Domoljubni radio

Portal domoljubnog radija

5. objava iz ciklusa ZDRAVI OBROCI – IZ VRTA U ŠKOLE – Nutricionizam na djelu – prof. dr. Donatella Verbanac

Antun Brađašević · Thursday, October 12th, 2023

Nova
školska godina 2023/2024. već je u punom zamahu. Novosti koje su uvedene od početka školske godine, kao što je to i pilot projekt cjelodnevnog boravka u školama, a koji se odnosi na neke od osmogodišnjih škola, polako se uhodavaju u ritam. S tim u vezi i prehrana učenika prema smjernicama koje su škole dobile od Ministarstva znanosti i obrazovanja te Ministarstva zdravstva u izradu kojih su bili uključeni i nutricionisti, koji su svojim znanjem i iskustvom dali preporuke za školske obroke kako bi ti obroci bili u skladu s načelima zdrave prehrane i utjecaja na zdravlje osnovnoškolske djece. I kako se čini, u prvih mjesec dana škole, nije bilo prigovora na obroke, na hranjivu vrijednost školskih obroka, jer upravo zbog izrade plana prehrane, nutritivnim vrijednostima i važnosti korištenja svježih, domaćih namirnica koje su pune vitamina, minerala i hranjivih sastojaka, a ne one koje su prskane i tretirane različitim, ponekad i štetnim, kemijskim sredstvima, i koje su izgubile svoj prirodni okus i miris, onda su školski obroci danas ostvareni na najhranjiviji način.

Jedna od poznatih hrvatskih nutricionista i eksperata za zdravu prehranu je i prof.dr.sc. Donatella Verbanac, diplomirani inžinjer medicinske biokemije, zaposlena na Zavodu za medicinsku biokemiju i hematologiju i izvanredna profesorica na Fakultetu za biokemiju, koja je i autorica više knjiga i stručne literature koja se bavi prehranom i nutricionizmom, zdravim načinom života, osobito prehranom u kontekstu utjecaja na zdravlje.

Kroz
svoju stručnu literaturu, na vrlo pristupačan i zanimljiv način, daje nam uvid u osnove zdrave i pravilne prehrane, ali i konkretne i stručne savjete i objašnjenja iz domene dijetoterapije, osnosno objašnjava što se događa s našim organizmom kada unosimo određene namirnice i to s obzirom na sastav te namirnice. Dakle, što, kada i zašto jesti…a poseban osvrt i preporuke dala je i o prehrani sportaša te prehrani tijekom bolesti.

Prof. dr.
Verbanac sudjelovala je nedavno i na međunarodnom kongresu o nutricionizmu i dijetetici koji je bio posebno posvećen novim zdravstvenim, stručnim temama i spoznajama o profesiji nutricionista.

Inače,
prof. dr. Verbanac objavila je i niz poruka o zdravoj prehrani za buduće generacije sadržane u knjizi „O prehrani – što, kada i zašto jesti". U knjizi je iznijela detalje o hrani, koja je, ne samo dio našeg preživljavanja, nego je i upozorila i objasnila kako neznanje o prehrani može rezultirati nizom suvremenih bolesti.

„Moramo
jesti da bismo zadovoljili osnovne tjelesne i fiziološke potrebe", kaže prof Verbanac uz napomenu da je ne manje bitan i onaj emocionalni čimbenik kojim tražimo zadovoljiti osjećaj gladi, ali i često osjećaja sreće, ugode i veselja koje pruža hrana koju jedemo.

„Svi mi
imamo određene prehrambene navike, koje razvijamo još od djetinjstva, a koje se tijekom života mogu i mijenjati zbog više faktora". Radi se o tome što tijekom života mijenjamo i načina življenja, zatim uslijed preporuka liječnika, nutricionista, dijetologa o prehrani zbog „više sile", ali određena pravila vezana za prehranu u nama, kaže prof. Verbanac, ostaju u nama usađena tijekom cijelog života.

Postoje
brojna pravila i posebno razrađeni vodiči vezani uz zdrave prehrambene navike, koje na vrlo jednostavan način možete ugraditi i u svoj život, svoju svakodnevicu kada je o prehrani riječ.

Na prvom
mjestu popisa nalazi se preporuka kako treba uživati u što većem broju raznovrsnih namirnica, jesti kruh od integralnog brašna uz mnogo žitarica, povrća i voća, te manje masti. Uravnoteženim unosom hrane i tjelesnom aktivnošću, te jesti namirnice sa umjerenom količinom i šećera i soli. Sve je to važno zbog održavanja zdrave
tjelesne težine, ali i, općenito, zdravog načina življenja.

Kako se
prof.dr. Verbanac već dugi niz godina bavi spojem hrane i biokemije, osobito u kontekstu kako maksimalno iskoristiti blagodati hrane koja nam se svakodnevno nudi. Ona smatra kako je važno da ono što se unosi u organizam ima ‘cjelovitu svrhu’, što znači da cjelovitom prehranom naš organizam postaje zdrav i vitalan. Upravo zbog toga je važno u
prehrani koristiti što više svježeg voća i povrća, koristiti svježe sezonske namirnice, osobito one koje su uzgojene i proizvedene na domaćim gospodarstvima, manje tretirane pesticidima i drugim zaštitnim sredstvima, ali i zbog činjenice da će zbog kraćeg transporta do odredišta, namirnice stići svježe.

Međutim,
odluku o tome kako bi trebali izgledati školski obroci donijelo je još početkom godine Ministarstvo zdravstva koje je školama dalo naputke i detaljan popis namirnica i hrane koje će se koristiti za obroke u osnovnim školama, ali i namirnice koje bi, posebno osnovnoškolci, bilo poželjno izbjegavati.

Potvrđeno
je i to da će prehranu učenika sufinancirati vlasnici osnovnih škola u suradnji sa osnovnim školama, odnosno da će dio troškova snositi lokalne uprave i samouprave, a dio škole koje bi za prehranu učenika, sredstva namiruju i uprihođenjem simboličnih iznosa i od učenika, dok će se za nabavku namirnica i pripremu obroka, sredstva isplaćivati i iz, kako tvrde iz Ministarstva znanosti i obrazovanja, Državnog proračuna.

Naglašeno
je, međutim, kako bilo da se radi o hladnim ili o toplim obrocima, ukoliko škole za to imaju adekvatnu infrastrukturu, odnosno kuhinje i blagavaonice, obroci koje će dobiti učenici na svojim školskim odmorima, moraju biti nutritivno vrijedni. Za one škole koje nemaju adekvatne prostore u kojima bi se obroci trebali pripremati i posluživati, najavljeno je kako će krajem ove godine biti raspisan natječaj za izgradnju, dogradnju, adaptaciju osnovnih škola, kako bi sve škole u narednim periodima, a zaključno do 2028.godine imale uvijete za pripremu i posluživanje toplih obroka učenicima. Naime, sve je to vezano uz uvođenje programa cjelodnevne nastave, koja je za sada u eksperimentalnoj fazi u osnovnim školama u Hrvatskoj.

Inače,
normativi za prehranu učenika u osnovnim školama, koji propisuju nutritivnu vrijednost
obroka, poznati su već unazad deset godina. Njime su propisane preporučene

vrste hrane i jela, optimalni broj obroka radi preporučenog unosa energije. A upravo djeca u osnovnim školama, koja imaju i raznovrsnu i uravnoteženu prehranu, zdravo će rasti i, siti, ispunjavati svoje školske obaveze.

Autorica: Snježana Dukić



Ciklus objava
ZDRAVI OBROCI IZ VRTA U ŠKOLE – financijski podržava Agencija za elektoroničke medije kroz projekt "Poticanje novinarske izvrsnosti 2023."

This entry was posted on Thursday, October 12th, 2023 at 9:57 pm and is filed under Nekategorizirano You can follow any responses to this entry through the Comments (RSS) feed. Responses are currently closed, but you can trackback from your own site.