaj na zdravlje.

Upravo zbog toga kod mladih se masovno javljaju problemi gojaznosti, anoreksije, avitaminoze, anemije, pothranjenosti, dijabetesa.

Snimci prezentacije podeljeni su svim školama tako da će svi nastavnici na časovima razredne nastave imati mogućnost da razrade ovu temu i utiču na svoje učenike da se zdravije hrane.

U centru Vrnjačke Banje 30. septembra volonteri su prolaznicima delili flajere, sveže ceđene sokove, voće i povrće. Podeljeno je oko 1.500 flajera i nešto manje od sto kilograma voća i povrća. Građani su bili veoma zainteresovani i uključeni u akciju i rado su konzumirali voćne sokove.

Pravilna ishrana kod dece i adolescenata

Ishrana je usko povezana sa zdravljem svakog pojedinca. Ta povezanost je zasnovana na naučnim dokazima koji se odnose na deficit, tj. na nedostatak makro i mikoro nutrijenata. Za održanje dobrog zdravlja potrebno je pre svega pridržavati se principa pravilne ishrane, zatim održavati dobru fizičku kondiciju. Takođe, vrlo je važno eleminisati faktore rizika kao što je pušenje, akolholizam, psihosocijalni stres, fizička neaktivnost da bi smanjili broj obolelih od masovih nezaraznih bolesti (šećerna bolest, povišeni krvni pritisak, oboljenja krvnih sudova, srca i mozga, gojaznost). Nepravilna ishrana ne samo da dovodi do poremećaja u stepenu uhranjenosti (pothranjenost i gojaznost) već dovodi do ozbiljnog narušavanja zdravlja u vidu nutritivnih deficita (hipovitaminoze, anemije) i u vidu gore navedenih masovnih nezaraznih bolesti.

Savremeni užurbani način života se sastoji u uzimanju brze nekvalitetne i visokokalorične hrane (brza hrana) i vrlo male fizičke aktivnosti. Sve to prati vrlo povišen stres.

Mi okolinu ne možemo da menjamo niti nasledni faktor. Ono što mi možemo da učinimo za sebe je da primenjujemo pravilnu ishranu i redovnu fizičku aktivnost kako bismo održali dobru telesnu masu i time održali i unapredili naše zdravlje.

Osnovni principi pravilne ishrane mogu se iskazati kroz piramidu ishrane.

- Najveću količinu hrane u toku dana treba uzeti iz baze piramide a to su: hleb, žitarice krompir i pirinač kao i proizvodi od žitarica.
- Dnevno treba uzeti najmanje 400 - 600 grama povrća i voća (osim krompira), što znači 5-6 porcija (jedna porcija odgovara 100 g voća ili povrća)
- Iz grupe mesa, ribe i jaja potrebno je uzeti malu količinu. Masna mesa treba zameniti posnijim. Redovno u ishrani koristiti i mahunarke (pasulj, grašak, boranija, soja i sočivo) koji su dobar izvor biljnih proteina. Dnevno je potrebno za adolescente 1 - 1,2 g belančevina na kilogram telesne mase.
- Iz grupe mleko i mlečni proizvodi koristiti manje masne proizvode koji obezbeđuju dnevni unos kalcijuma – Jer se do 20 t.j. 23 godine za muškarce formira koštana masa. Unos mleka i jogurta ne sme biti manji od ½ litre.
- Na vrhu piramide ishrane zastati i ramisliti dobro!!!! To je grupa namirnica velike energetske moći, dakle sadrži samo energiju sa malo mikronutrijenata i označava se kao hrana sa „praznim kalorijama“ — Slatkiši i veštački sokovi

Sve ovo treba da prati uravnotežena svakodnevna fizička aktivnost. Utvrđeno je da svakodnevna brza šetnja (6 km za 60 min) održava energetski balans uz praćenje preporuka

piramide pravilne ishrane.

Ove preporuke su tu da podsete da kvalitet života i zdravlja u mnogome zavisi od nas samih. Pravilna ishrana je vrlo važan i moćan lek koji se nalazi u našim rukama.

Dijeta

Koliko puta smo pokušali da dostignemo određenu težinu pomoću nekih čudesnih dijeta koje smo pročitali u raznim magazinima i na internetu?

Nažalost, svaki naš pokušaj bi propao, i nama bi se težina vratila na početnu ili,možda, bi se i ugojili par kilograma. Razlog zašto se to dešava je u tome da se težina se ne može regulisati ili održati gladovanjem i nekim drugim oblicima istog.

Reč dijeta je često pogrešno tumačena. NJeno pravo značenje je – način ishrane. Jedino ispravn put da postignemo dobru težinu, sačuvamo zdravlje i održimo tu težinu jeste kroz izbalansiranu kako energetski tako i nutritivno pravilnu ishranu. Ta ishrana mora da bude raznovrsna, odmerena u količini hrane, na pravilan način spremljena hrana i sve to mora da bude podeljeno u toku dana na više manjih obroka. Takav način ishrane mora da se usvoji i održi do kraja života, jer pravilna mora da bude sastavni deo našeg života, a ne da o njoj mislimo samo kada nam je zdravlje poremećeno.

Ukoliko želite da preuzmete Izveštaj o realizaciji ovog projekta kliknite ovde .



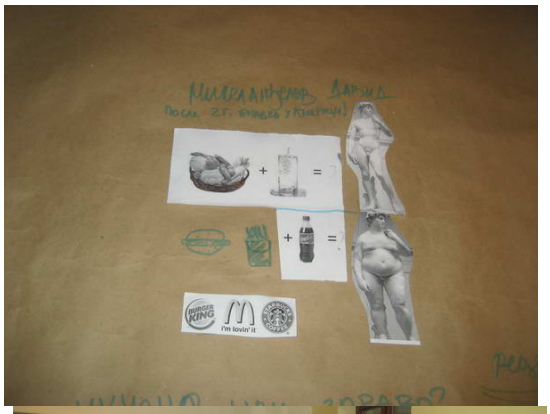

МИКЕЛАНЂЕЛОВ ДАВИД
после 2 године боравка у Америци
УКУСНО ИЛИ ЗДРАВО?
ТИ БИРАШ!
Пројекат реализује: ЦЕНТАР ЗА ДЕЦУ И ОМЛАДИНУ, ВРЊАЧКА БАЊА
„ЈЕДЕШ ФАСТ ФУД – ТИ СИ ЛУД!"
Финансијска подршка: МИНИСТАРСТВО ОМЛАДИНЕ И СПОРТА РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ
Техничка подршка ресурс центра: ЕДУКАТИВНИ ЦЕНТАР КРУШЕВАЦ
ИЗБЕГАВАТИ:
Велике количине масноћа (мајонез, павлака, кајмак…)
Велике количине слаткиша (торте, колачи…)
Брзу храну (сендвиче, бургере, хот дог, мастан бурек…)
• месо у бургеру 20%, масти 80% •
Кока колу, газиране сокове, алкохол, енергетске напитке…
Конзервирану храну и грицкалице
ЗДРАВО ЈЕ:
Воће (сезонско)
Поврће (свеже и кувано, салате…)
Риба (посебно масна морска)
Воћни сокови, вода
Немасно месо
Млечни производи
Нерафинисана уља
Житарице (нарочито интегралне, проја…)
Мед, ораси, бадеми, лешници…
Рецепт за здраву „брзу храну":
Интегрална погачица
Месо (говеђе или пилеће, домаће)
Салата (свеж парадајз, краставац, купус или лук)
ИСКОМБИНУЈ САМ СВОЈ ЗДРАВ И УКУСАН ОБРОК!
www.youthcentervb.org


ОМЛАДИНСКИ ЦЕНТАР
ВРЊАЧКА БАЊА
МЛАДИ СУ ЗАКОН
ЈЕДЕШ ФАСТ ФУД - ТИ СИ ЛУД!
GAME OVER
ЕДУКАЦИЈА НА ТЕМУ „ЗДРАВА ИСХРАНА"
у Биоскопу у Врњачкој Бањи, 27.9.2012. у 12 и 13 часова
Јавни догађај на тргу „код Врапца"
у недељу 30.9.2012. од 12 до 14 часова
Дођите на воћну и поврtну салату!

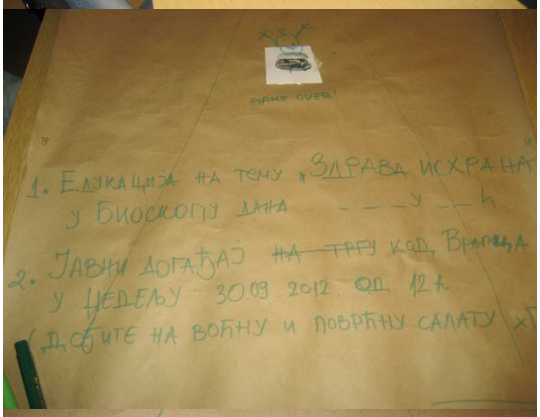











1. Едукација на тему „ЗДРАВА ИСХРАНА"
у биоскопу дана ___у __h
2. Јавни догађај ~~на тргу~~ код Вранца
у недељу 30.09.2012. од 12 ч.
(Добите на воћну и поврћну салату
GAME OVER!


GAME OVER!










KAKO
DA ŽIVIMO
ZDRAVO?





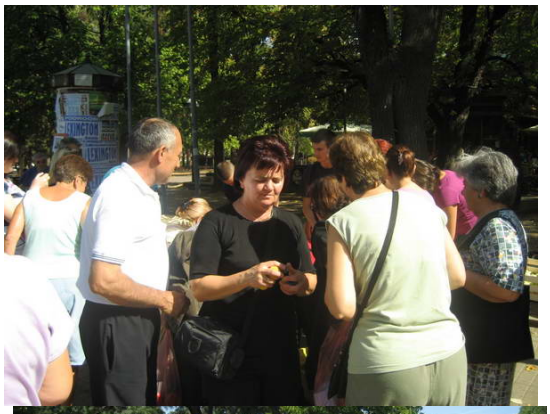








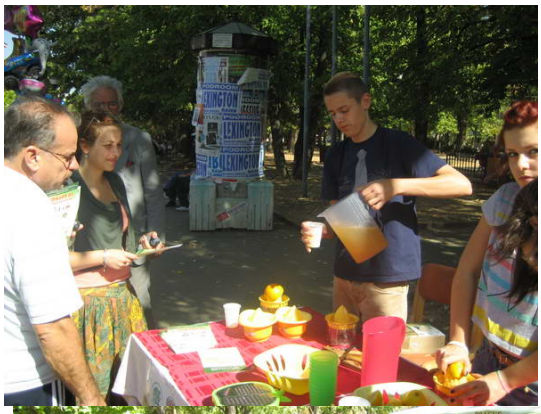



















JEDEŠ FAST FOOD, TI SI
LUD!


JEDEŠ FAST FOOD, TI SI
LUD!


JEDEŠ FAST FOOD,
LUD!


JEDEŠ




JEDEŠ FAST FOOD, TI SI
LUD!


JEDE

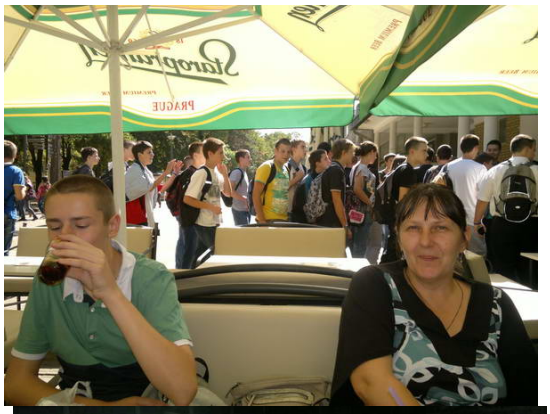

JEDEŠ FAST FOOD, TI SI
LUD!



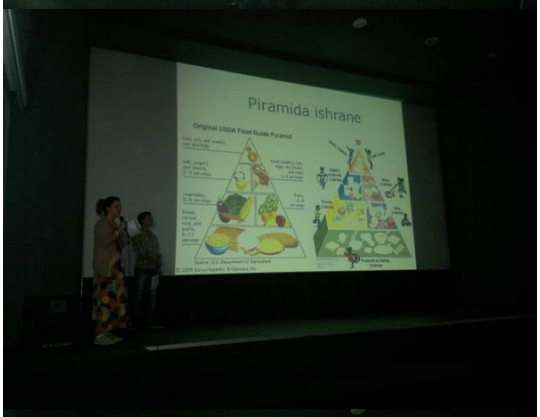

Pravilna ishrana
Ishrana je usko povezana sa zdravljem svakog pojedinca.
Za održanje dobrog zdravlja potrebno je pre svega pridržavati se principa pravilne ishrane, zatim održavati dobru fizičku kondiciju.

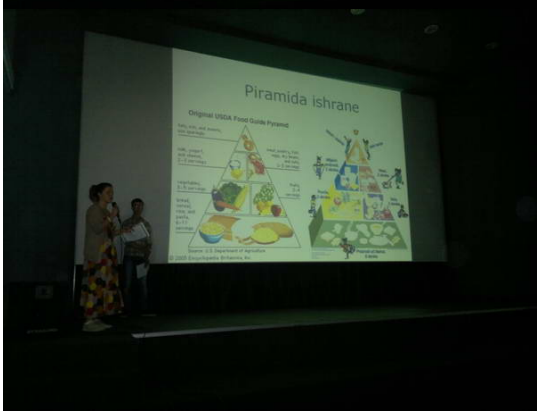

Pravilna ishrana
Ishrana je usko povezana sa zdravljem svakog pojedinca.
Za održanje dobrog zdravlja potrebno je pre svega pridržavati se principa pravilne ishrane, zatim održavati dobru fizičku kondiciju.








Piramida ishrane
Original USDA Food Guide Pyramid

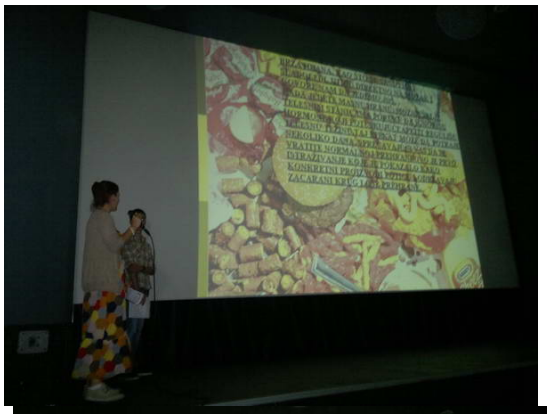

Piramida ishrane
Original USDA Food Guide Pyramid


Sve ovo treba da prati uravnotežena svakodnevna fizička aktivnost. Utvrđeno je da svakodnevna brza šetnja (6km za 60 min) održava energetski balans uz praćenje preporuka piramide pravilne ishrane.


DIJETA
Dijeta = način

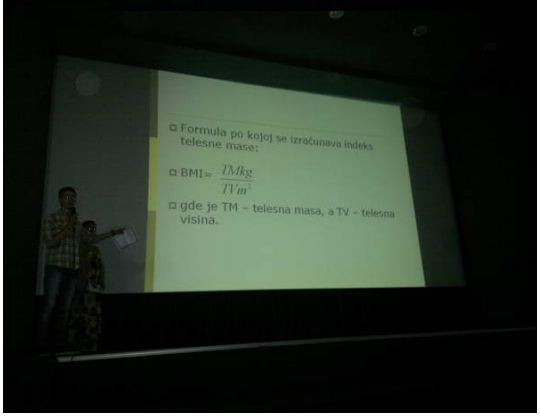

DIJETA
Dijeta = način


DIJETA
Dijeta = način




SAVETI: UŽIVAJTE POVREMENO U BRZOJ HRANI – POJEDITE PO JEDAN HAMBURGER ILI SENDVIČ. NE NARUČUJTE DODATNE PRILOGE. PIJTE VODU, NEZASLAĐEN ČAJ ILI KAFU.


SAVETI: UŽIVAJTE POVREMENO U BRZOJ HRANI – POJEDITE PO JEDAN HAMBURGER ILI SENDVIČ. NE NARUČUJTE DODATNE PRILOGE. PIJTE VODU, NEZASLAĐEN ČAJ ILI KAFU.


Formula po kojoj se izračunava indeks telesne mase:
BMI= $\frac{TMkg}{TVm^2}$
gde je TM – telesna masa, a TV – telesna visina.

