

Pravilna ishrana tinejdžera

Pravilna i zdrava ishrana postala je jedan od najvažnijih problema savremenog coveka. Pojam pravilne ishrane podrazumeva zadovoljenje potreba organizma za dnevnim unosom energije i dovoljnom količinom prehrabbenih i zaštitnih materija koje su neophodne za održavanje fizioloških funkcija organizma i zdravlja. Hranom se osigurava unos materija neophodnih za izgradnju tkiva (belančevina, gvožđa i kalcijuma), energija neophodna za odvijanje procesa metabolizma i telesnu aktivnost (masti i ugljenihidrati) i nutrijenti potrebni za fiziološke funkcije organizma (vitamini i minerali). Pravilnim izborom hrane doprinosimo održavanju zdravlja, mentalnoj i telesnoj sposobnosti pa je zato važan kvalitetan i raznovrstan odabir namirnica.

Osnovne karakteristike adolescencije

Adolescencija je period intenzivnih bioloških, socijalnih, fizioloških i kognitivnih (saznajnih) promena, tokom kog dolazi i do promena u načinu ishrane. To je period visokog nutritivnog rizika praćen povećanim potrebama u energiji, proteinima, kalcijumu i gvožđu. Međutim, ovo je i period u kome dolazi do pojave nepravilnih navika u ishrani i nutritivnih problema. Period adolescencije praćen je ubrzanim rastom i razvojem što direktno zahteva i veći energetski unos, kao i unos proteina. Evidentan je rast dugih kostiju, razvoj sekundarnih seksualnih karakteristika i mišicnog i masnog tkiva, što sve utiče na povećanje nutritivnih potreba.

BMI

Indeks telesne mase ili na engleskom Body Mass Index (BMI) je metoda računanja uhranjenosti. BMI se izračunava vrlo jednostavno, a temelji se na odnosu telesne težine i visine osobe. Što je indeks više izvan okvira normalnih vrednosti, to je veći rizik od obolevanja od raznih srčanih bolesti, dijabetesa i povišenog krvnog pritiska. Stepen uhranjenosti se odreduje na osnovu merenja telesne težine, telesne visine i izračunavanjem BMI (bodi mas-indeksa), merenjem obika struka i nadlaktice i debljine kožnog nabora.

TM (kg)

Obrazac za izračunavanje BM I=
$$\frac{\text{TM (kg)}}{\text{TV (m)}^2}$$

Vrednosti BMI u odnosu na pol i uzrast

UZRAST	DEČACI BMI Poželjna vrednost	DEČACI BMI (raspon prihvatljivih vrednosti)	DEVOJKE BMI Poželjna vrednost	DEVOJKE BMI (raspon prihvatljivih vrednosti)
10	16,70	15,19 – 19,67	17,02	15,18 – 20,23
11	17,35	15,64 – 20,47	17,69	15,64 – 21,24
12	17,93	16,11 – 21,28	18,36	16,11 – 22,25
13	18,57	16,65 – 22,12	18,91	16,55 – 23,13
14	19,25	17,22 – 22,97	19,29	16,89 – 23,87
15	19,94	17,79 – 23,82	19,69	17,23 – 24,28
16	20,63	18,35 – 24,63	20,11	17,59 – 24,68
17	21,13	18,72 – 25,44	20,39	17,84 – 25,07
18	21,46	18,95 – 26,08	20,58	18,01 – 25,34
19	21,88	19,25 – 26,53	20,80	18,20 – 25,58

Faktori koji uticu na ponašanje u ishrani

Na ponašanje u ishrani uticu mnogobrojni faktori kao što su roditelji, škola, mediji, ekonomski, socijalni, kulturni, fiziološke potrebe, telesna figura, lični stav, sklonost ka pojedinim namirnicama, kao i svest o značaju ishrane za zdravlje i vrednovanje hrane. Pošto je adolescencija period intenzivne socijalne komunikacije, dolazi do izrazitih promena ponašanja koje se odražavaju i na ishranu. Ne samo da se menja sklonost prema hrani, već se menja i ponašanje u vezi sa ishranom. Pre svega radi se o promeni ritma obroka, izbegavanju obroka, obično doručka ili rucka, kao i čestom smanjivanju vremena za obrok. Devojke preskaču obroke mnogo češće nego dečaci.

Verovatno najjaci faktor kod adolescenata je uticaj roditelja. Autoritativni stav roditelja sa utemeljenim pravilnim navikama u ishrani je veoma koristan. Zato adolescenti koji jedu sa svojom porodicom zadovoljavaju svoje nutritivne potrebe i obično stiču i održavaju pravilne navike i stavove u ishrani. Preventivna strategija za poboljšanje kvaliteta i kvantiteta ishrane dece treba da se kontinuirano sprovodi i u porodici i u vaspitno-obrazovnim ustanovama gde deca danas provode većinu svog vremena. Nutritivna promocija podrazumeva aktivnosti usmerene na promociju pravilne ishrane adolescenata u cilju unapredjenja i očuvanja zdravlja. To se najbolje postiže edukacijom iz ishrane korišćenjem piramide ishrane i uključivanjem fizичке aktivnosti u dnevni ritam. Preventivna strategija se odnosi na ulogu lekara u prevenciji mikronutritivnih deficitova, malnutricije i gojaznosti. U slučaju postojanja odredenog kliničkog problema koji zahteva medicinsku nutritivnu terapiju potrebno je uputiti adolescenta na dalji tretman u centra za ishranu ili kod specijaliste.

Neophodno je pridržavati se sledećih pravila:

1. Prvo i osnovno - NE DRŽATI dijete iz časopisa, sa interneta i raznih društvenih grupa. U ovom periodu telo raste i razvija se, dešavaju se biološke promene i sve to zahteva unos kvalitetne hrane bogate proteinima, mineralima i vitaminima. Ukoliko je hrana oskudna i siromašna hranljivim materijama može doći do slabijeg razvoja koštano-zglobnog sistema, mišićnog sistema, za devojčice posebno bitno - može doći do poremećaja menstrualnog ciklusa, ili čak gubitka menstruacije, i ozbiljnijeg poremećaja hormona što za sobom nosi velike probleme. Naročito je bitan unos kalcijuma, zbog razvoja koštane mase i unos gvožđa koje mlada devojka u velikoj meri gubi putem menstruacije.
2. Ukoliko postoji gojaznost neophodno je da se prvo obratite svom pedijatru, koji će vas pregledati i uputiti na dalje konsultacije. Nekad je potrebno i da se obratite endokrinologu ili nekom drugom stručnjaku, zatim nutricionisti koji će napraviti plan i program pravilne ishrane koji će zadovoljiti sve potrebe organizma i edukovati vas kako da pripremate obroke, kako da kombinujete namirnice, kako da zamenite nezdrave zdravim namirnicama.
3. Fizička aktivnost - Podjednako bitna kao i ishrana. Bilo kakva aktivnost je dobrodošla- plivanje, šetnja, trčanje, brzo hodanje, vožnja rolera, bicikla, redovni časovi fizičke aktivnosti u školi - nikako ih ne izbegavajte jer vam mogu doneti samo dobro! Ove aktivnosti ne zahtevaju plaćanje trenera, tako da svako može da izabere neku aktivnost, bez izgovora.

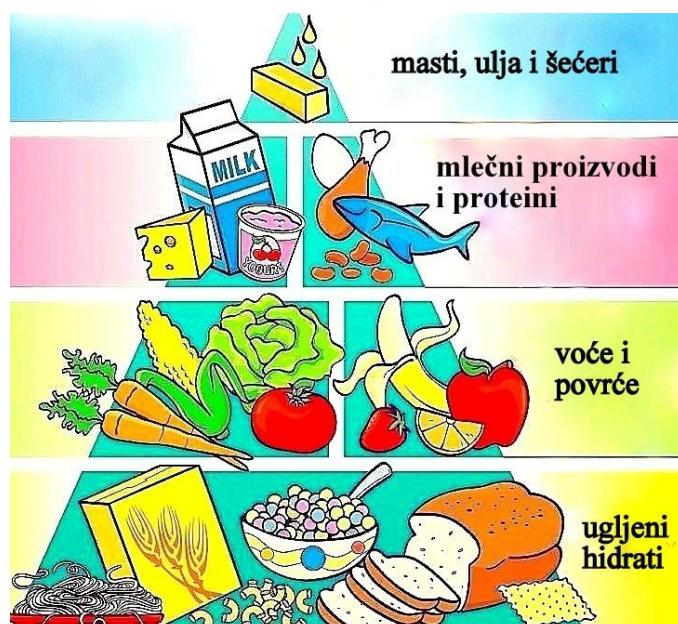
Pravila u SVAKODNEVNOJ ishrani:

1. obavezno je 5 obroka dnevno - doručak, ručak, večera i dve užine između obroka.
2. OBVEZAN barem jedan kuvani obrok kod kuće - šta god da mama ili neko drugi pripremi - boraniju, grašak, pasulj, čorbe, supe, musake, sarme....
3. užine treba da budu voćne - sveže ili ceđeno voće, neki šejk, salata, voćni jogurt, suvo voće, jezgrasto voće
4. uz sve to piti dosta tečnosti, pre svega vode.

Piramida zdrave ishrane

Preporuke piramide ishrane obuhvataju sledeća pravila:

1. Povećati unos vitamina, minerala, dijetnih vlakana i drugih esencijalnih nutritijenata, naročito onih koja su redje zastupljeni u tipičnoj ishrani.
2. Smanjiti unos zasićenih masti, trans nezasićenih masnih kiselina, holesterola a povećati unos voća, povrća, celih žitarica, da bi se snizio rizik od nekih hroničnih bolesti.
3. Kalorijski unos treba izbalansirati sa energetskim potrebama da bi se sprecio dobitak u telesnoj težini i /ili očuvala zdrava telesna težina.



Preporuke sadrže nekoliko važnih principa:

- AKTIVNOST - Biti aktivan svakog dana bar 30-60 minuta.
- UMERENOST - izabrati one oblike namirnica koje ograničavaju unos zasićenih ili trans masti, dodatih šecera, holesterola, soli. Ne unositi alkohol.
- INDIVIDUALNOST – svako treba da unosi hranu prema individualnim potrebama.
- PROPORCIJALNOST - jesti više neke namirnice (voće, povrće, cele žitarice, mlečne proizvode), manje drugih (hrana bogata zasićenim i trans masnim kiselinama, dodatim šecerima, holesterolom, solju, alkoholom).
- RAZNOVRSNOST - unos hrane iz svih grupa i subgrupa namirnica.
- POSTEPENO POBOLJŠANJE – uspeh se može očekivati samo ako se ide korak po korak.

Kako planirati obroke?

Pojam planiranja ishrane podrazumeva sastavljanje jelovnika s određenim vrstama i količinama namirnica za jedan ili više dana, na temelju energetskih prehrambenih potreba korisnika. Pritom se primjenjuju prehrambeni standardi koji predstavljaju preporučeni dnevni unos energije, hranjivih i zaštitnih materija prema polu i starosti. Najvažnija komponenta preporuka je da bez obzira na poteškoce organizacije života osigurate bar jedan kuvani obrok. On nikako ne sme biti zamenjen hamburgerom ili grickalicama.

Prosečne energetske potrebe prema polu i uzrastu

Uzrast	Porosečna telesna težina(kg) za uzrast	Prosečna visina za uzrast	ENERGIJA/ ukupno kcal dnevno	ENERGIJA/ kcal/kg Po kilogramu TT dnevno
Dečaci				
11-14	45	157	2500	55
15-18	66	176	3000	45
19-24	72	177	2900	40
Devojčice				
11-14	46	157	2200	47
15-19	55	163	2200	40
19-24	58	164	2200	38

Količine osnovnih namirnica koje osiguravaju minimum dnevnih potreba

Vrsta namirnica	Uzrast	Kolicina (grami)
Žitarice	12-18	180-210
Voće	12-18	300-450
Povrće	12-18	300
Meso	12-18	85
Mleko	11-18	550-600

DESET SAVETA ZA PRAVILNU ISHRANU

1. Jesti raznovrsnu hranu.
2. Održavati optimalnu težinu.
3. Smanjiti unošenje zasićenih masnih kiselina (masti životinjskog porekla).
4. Povećati unos polinezasićenih masnih kiselina (precišeni puter, nerafinisana hladno cedjena ulja, puteri od semenki - kikiriki, suncokret, susam, badem, lešnik, golica- bundeva).
5. Smanjiti unos holesterola (svinjska mast, masne vrste mesa, masni sirevi).
6. Povećati unos složenih ugljenih hidrata i dijetnih vlakana (povrće, voće, integralne žitarice).
7. Redovno unošenje tečnosti: voda, čajevi, prirodni sokovi.
8. Smanjiti unošenje šecera, zameniti ga medom.
9. Smanjiti unoskuhinske soli.
10. U potpunosti izbegavati unos kafe, gaziranih napitaka, alkohola i duvana.

Igor Nackov