

5. S kim jedem?

Najljepše je jesti u društvu. Ipak, neke od nas upravo društvo potiče da jedemo više ili nepravilnije nego kada smo sami. Kod drugih je suprotno. Ako su za tebe izazovna društvena okupljanja, preporučujemo da na njih ne ideš gladan/na. Ne isprobavaj sve ponuđeno, već izaberi dvije do tri vrste hrane koja ti djeluje primamljivo i odloži tanjur čim pojedeš. Preusmjeri se na razgovor i/ili upoznavanje novih ljudi, glazbu i sl. Jedeš li više kada si sam/a, namjerno smanji dostupnost hrane u kući/hladnjaku (pogotovo one koja se ne kuha) i redovito s ukućanima ili prijateljima dogovaraj zajedničke obroke.

6. Zašto jedem?

Jedeš li isključivo kad osjetiš glad? U tom slučaju, DA je točan odgovor.

Tzv. okidači, koji nas potiču da jedemo iako ne osjećamo fiziološku glad, nisu dobri razlozi posezanja za hranom. Nekome su to emocije (npr. tužan/na si ili napet/a), nekoga će potaknuti sama dostupnost hrane (npr. pri kupnji, pripremi obroka) ili pak njezin fini izgled.



autorice:

prof. dr. sc. Greta Krešić (Sveučilište u Rijeci, Fakultet za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu Opatija, Katedra za hranu i prehranu)

Marina Njegovan (Thalassoterapia Opatija)

dr. sc. Kristina Dankić (Grad Rijeka, Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb)

dizajn: Vesna Rožman, lektura: Gordana Ožbolt, tisak: Tiskara Sušak, Rijeka, 2021.

Tiskano u okviru *Programa za mlade Grada Rijeke za razdoblje 2018. – 2022.*

nisi siguran/na hraniš li se pravilno?



Postavi si sljedećih šest pitanja i dobit ćeš odgovor

1. Što jedem?

Jedeš li svakoga dana **žitarice + voće + povrće + meso** (ili drugu hranu bogatu bjelančevinama) + **mlijeko** (i/ili mliječne proizvode), tvoja je prehrana **raznolika**, odnosno sasvim je O.K.

U tvojim obrocima najviše bi trebalo biti žitarica (kruh, riža, tjestenina), zatim mesa i druge hrane bogate bjelančevinama (nemasno meso, jaja, mahunarke), pa mlijeka i mliječnih proizvoda (sir, jogurt), a raznoliko bi voće i povrće (što šarenije, to bolje) trebalo jesti dva do tri puta dnevno.

Važno je tijekom dana piti dovoljno tekućine (preporučujemo vodu), otprilike oko 0,3 decilitra na kilogram tjelesne mase (izračunaj koliko je za tebe preporučljivo piti). Izbjegavaj kofeinske napitke i energetska pića jer ti štete.

Izbacivanje bilo koje skupine hrane (npr. ugljikohidrati, masti) iz prehrane, iako ti se to sada možda tako ne čini, nije O.K. Ako već nešto moraš izbaciti, izbaci višak soli, odnosno nemoj unositi više od jedne žličice soli dnevno.

Muči li te višak kilograma (pa čak i ako te ne muči), iz prehrane izbaci šećer i zasićene masnoće (slatki i gazirani napitci, alkohol, maslac/margarin, keksi, pekarski proizvodi, punomasno mlijeko) ili, još bolje, planiraj svoju prehranu sljedeći informacije na deklaracijama proizvoda. Što češće jedi kuhanu hranu. Jako je korisno naučiti kuhati.

2. Koliko jedem?

Ako si tinejdžerske dobi i djevojka si, u redu je ako dnevno unosiš između 1800 i 2400 kcal, a ako si dečko, dnevno bi trebao unijeti od 2200 do 3200 kcal. Što si tjelesno aktivniji/a, možeš unijeti više kalorija, ali nemoj prijeći gornju granicu. Međutim, nikako ne bi trebao/la unositi ni manje kalorija od donje granice.

Šećera ne bi smjelo biti više od 10 % (npr. limenka zaslađenoga bezalkoholnog pića i skoro smo na gornjoj granici dnevnog unosa!), a masti više od 30 % u tvome cjelokupnom dnevnom energetskeg unosu.

Važno je znati da se razgradnjom 1 grama ugljikohidrata ili 1 grama proteina u tijelu oslobađa energija od 4 kcal; 1 grama masti energija od 9 kcal; 1 grama alkohola energija od 7 kcal.

Količina unesenih kalorija hranom i pićem je važna! Preporučljiva količina ovisna je o spolu, dobi i razini tjelesne aktivnosti. Rješenje je u ravnoteži između energetskeg unosa i energetske potrošnje.



3. Kada jedem?

Želiš li zadržati/postići vitkost, ali i biti uspješan/na – ne preskači doručak! Važno je jesti redovito, a između obroka ne bi trebalo proći više od 4 sata. Rasporedi unos hrane na 3 glavna obroka i 2 međuobroka. Redovitim obrocima izbjegavamo izgladnjivanje te kasniji gubitak kontrole pri jelu i prejedanje. Nije poželjno jesti 2 do 3 sata prije spavanja.

4. Gdje jedem?

Što češće jedi kod kuće. Pretilost je češća u ljudi koji često jedu glavne obroke izvan kuće. Kada god možeš, jedi na mjestu koje je za to predviđeno (blagovaonica, kuhinja, marendarij), u sjedećem položaju, po mogućnosti bez ometanja (TV, mobitel). Tako ćeš lakše (p)ostati svjestan/na brzine kojom jedeš, količine pojedene hrane i osjećaja sitosti koji se polako razvija. I uživanje u hrani tada je veće.

