

Poruke iz tanjura

dječaka u pred/pubertetnom razdoblju



Doznali smo:



Više od polovice dječaka (56 %) jede **bijeli kruh** od 4 do 7 puta na tjedan.



Unos povrća je niži od preporučenog.

Najčešće se jedu mrkva, zelena salata, rajčica, paprika i krastavci.



Krumpir se jede često i u različitim oblicima (2 do 3 puta na tjedan u 56 % dječaka).



Više od četvrtine dječaka (26 %) jede **kolače i kekse** od 4 do 7 puta na tjedan.



Skoro petina dječaka (19 %) pije **gazirana pića** dva i više puta na tjedan.

Savjeti!

Umjesto bijelog kruha i peciva jedi **integralni kruh** (načinjen od punog zrna žitarica).

Potradi se **povećati unos svježeg povrća na više od 3 porcije na dan!** To se ne odnosi na krumpir jer on nije povrće.

Smanji unos slatkih i slanih grickalica. Umjesto njih **grickaj svjež i sušeno voće, orašaste plodove ili sireve.**

Pij dovoljno tekućine na dan!
Biraj vodu i nezaslađene sokove.

Stanje uhranjenosti dječaka

10 % **55 %** **22 %** **13 %**

pothranjenost normalna prekomjerna debljina
tjelesna masa tjelesna masa



Pripazi na unos **visokoprerađene hrane** kao što su gotove pizze, hamburgeri, hrenovke, paštete, zaslađeni napici, slatkiši i sl. Čest unos takve hrane povezuje se s **debljinom**.



Područje istraživanja: Grad Zagreb i okolica
Broj ispitanika: 475

Izvor vektora: **FREEPIK**

Skeniraj QR kodove i dohvati nacionalne smjernice o pravilnoj prehrani za djecu i odrasle



djeca 5. do 8. razred



odrasle osobe