

# PREVENTIA

Prevenција nezaraznih bolesti i promicanje zdravlja kroz treninge, umrežavanje I podizanje svijesti diljem EU



## Potrošnja šećera

Trening u školi

Naziv škole, država

Datum

Trening provodi: Ime i prezime edukatora



Sufinancira  
Europska unija

Project #:101128898

# Sadržaj

- 1. Predstavljanje projekta Preventia
- 2. Nezarazne bolesti
- 3. Pravilna prehrana i fizička aktivnost
- 4. Predstavljanje teme “ Šećeri”
- 5. Vrijeme je za kviz!
- 6. Preporuke za smanjenje konzumacije šećera

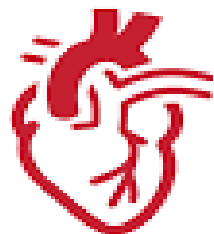


*“Prevenција nezaraznih bolesti i promicanje zdravlja kroz treninge, umrežavanje i podizanje svijesti diljem EU”*

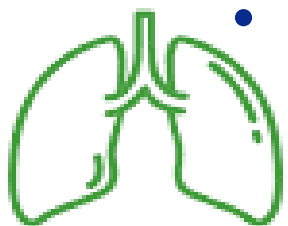
- Projekt financira **Europska unija**.
- Treninzi se provode u školama **Italiji, Hrvatskoj, Litvi i Grčkoj**.
- Cilj projekta je **poboljšati zdravstvenu pismenost mlađih generacija generations** o prevenciji nezaraznih bolesti putem treninga o pravilnim prehrambenim navikama.

# Nezarazne bolesti

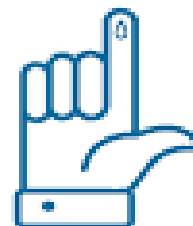
- Nezarazne bolesti, poznate kao i kronične bolesti **ne mogu se prenositi** s jedne osobe na drugu.
- Dugo traju, općenito sporo napreduju i nastaju zbog kombinacije **genetskih, fizioloških čimbenika, okoline i ponašanja.**
- **Posljedica** su nezdravog načina života, fizičke neaktivnosti, nepravilne prehrane, upotrebe alkohola što dovodi do metaboličkih i fizioloških promjena.



Cardiovascular  
Diseases



Chronic Respiratory  
Diseases



Diabetes



Cancer

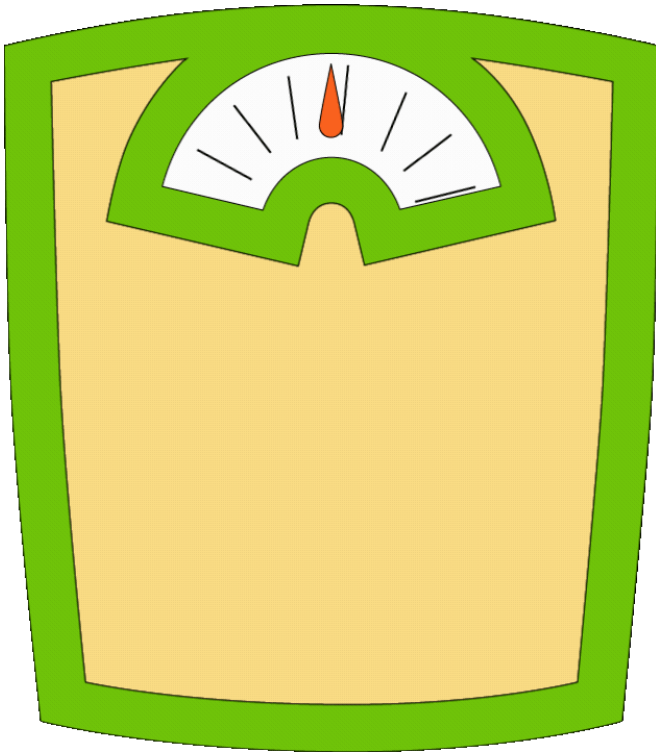


# Ključne činjenice: nezarazne bolesti na globalnoj razini

- Nezarazne bolesti su odgovorne za značajan broj **preranih smrti** na globalnoj razini.
- Od nezaraznih bolesti godišnje umre **41 milijun ljudi** što je 74% svih smrtnih slučajeva u svijetu.
  - **Kardiovaskularne bolesti** čine većinu smrtnih slučajeva (17.9 milijun ljudi godišnje), slijedi **rak** (9.3 milijun), **kronične respiratorne bolesti** (4.1 milijun), and **dijabetes** (2.0 milijun).
- Svake godine, **17 milijuna ljudi** umre od nezaraznih bolesti **prije 70 godine**.



# Ključne činjenice :Nezarazne bolesti utječu na djecu i adolescente



Nezarazne bolesti također utječu na djecu i adolescente:

- **1 od 5 smrti** među adolescentima uzrokovana je nezaraznim bolestima.
- **70% preranih smrti** kod odraslih proizlazi iz ponašanja povezanih sa zdravljem u djetinjstvu i adolescenciji.
- 3 od 4 adolescenta **ne vježba dovoljno** i 42 milijuna djece se smatra **pretilo**.



# Rizični čimbenici za razvoj nezaraznih bolesti

Nezarazne bolesti su prvenstveno uzrokovane **tjelesnom neaktivnošću, nepravilnom prehranom, pušenjem i konzumacijom alkohola.**



**Nepravilna prehrana jedan je od glavnih čimbenika rizika za niz nezaraznih bolesti.**



Sufinancira  
Europska unija

# Pravilna prehrana



Riječ dijeta dolazi od grčke riječi *díaita*, što znači **stil života**.  
Dijeta nije ograničenje , nego **zdrav i održiv** način života koji bi smo svi trebali usvojiti.

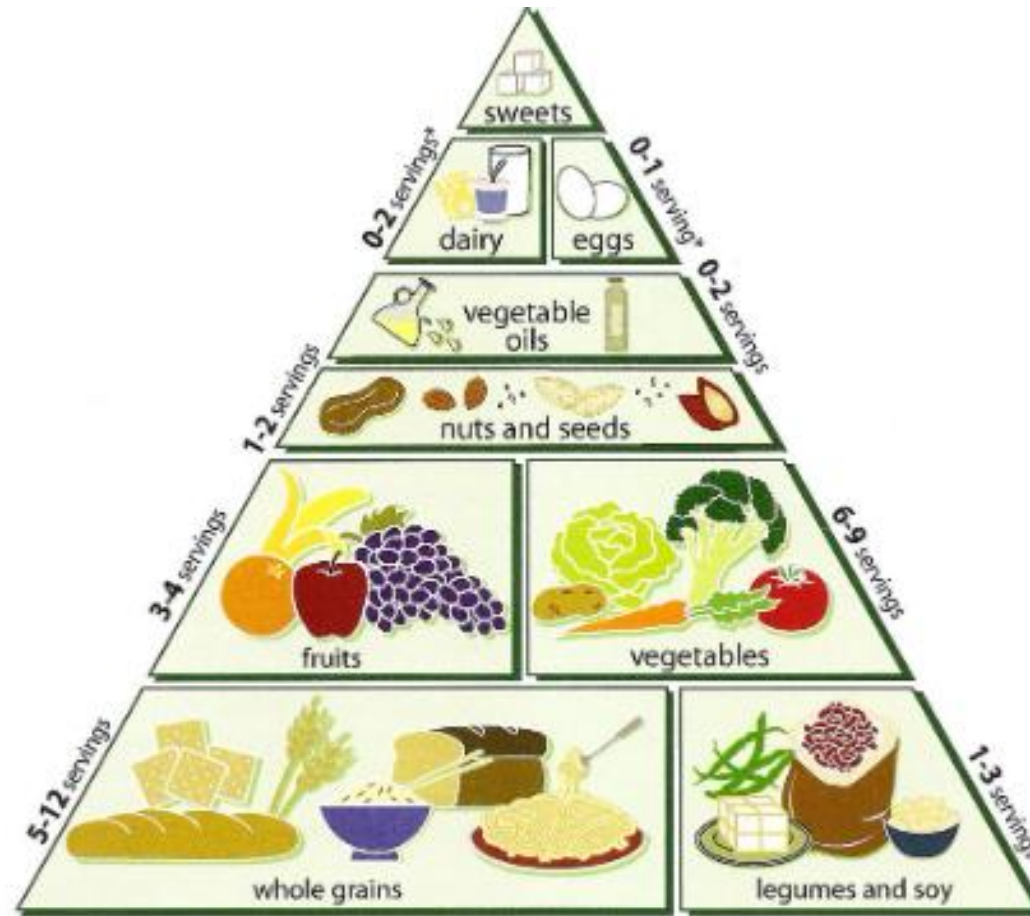
Pravilna prehrana uključuje:

- Visok udio **voća, povrća, mahunarki, cjelovitih žitarica, orašastih plodova.**
- Nizak udio **sol i, slobodnih šećera i masti.**



Sufinancira  
Europska unija

# Prehrambena piramida



Jeste li znali? **5 porcija voća i povrća dnevno smanjuje rizik od nezaraznih bolesti !**



Sufinancira  
Europska unija

# Fizička aktivnost

Redovita fizička aktivnost dobra je za **naše tijelo i um.**

- Pomaže u prevenciji i liječenju **nezaraznih bolesti.**
- Smanjuje **depresiju i anksioznost.**
  - Osigurava **zdrav rast.**

Pobrinite se da:

- **Hodate ili vozite bicikl što češće.**
- Redovito se **bavite sportom.**
- **Igrajte se vani sa prijateljima.**

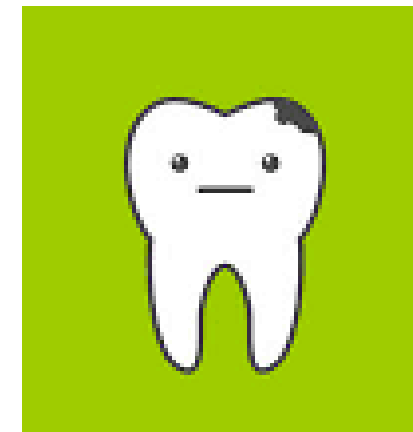
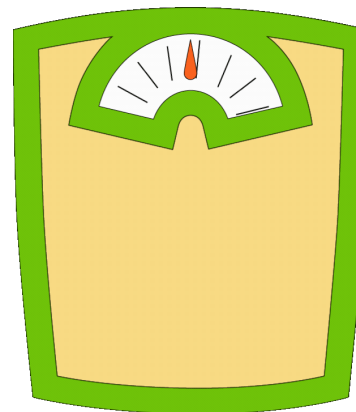




**ŠEĆER**

# Prekomjerna potrošnja šećera i nezarazne bolesti

Prevelika konzumacija hrane sa visokim udjelom šećera povezana je sa raznim zdravstvenim rizicima : **zubnim karijesom, prekomjernom težinom, debljinom i može dovesti do dijabetesa i kardiovaskularnih bolesti.**



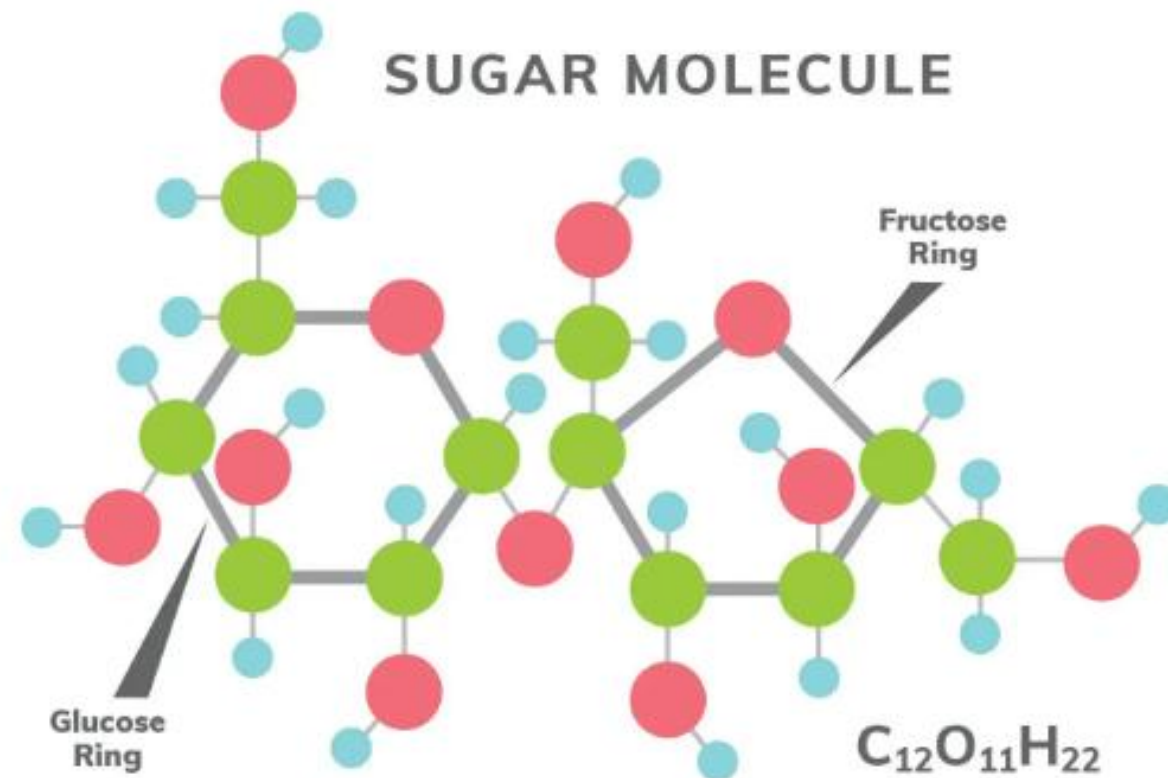
## Healthy Diet VS Unhealthy Diet



# Što je šećer?

Šećer je slatka tvar koja **potječe** od **biljaka poput šećerne trske i šećerne repe**.

To je jedna ogromna molekula ugljikohidrata znanstvenog naziva **saharoza**, sastavljena od dva manja ugljikohidrata : **fruktoza** i **glukoza**. Šećer se može prikriti pod otmjenim nazivima, kao što su **laktoza, maltoza, dekstroza, škrob** itd.



Sufinancira  
Europska unija

Preventia  
Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

## 2 vrste šećera

**Intrizični  
šećeri**  
*(spori šećeri)*

Šećeri **prirodno prisutni** u hrani  
(npr. mliječni proizvodi, voće i povrće).

**Slobodni  
šećeri**  
*(brzi šećeri)*

Šećeri koji se **dodaju** hrani  
kao šećer u **medu, sirupu i voćnom soku.**



# Pretjerana konzumacija šećera



**Pretjerana  
konzumacija slobodnih  
šećera opasna je za  
naše zdravlje!**



■ Total of sugar ■ Free sugar

Cola 330ml



36g  
36g

Diet cola 330ml



0g  
0g

Fruits yoghurt 125g



15.9g\*  
11.25g

Plain yoghurt and  
fresh strawberries 125g



11.6g  
0g

Orange juice 150ml



12.9g  
12.9g

Fresh fruit salad 140g



19.6g  
0g

\* Naturally includes milk and fruit sugars in addition to free sugars

Source: Public Health England



Sufinancira  
Europska unija

**Preventia**  
Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

# Preporučeni dnevni unos šećera

Dnevno smijemo pojesti nešto slobodnog šećera, no **ne smijemo pretjerivati!**

Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje maksimalno :

Za djecu između 4 i 6 godina : 19 grama slobodnih šećera ili 5 kocki šećera.

Za djecu između 7 i 10 godina: 24 grama ili 6 kocki šećera.

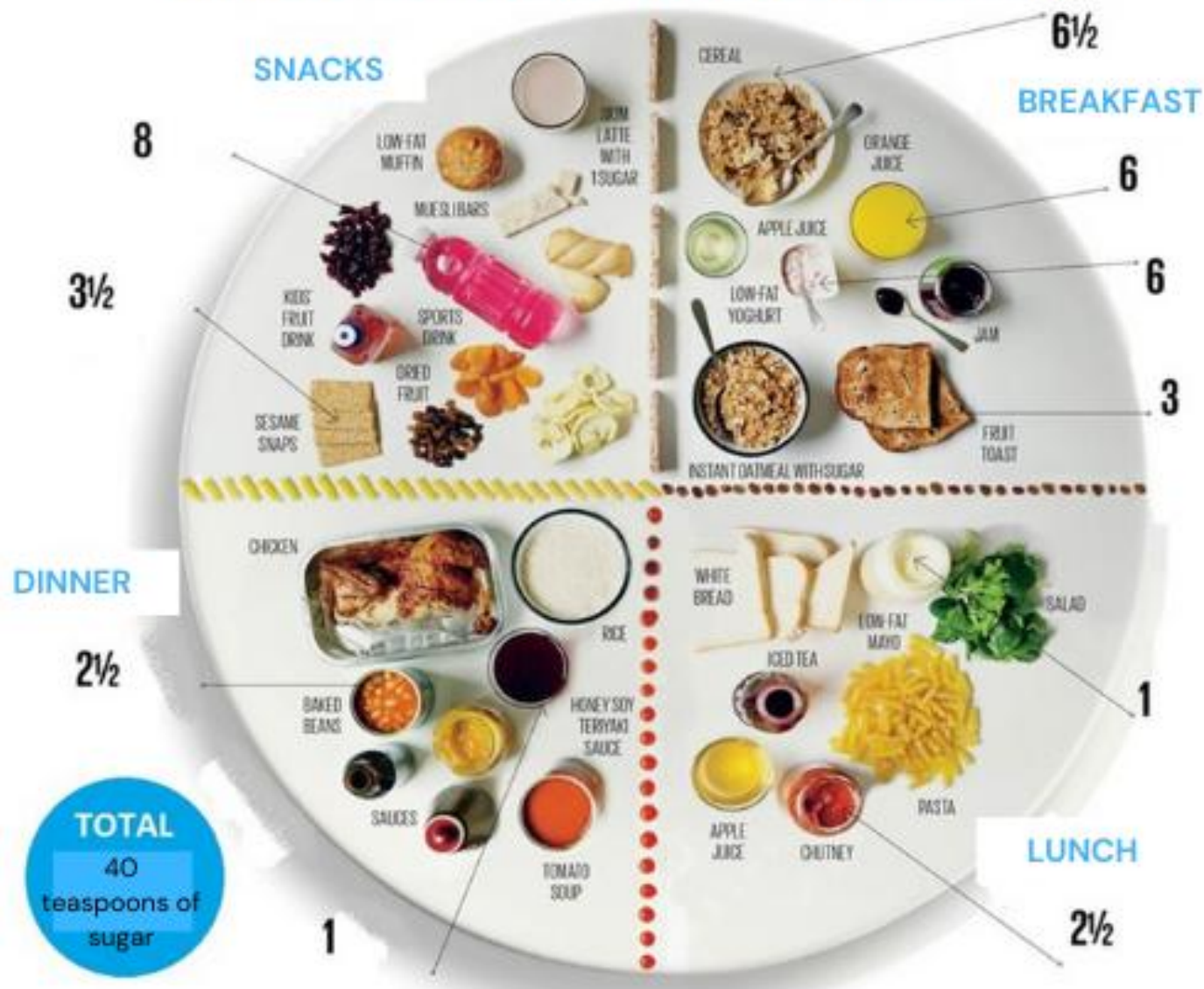
Za odrasle: 30 grama ili 7 kocki šećera.



Sufinancira  
Europska unija



## NUMBER OF TEASPOONS OF SUGAR FOR A TYPICAL DAY



## Gdje možemo pronaći šećer?

Preporuka:  
6-7 kocki šećera  
dnevno.

Šećer se dodaje mnogim  
namirnicama koje  
svakodnevno  
konzumiramo ne samo  
**slatkišima!**



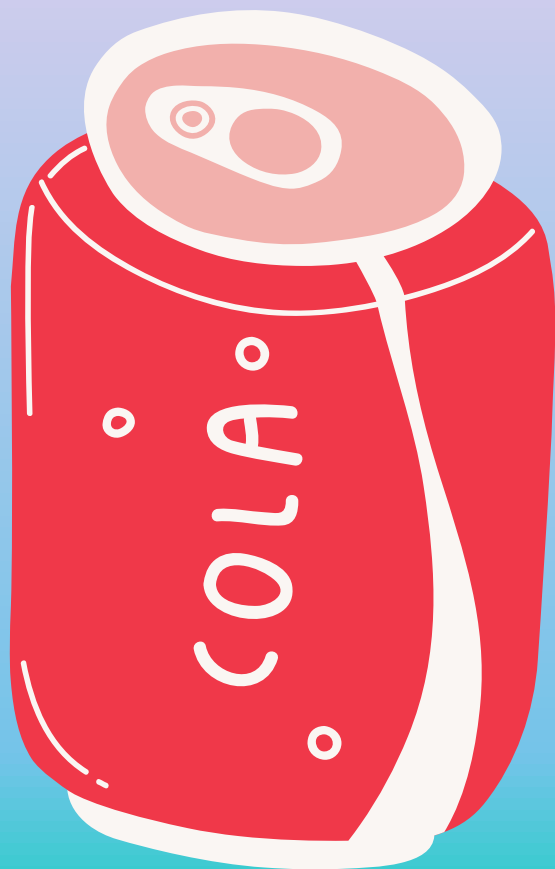
Sufinancira  
Europska unija

# Vrijeme je za kviz!



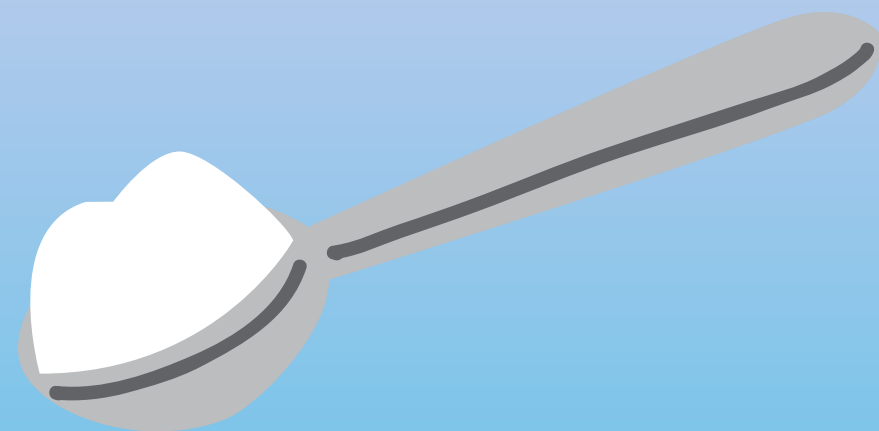
Prema vašem mišljenju, koliko ima šećera  
u ovim namirnicama?

# Limenka coca-cole

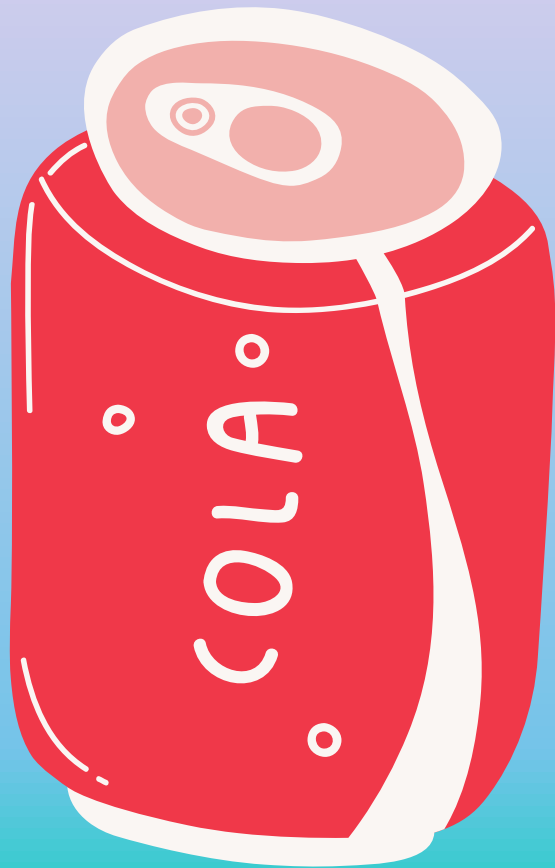


=

?

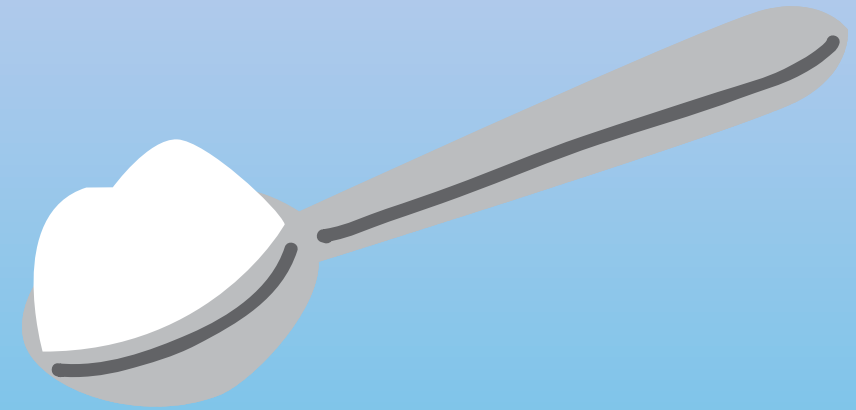


# Limenka coca-cole



=

9



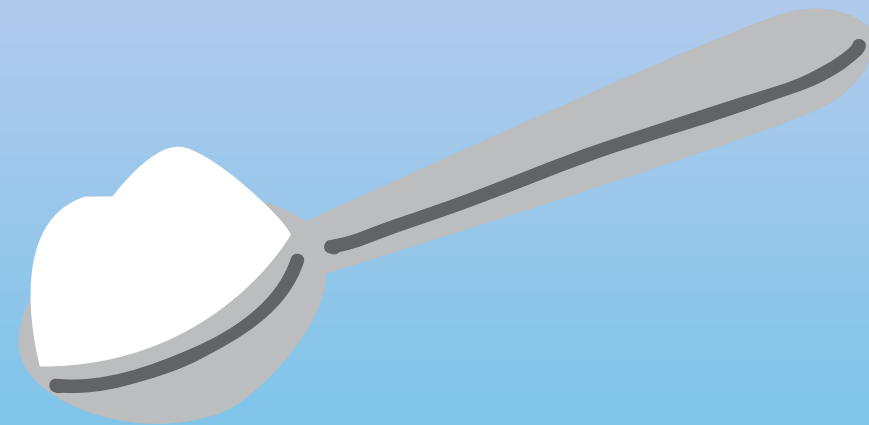
Sufinancira  
Europska unija

# Starbucks topla čokolada



=

?



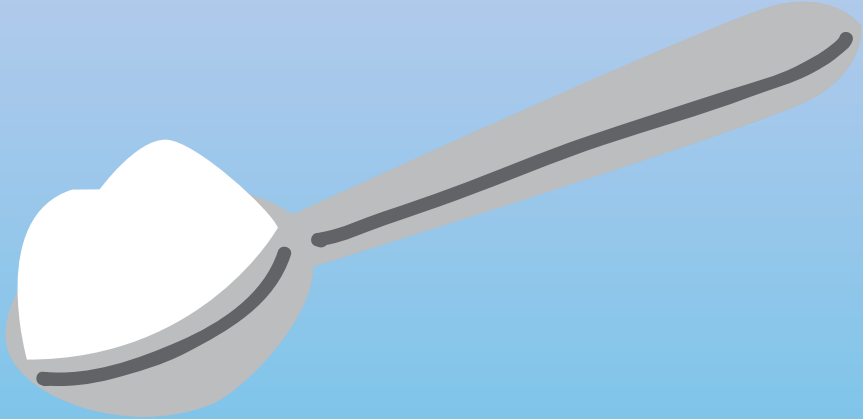
Sufinancira  
Europska unija

# Starbucks topla čokolada



=

15



Sufinancira  
Europska unija

Preventia

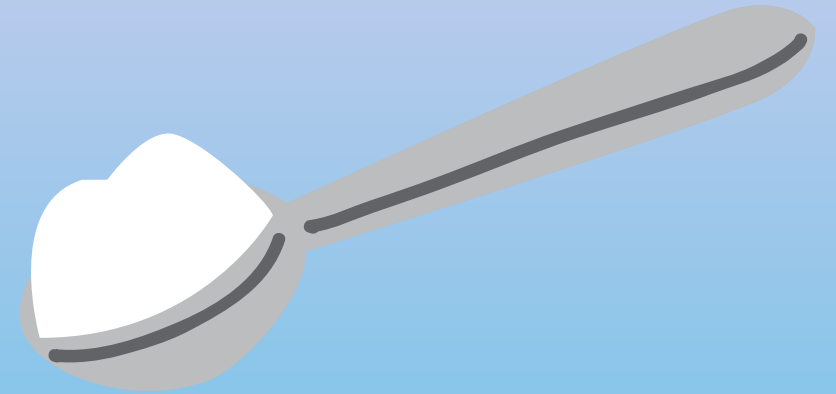
Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

# Voćni jogurt



=

?

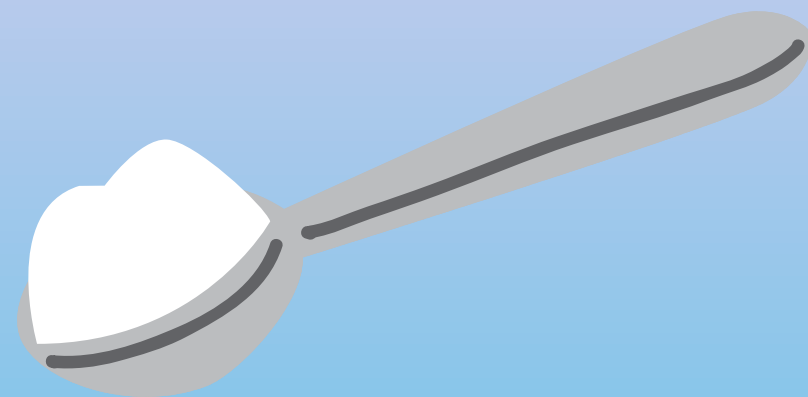


# Voćni jogurt



=

4.5



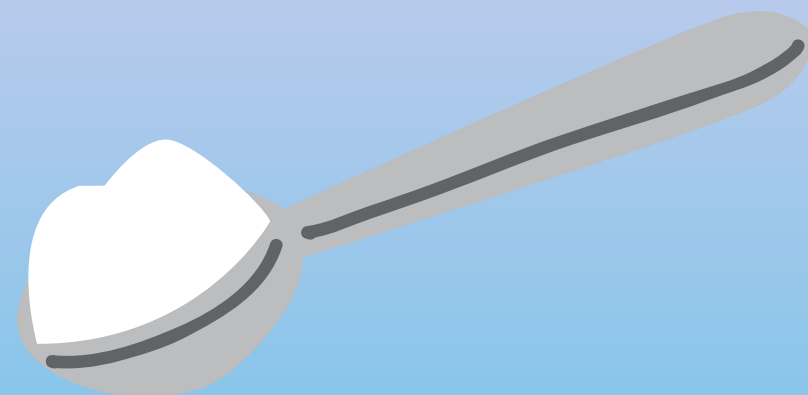
Sufinancira  
Europska unija

# Sok od naranče



=

?

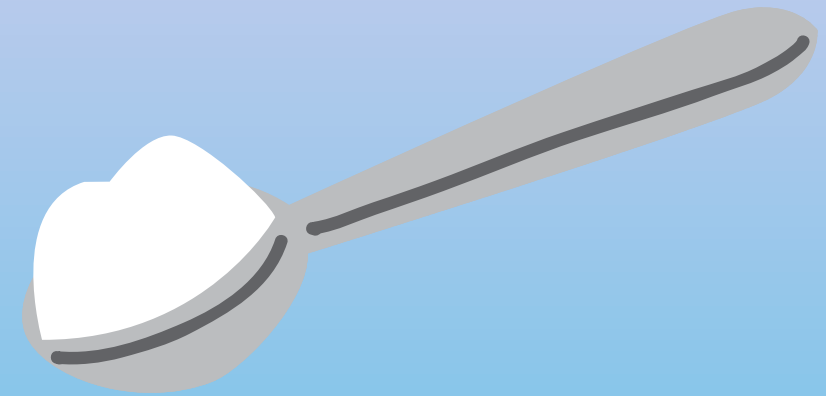


Sufinancira  
Europska unija

# Sok od naranče



= 5

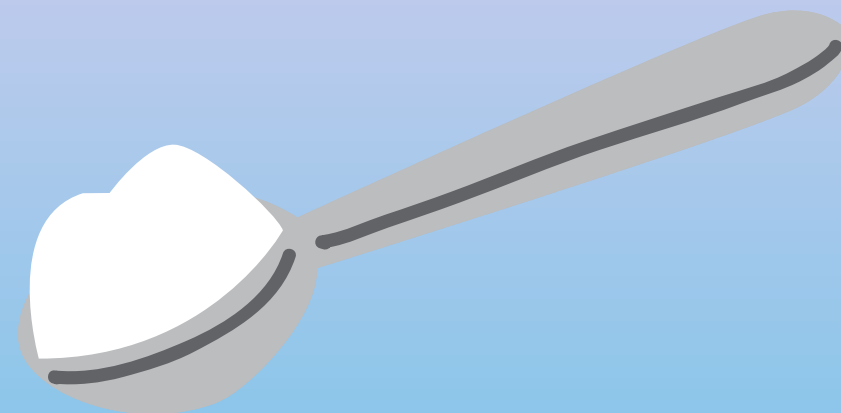


Sufinancira  
Europska unija

# Dvije kriške kruha sa čokoladnim namazom



= ?

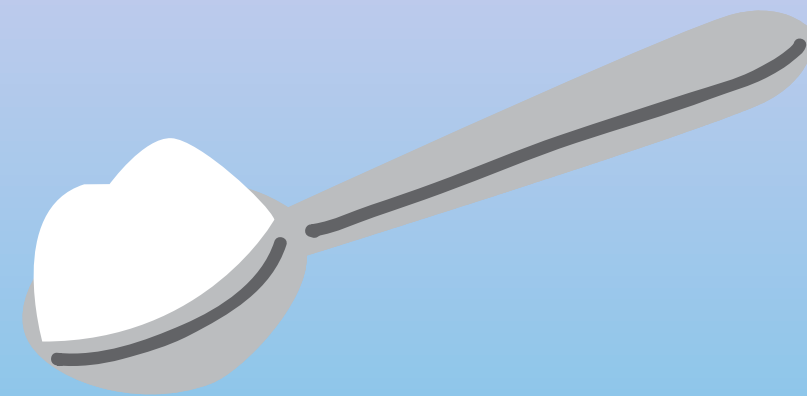


Sufinancira  
Europska unija

# Dvije kriške kruha sa čokoladnim namazom



= 25

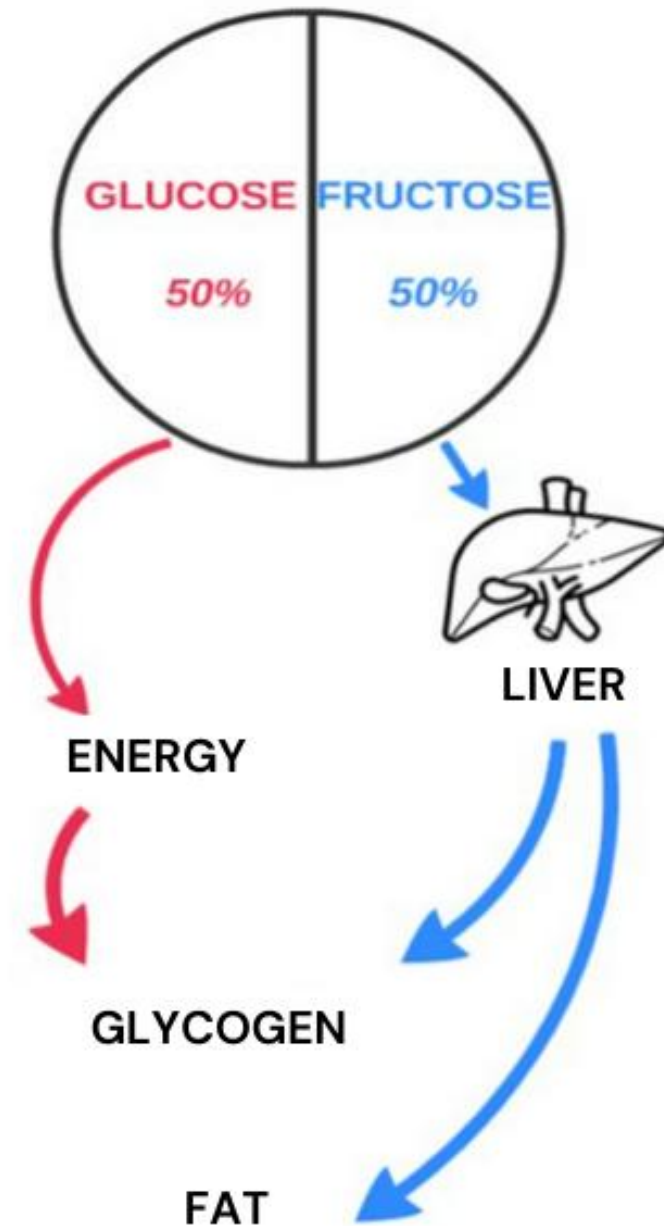


Sufinancira  
Europska unija

# Putovanje šećera u jetru

Šećer sadrži 50% glukoze and 50% fruktoze

- **Glukoza** se direktno pretvara u **energiju** ili se koristi kasnije kao **rezerva**.
- Višak fruktoze se pretvara u **mast**, koja se **skladišti u jetri**. To stvara povećan rizik od dijabetesa i bolesti srca.



# Preporuke za smanjenje unosa šećera

- **Pogledajte količinu šećera u vašoj omiljenoj hrani: naučite kako čitati obavijesti na proizvodu.**
- Kada možete, zamijenite rafinirani šećer sa **prirodnim zaslađivačima** (voće, datulje, sušeno voće, med, javorov sirup).
- Umjesto zaslađenog jogurta, koristite **obični jogurt i dodajte svježe voće.**





# Preporuke za smanjenje unosa šećera

- Pametno grickajte ! Izaberite voće, orašaste plodove i humus.
  - Pokušajte kupovati što manje prerađene hrane.
  - Izbjegavajte umake i juhe sa dodanim šećerima. Zamolite roditelje da pripremite kod kuće, zajedničko kuhanje je zabavna aktivnost!
- Zapamtite: hranu sa visokim udjelom šećera jedite umjereno!



Sufinancira  
Europska unija

# Kraj prvog dijela 1

Ime I prezime trenera  
Email adresa  
Logo organizacije



Sufinancira  
Europska unija