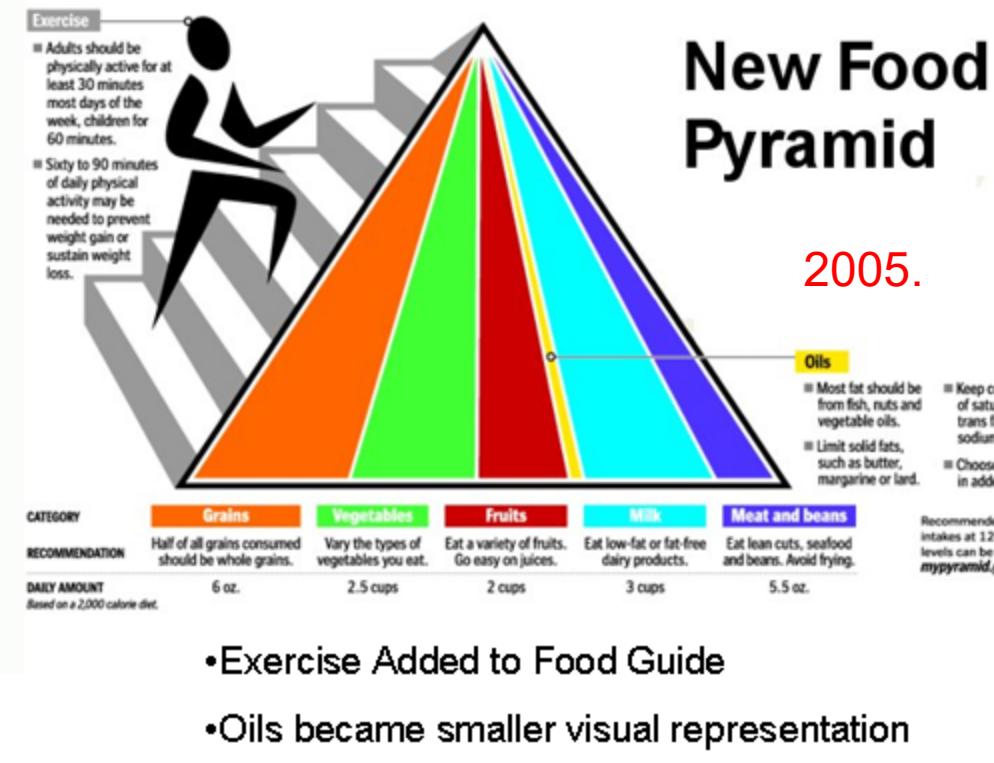
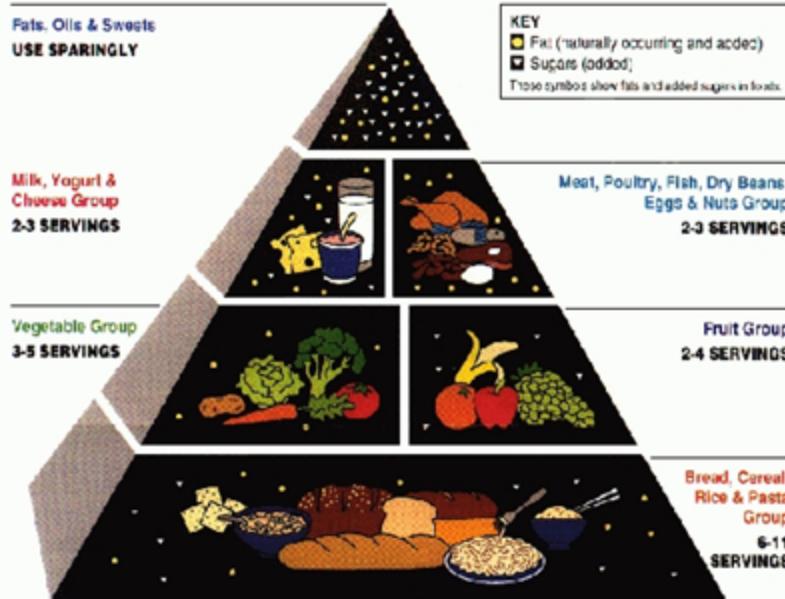


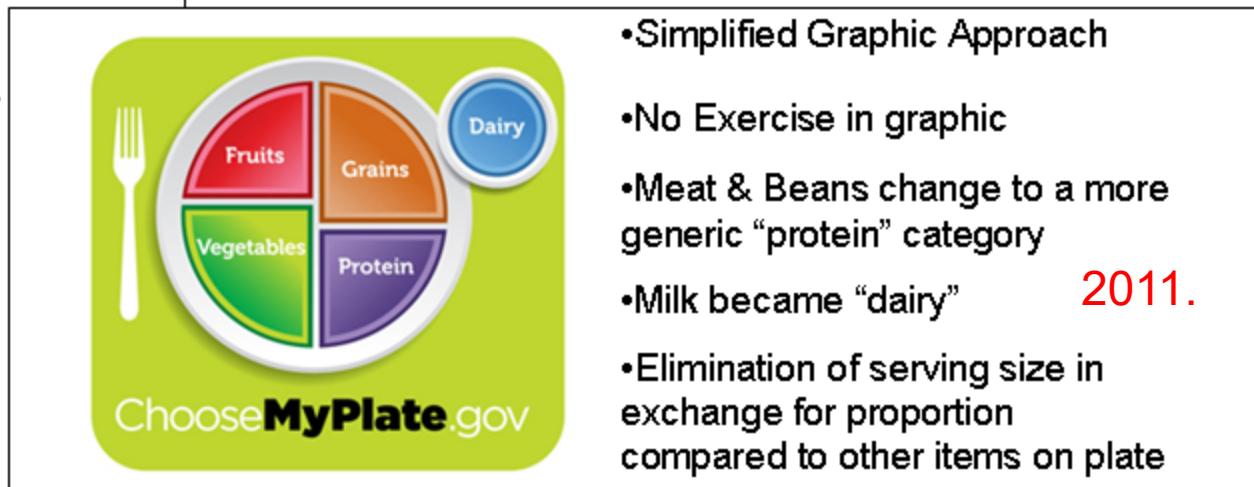
NOVINE U ISHRANI

Asist. dr sc. med. Sanja Bijelović
Institut za javno zdravlje Vojvodine

USA Food Guide Comparision Through the Years



- Fats, Oils, & Sweets have a surprisingly large visual portion compared to later food guides
- Specific food categories, highly descriptive



Nov vodič “Moj tanjir”



Predstavlja jednostavniji i razumljiviji grafički prikaz izbora namirnica u ishrani
Zahteva upotrebu dodatnih uputstava za izbor vrste i količine namirnica (“tips”)



Nov vodič “Moj tanjir”

- Osnovni principi novog vodiča:
 - 1) Obezbediti energetsku ravnotežu (balans kalorija) radi održavanja poželjnog indeksa telesne mase
 - 2) Obratiti pažnju na konzumiranje nutritivno “praznih” namirnica i osvežavajućih bezalkoholnih napitaka



Osnovni principi

- **Ravnoteža energetskog unosa/rashoda (energetski balans)**
 - ✓ Uživati u hrani, ali smanjiti količinu hrane,
 - ✓ Izbegavati velike porcije.
- **Povećan unos**
 - ✓ Voća i povrća, koji treba da čine $\frac{1}{2}$ tanjira,
 - ✓ Žitarica, od čega najmanje $\frac{1}{2}$ treba da bude od punog zrna žita,
 - ✓ Malomasnog mleka i mlečnih proizvoda (umesto punomasnih)*.
- **Smanjen unos**
 - ✓ Kuhinjske soli, posebno iz gotovih jela, supa, hleba, smrznutih obroka.
 - ✓ Zasladdenih napitaka, piti vodu umesto sokova.

* Na našem tržištu nema malomasnog mleka obogaćenog Ca⁺⁺ i vit. D



Bitne informacije

- Neka 1/2 žitarica koje jedeš svakog dana budu od punog zrna žita
- Obezbedi raznolikost povrća u svojoj ishrani
- Ne zaboravi na voće
- Unesi dovoljno kalcijuma hranom
- Ne preteruj sa proteinima
- Napravi balans svojih energetskih potreba i gubitaka
- Vodi računa o zdravstvenoj bezbednosti hrane koju konzumiraš



Poruka:

**Svakodnevni izbor hrane i fizičke aktivnosti utiču na Tvoje zdravlje
danас, sutra ali i u budućnosti**

10 Osnovnih saveta po bitnim informacijama:

- Izaberi da se hraniš prema vodiču “Moj tanjir”
- Konzumiraj više povrća tokom dana
- Ne zaboravi voće
- Neka 1/2 žitarica koje jedeš svakog dana budu od punog zrna žita
- Ne zaboravi na mleko i mlečne proizvode u svakodnevnoj ishrani
- Obezbedi raznolike izvore proteina u svojoj ishrani
- Napravi “zdrav” obrok
- Hrani se pravilno i ako si vegetarijanac
- Nauči pametno da kupuješ i biraš hranu, posebno povrće i voće
- Osveži svaki obrok povrćem i voćem
- Učini dečije obroke zanimljiv
- Budi dobar primer svojoj deci
- Smanji količinu slatkiša u ishrani svoje dece
- Vodi računa o kuhinjskoj soli i natrijumu

10 tips

Nutrition
Education Series

choose MyPlate

10 tips to a great plate



Making food choices for a healthy lifestyle can be as simple as using these 10 Tips. Use the ideas in this list to balance your calories, to choose foods to eat more often, and to cut back on foods to eat less often.

1 balance calories

Find out how many calories YOU need for a day as a first step in managing your weight. Go to www.ChooseMyPlate.gov to find your calorie level. Being physically active also helps you balance calories.

2 enjoy your food, but eat less

Take the time to fully enjoy your food as you eat it. Eating too fast or when your attention is elsewhere may lead to eating too many calories. Pay attention to hunger and fullness cues before, during, and after meals. Use them to recognize when to eat and when you've had enough.



3 avoid oversized portions

Use a smaller plate, bowl, and glass. Portion out foods before you eat. When eating out, choose a smaller size option, share a dish, or take home part of your meal.

4 foods to eat more often

Eat more vegetables, fruits, whole grains, and fat-free or 1% milk and dairy products. These foods have the nutrients you need for health—including potassium, calcium, vitamin D, and fiber. Make them the basis for meals and snacks.



5 make half your plate fruits and vegetables

Choose red, orange, and dark-green vegetables like tomatoes, sweet potatoes, and broccoli, along with other vegetables for your meals. Add fruit to meals as part of main or side dishes or as dessert.

6 switch to fat-free or low-fat (1%) milk

They have the same amount of calcium and other essential nutrients as whole milk, but fewer calories and less saturated fat.



7 make half your grains whole grains

To eat more whole grains, substitute a whole-grain product for a refined product—such as eating whole-wheat bread instead of white bread or brown rice instead of white rice.

8 foods to eat less often

Cut back on foods high in solid fats, added sugars, and salt. They include cakes, cookies, ice cream, candies, sweetened drinks, pizza, and fatty meats like ribs, sausages, bacon, and hot dogs. Use these foods as occasional treats, not everyday foods.

9 compare sodium in foods

Use the Nutrition Facts label to choose lower sodium versions of foods like soup, bread, and frozen meals. Select canned foods labeled "low sodium," "reduced sodium," or "no salt added."



10 drink water instead of sugary drinks

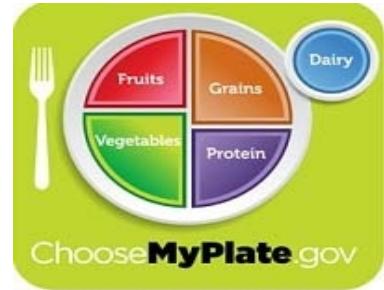
Cut calories by drinking water or unsweetened beverages. Soda, energy drinks, and sports drinks are a major source of added sugar, and calories, in American diets.

10 saveta za ishranu prema vodiču "Moj tanjir"

- Izbalansirati kalorije
- Uživati u hrani, ali jesti manje
- Izbegavati velike porcije
- Češće jesti povrće, voće i žitarice od punog zrna žita
- Neka polovinu tanjira čine povrće i voće
- Zameniti punomasno mleko i mlečne proizvode malomasnim
- Neka $\frac{1}{2}$ unetih žitarica čine žitarice od punog zrna žita
- Ređe konzumirati hranu bogatu čvrstim mastima, šećerima i solju
- Voditi računa o unosu soli u ishrani
- Piti vodu umesto zasladdenih napitaka



Žitarice



- **Pšenica, riža, ovas, raž, ječam i proizvodi od istih,**
- **Žitarice od punog zrna žita treba da čine $\frac{1}{2}$ dnevnog unosa**
- Izbegavati rafinisane žitarice (one koje su mlevene i koje ne sadrže opne),
- Ukoliko se koriste rafinisane žitarice u ishrani, birati one koje su obogaćene vitaminima grupe B (tiamin, riboflavin, niacin, folna kiselina) i gvožđem
- Rafinisane žitarice se ne obogaćuju vlaknima
- Potrebe u žitaricama zavise od godina, pola i stepena fizičke aktivnosti.
- Potrebe se iskazuju u uncama, gde je **1 unca** u proseku

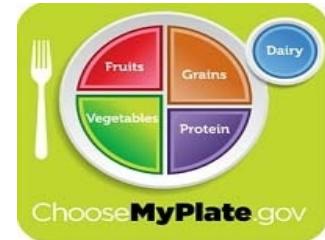
1 parče hleba,

1 šolja cerealija,

$\frac{1}{2}$ šolje kuvane riže, testenine ili cerealija



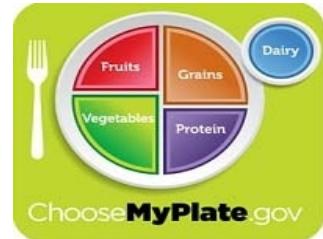
Žitarice



	Starost	Potrebe
Deca	2-3 godine	3 unce (npr. 2 parčeta hleba i 1 šolja cerealija ili 3 parčeta hleba)
Deca	4-8 godina	5 unci (npr. 3 parčeta hleba, ½ šolje testenine, ½ šolje riže)
Devojčice	9-13 godina	5 unci (npr. 3 parčeta hleba, ½ šolje testenine, ½ šolje riže)
Devojke	14-18 godina	6 unci (npr. 3 parčeta hleba, ½ šolje testenine, ½ šolje riže, 1 šolja cerealija)
Dečaci	9-13 godina	6 unci (npr. 3 parčeta hleba, ½ šolje testenine, ½ šolje riže, 1 šolja cerealija)
Mladići	14-18 godina	8 unci (npr. 3 parčeta hleba, 1 šolja testenine, 1 šolja riže, 1 šolja cerealija)
Žene	19-50 godina	6 unci (npr. 3 parčeta hleba, ½ šolje testenine, ½ šolje riže, 1 šolja cerealija)
Žene	>51 godine	5 unci (npr. 3 parčeta hleba, ½ šolje testenine, ½ šolje riže)
Muškarci	19-30 godina	8 unci (npr. 3 parčeta hleba, 1 šolja testenine, 1 šolja riže, 1 šolja cerealija)
Muškarci	31-50 godina	7 unci (npr. 3 parčeta hleba, ½ šolje testenine, 1 šolja riže, 1 šolja cerealija)
Muškarci	>51 godine	6 unci (npr. 3 parčeta hleba, ½ šolje testenine, ½ šolje riže, 1 šolja cerealija)



Povrće



- Sve vrste povrća ili prirodni sok od povrća, sveže ili bareno, smrznuto, suvo, dehidrirano, celo, sečeno ili mleveno
- **Povrće je podeljeno u pet podgrupa prema njihovom nutritivnom sastavu:**
 1. **Tamno zeleno (brokoli, spanać, salata...)**
 2. **Crveno i narandžasto (paradajz, paprika, šargarepa...)**
 3. **Pasulj i soja**
 4. **Vlaknasto povrće (kukuruz, zeleni grašak, krompir)**
 5. **Ostalo (artičoka, karfiol, luk, krastavac, kupus...)**

Sve podgrupe treba da budu zastupljene u ishrani na **nedeljnju** nivou.

- Potrebe za povrćem zavise od godina, pola i stepena fizičke aktivnosti.
- Potrebe se iskazuju na nedeljnju nivou prema podgrupama u šoljama, gde je **1 šolja** u proseku

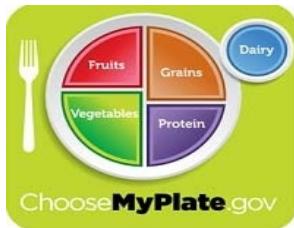
1 šolja svežeg ili kuvanog povrća ili soka od povrća,

2 šolje lisnatog zelenog povrća,

1 šolja povrća iz pogrupe "ostalo povrće"



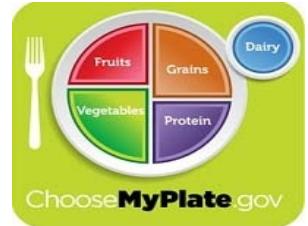
Povrće



Potrebe na nedeljnom nivou	Starost	Tamno zeleno	Crveno i narandžasto	Pasulj i soja	Lisnato povrće	Ostalo	Ukupno
Deca	2-3 godina	½ šolje	2 ½ šolje	½ šolje	2 šolje	1 ½ šolja	7 šolja
Deca	4-8 godina	1 šolja	3 šolje	½ šolje	3 ½ šolje	2 ½ šolje	9 ½ šolja
Devojke	9-18 godina	1 ½ šolja	4 šolje	1 šolja	4- 5 šolja	3-4 šolje	15-16 šolja
Mladići	9-18 godina	1 ½ -2 šolje	5-6 šolja	1 ½ -2 šolje	5-6 šolja	4-5 šolja	20-21 šolje
Žene	19-50 godina	1 ½ šolja	5 ½ šolja	1 ½ šolja	5 šolja	4 šolje	17 ½ šolja
Žene	> 51 godine	1 ½ šolja	4 šolje	1 šolja	4 šolje	3 ½ šolje	14 šolja
Muškarci	19-50 godina	2 šolje	6 šolja	2 šolje	6 šolja	5 šolja	21 šolja
Muškarci	> 51 godine	1 ½ šolja	5 ½ šolja	1 ½ šolja	5 šolja	4 šolje	17 ½ šolja



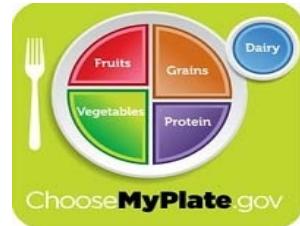
Voće



- Sve vrste voća ili prirodni sok od voća, sveže ili smrznuto, suvo, dehidrirano, celo, sečeno ili mleveno
- Preporuke su na **dnevnom** nivou
- Potrebe za povrćem zavise od godina, pola i stepena fizičke aktivnosti
- Potrebe se iskazuju u šoljama, gde je **1 šolja** u proseku
1 šolja svežeg voća ili soka od 100% ceđenog voća,
1/2 šolje sušenog ili drugog voća



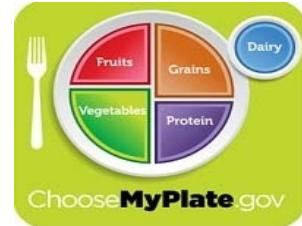
Voće



Potrebe na dnevnom nivou	Starost	Količina
Deca	2-3 godine	1 šolja
Deca	4-8 godina	1-1 1/2 šolja
Devojke	9-18 godina	1 ½ šolja
Mladići	9-18 godina	1 ½ - 2 šolje
Žene	19-30 godina	2 šolje
Žene	31 i više godina	1 ½ šolja
Muškarci	19 i više godina	2 šolje



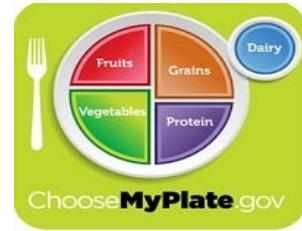
Mleko i mlečni proizvodi



- Sva mleka i mlečni proizvodi i sojino mleko obogaćeno kalcijumom
- Prednost treba dati malomasnim proizvodima ukoliko su obogaćeni kalcijumom
- Izbegavati proizvode sa malim sadržajem kalcijuma (krem sir, puter,)
- Preporuke su na **dnevnom** nivou
- Potrebe za mlekom i mlečnim proizvodima zavise od godina, pola i stepena fizičke aktivnosti
- Potrebe se iskazuju u **šoljama ili komadima**, odnosno
 - 1 šolja mleka, jogurta, sojinog mleka
 - 1 ½ parče mladog sira
 - 2 komada tvrdog sira



Mleko i mlečni proizvodi

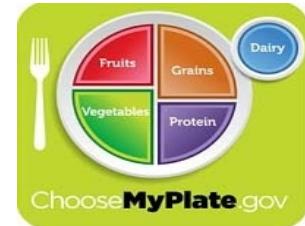


Potrebe na dnevnom nivou	Starost	Količina
Deca	2-3 godine	2 šolje
Deca	4-8 godina	2 ½ šolje
Devojke	9-18 godina	3 šolje
Mladići	9-18 godina	3 šolje
Žene i muškarci	19 i više godina	3 šolje



PROTEIN FOODS

Proteinska hrana



- U proteinsku hranu spada meso i proizvodi od mesa, riba i proizvodi od ribe, morski plodovi i proizvodi, jaja, pasulj, soja, proizvodi od soje, leguminoze i semenke ("nuts")
- Treba birati malomasna ili nemasna mesa, ribe bogate omega-3 masnim kiselinama (losos, sardine, haringe)
- Riba i morski plodovi treba da budu zastupljeni u količini od 230 g nedeljno
- Proizvode od mesa i ribe (šunka, kobasica, slanina, piletina u sosu, paštete i sl.) treba izbegavati zbog masnoća i dodate soli
- Žumance se ograničava na 1-2 nedeljno, ali količina belanaca nije ograničena
- Preporuke su na **dnevnom** nivou
- Potrebe za proteinskom hranom zavise od godina, pola i stepena fizičke aktivnosti
- Potrebe se iskazuju u **uncama**, gde je unca

28,35 g mesa ili ribe

$\frac{1}{4}$ šolja kuvanog pasulja

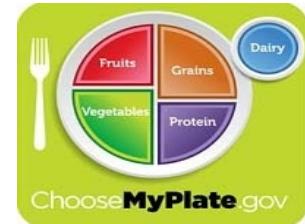
1 jaje

1 kafena kašika kikiriki putera

14 g leguminoza ili semenki ("nuts")



Proteinska hrana



Potrebe na dnevnom nivou	Starost	Količina
Deca	2-3 godine	2 unce (30 g mesa, 1 jaje)
Deca	4-8 godina	4 unce (60 g mesa, 60 g ribe)
Devojke	9-18 godina	5 unci (60 g mesa, 60 g ribe, $\frac{1}{4}$ šolje pasulja)
Mladići	9-13 godina	5 unci (60 g mesa, 60 g ribe, $\frac{1}{4}$ šolje pasulja)
Mladići	14-18 godina	6 $\frac{1}{2}$ unci (60 g mesa, 60 g ribe, 1 šolje pasulja)
Žene	19-30 godina	5 $\frac{1}{2}$ unci (60 g mesa, 60 g ribe, $\frac{1}{2}$ šolje pasulja)
Žene	31 i više godina	5 unci (60 g mesa, 60 g ribe, $\frac{1}{4}$ šolje pasulja)
Muškarci	19- 30 godina	6 $\frac{1}{2}$ unci (60 g mesa, 60 g ribe, 1 šolje pasulja)
Muškarci	31-50 godina	6 unci (60 g mesa, 60 g ribe, $\frac{1}{2}$ šolje pasulja)
Muškarci	51 i više godina	5 $\frac{1}{2}$ unci (60 g mesa, 60 g ribe, $\frac{1}{2}$ šolje pasulja)

Primeri jelovnika od 2000 kcal

Doručak

- 1 šolja žitarica od punog zrna žita
- 1 srednja banana
- $\frac{1}{2}$ šolje nemasnog mleka
- 1 parče hleba od punog zrna žita
- 1 kk margarina
- Napitak - 1 šolja prirodno cedjenog voćnog soka

Ručak (pečena piletina sa krompirom i salatom)

- Pečena piletina – 90 g belog pilećeg mesa
- 1 veliki pečen krompoir
- $\frac{1}{2}$ šolje kukuruza šećerca
- 1 kk margarina
- $\frac{1}{2}$ šolje g barenog pirinča
- Napitak - 1 šolja vode, kafe ili čaja



Užine

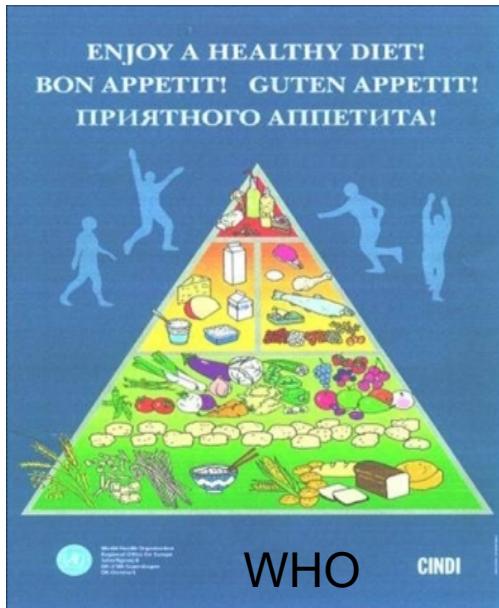
- $\frac{1}{4}$ šolje sušenih kajsija i 1 šolja čokoladnog jogurta



Večera (sendvič sa salatom od tunjevine)

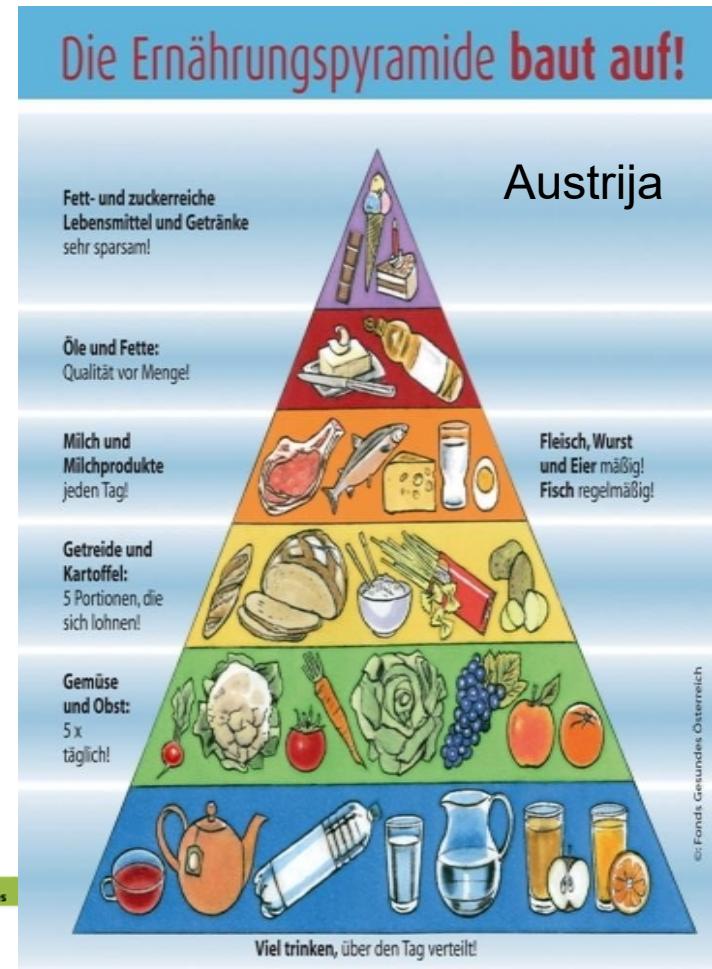
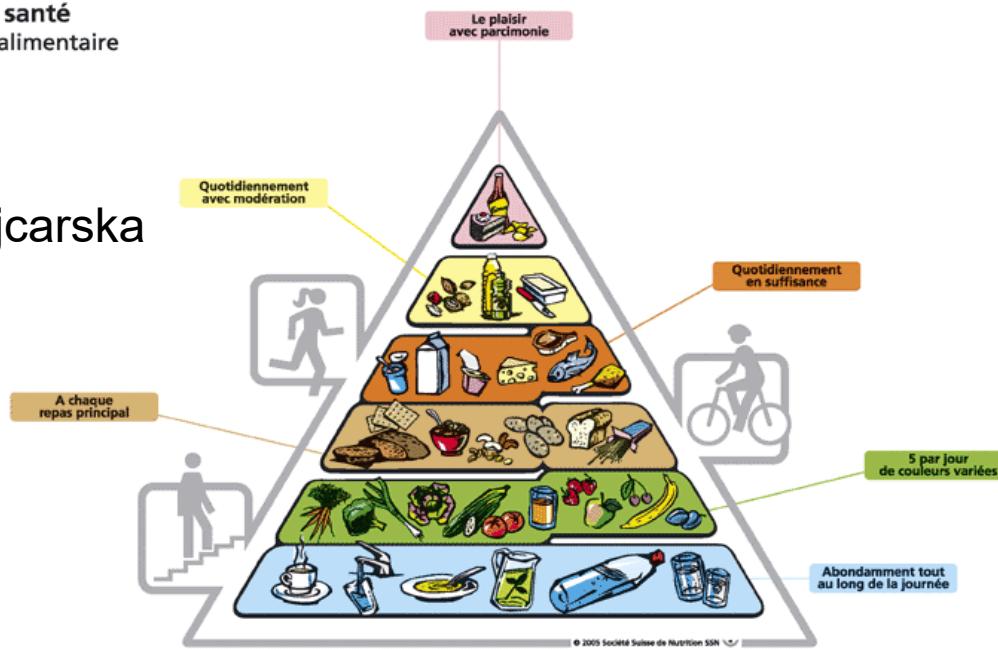
- 2 parčeta crnog hleba
- 60 g tunjevine
- 1 kk majoneza
- 1 kk sušenog zelenog povrća
- $\frac{1}{2}$ šolje seckane zelene salate
 - 1 srednja breskva
- Napitak - 1 šolja nemasnog mleka

Vodiči za pravilnu ishranu u drugim zemljama (piramide)



Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et santé
Pyramide alimentaire

Švajcarska



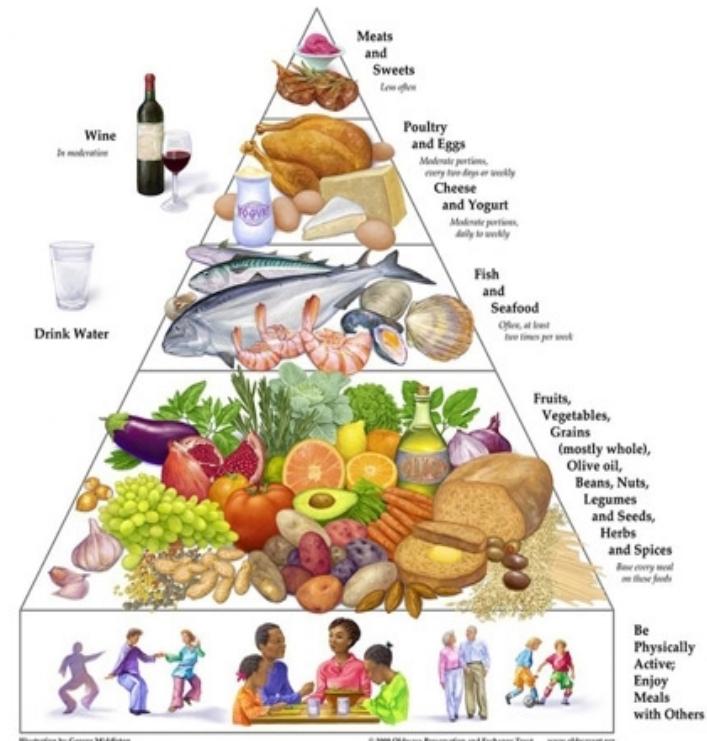
Nemačka



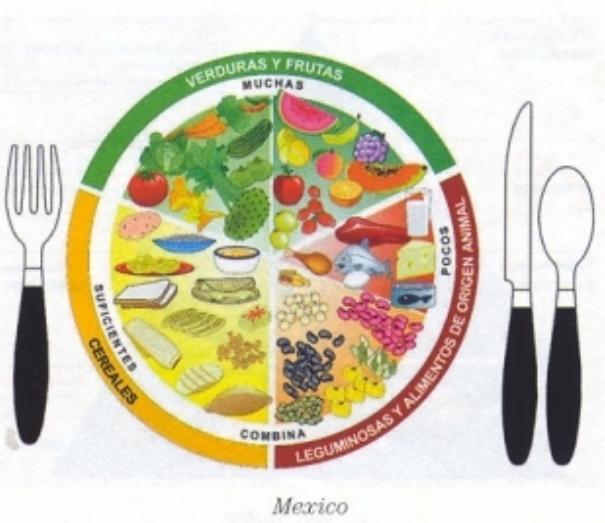
Vodiči za pravilnu ishranu u drugim zemljama (piramide)



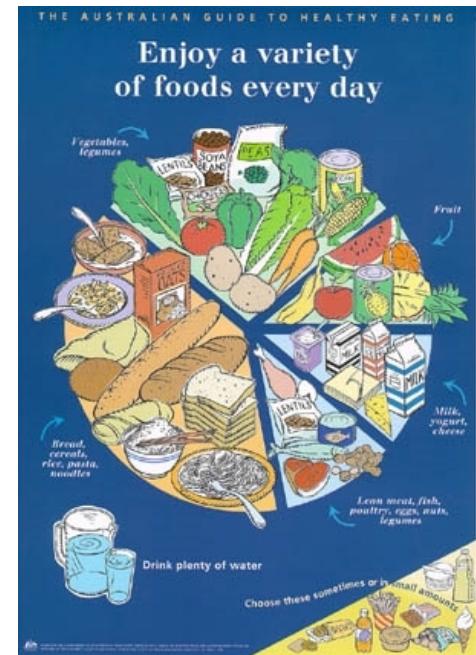
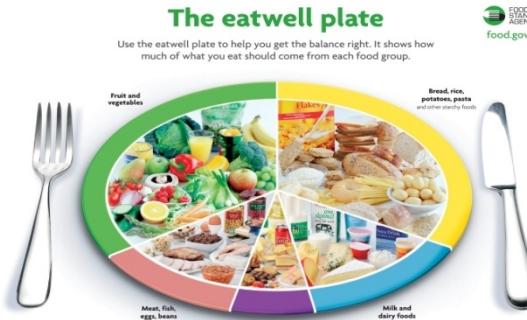
Mediterranean Diet Pyramid
A contemporary approach to delicious, healthy eating



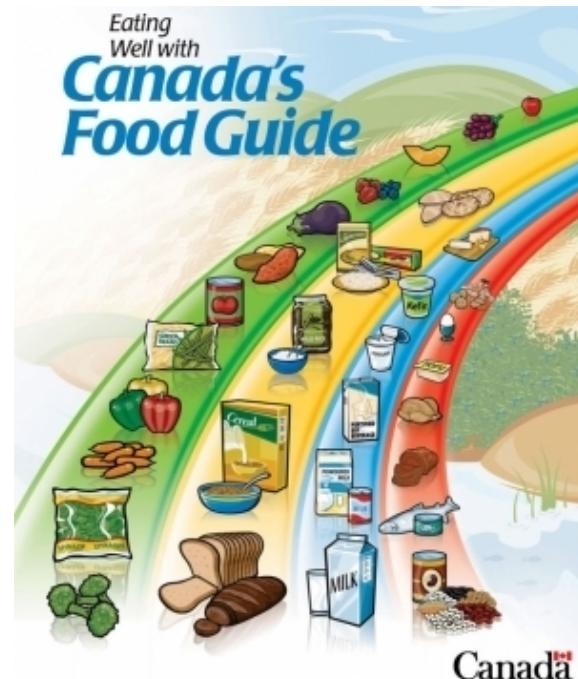
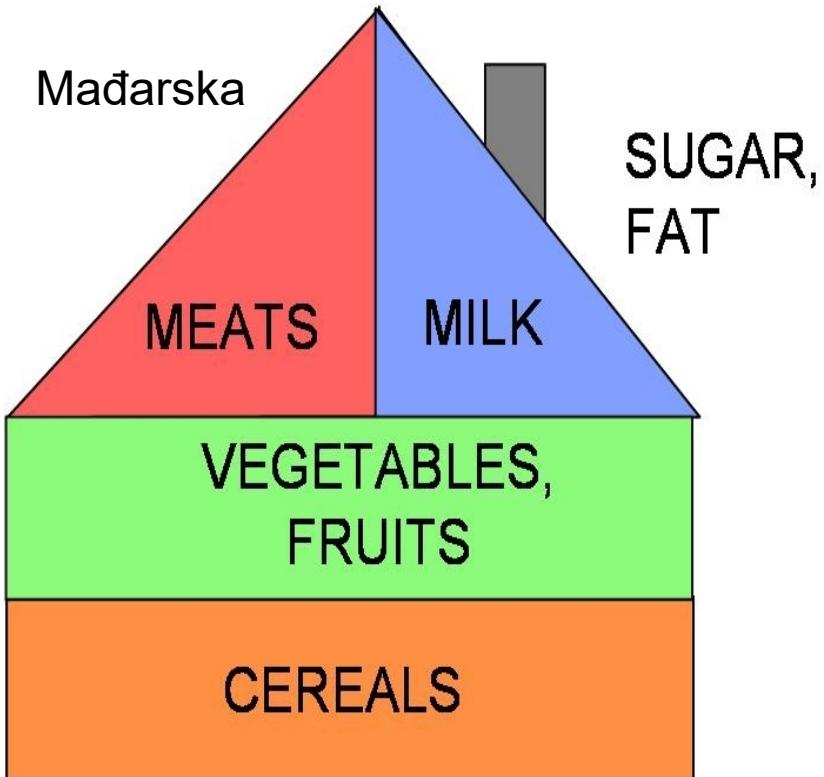
Vodiči za pravilnu ishranu u zemljama Evrope (tanjiri, krugovi, točkovi)



Velika Britanija



Vodiči za pravilnu ishranu u drugim zemljama (kuća, stepenice, duga)



Zemlje u kojima ne postoje vodiči za ishranu

- Bosna i Hercegovina
 - Srbija
 - Makedonija





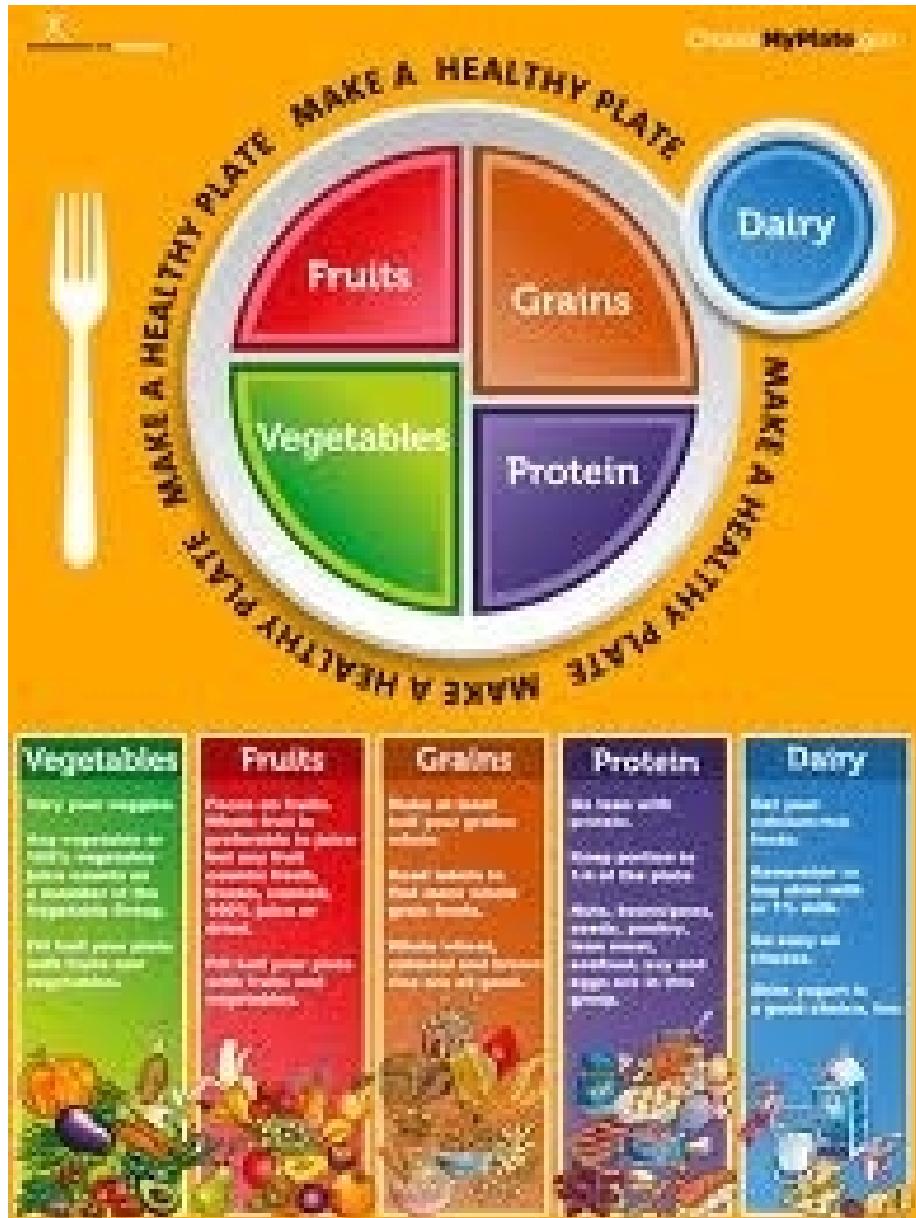
Stanje u Srbiji

Redovnost obroka i zastupljenost pojedinih namirnica u ishrani (%)	2000. godina	2006. godina
Tri glavna obroka	71,9	56,6
Korišćenje pretežno belog hleba	43,4	57,2
Korišćenje životinjskih masti	40,5	33,8
Korišćenje ribe manje od jednom nedeljno	62,7	48,7
Svakodnevno korišćenje svežeg povrća	42,5	54,8
Svakodnevno korišćenje svežeg voća	34,4	44,0

Više od 2/3 odraslog stanovništva Srbije u 2006. godini je fizički neaktivno!

Šta bi trebalo nutritivni vodič u Srbiji da poruči stanovništvu?

- Povećati unos žitarica od punog zrna žita
- Smanjiti unos masti i prostih šećera
- Povećati unos povrća i voća
- Povećati unos ribe i proizvoda u ishrani
- Povećati fizičku aktivnost
- Smanjiti unos soli



Hvala na pažnji!