

Volite li - slatko?



Ana Vučković
viši dijetetičar-nutricionista



Daliborka Janić
dipl. psiholog, konsultant
zdravije ishrane,
MAV tehničar

Obično nas iznenade dečiji grip, česte alergije, pad imuniteta.. a da to ne bi bilo praksa koja se ponavlja u porodici, trebalo bi da kod dece izgradimo zdrave navike ishrane. Može li to popraviti? Da. Možda je najteže u početku: da sami budemo primer svojoj deci kako se zdravije hraniti. Vratite nam se višestruko kroz njihove osmehe.

Postoji li zdrav šejk od čokolade? Da. Postoji zdrava alternativa ishrani baziranoj na belom brašnu, belom šećeru i visokokaloričnim slatkišima. Čokolada šejk se sastoji od zdravog izoflavina soje koji se rastapa u mleku, ceđenom voćnom soku ili jogurtu da bi se dobio zdravi obrok za klince i klinceze. Sadrži proteine prirodne soje i mlečne proteine, 18 biljnih esencijalnih aminokiselina, od kojih 9 organizam sam ne može proizvesti, ugljene hidrate (posebna vrsta saharida), 23 vitamina i minerala. Omogućava idealan obrok. Kalorijska vrednost mu je 217 kalorija, a ima visoku hranljivu vrednost. Jedan

Dodatne informacije
Daliborka Janić, dipl. psiholog, konsultant
zdravije ishrane, MAV tehničar 063/10 333 60, Ana
Vučković, viši dijetetičar nutricionista 065/626 8000
eternity@verat.net

š e j k
dnevno
za doručak, užinu ili večeru pomaže detetu da ispuni svoju preporučenu dnevnu količinu hranljivih materija (*Recommended daily Allowance - RDA*).

Svaki šejk napitak sadrži protein soje koji je dobar za srce i pomaže u razvijanju mišićne mase. Istraživanja su pokazala da uzimanje 25 grama proteina soje dnevno u okviru ishrane s malo zasićenih masti može pomoći u snižavanju nivoa „štetnog“ holesterola u krvi.

Šta kažu stručnjaci?

Optimalan zdrav šejk su osmislili stručnjaci nutricionisti i lekari*, da svojim uravnoteženim odnosom sastojaka predstavlja savršen obrok. Dostupan je u četiri slasna ukusa: vanila, čokolada, jagoda, kapučino i lako se priprema za 2-3 minuta.

Doze za decu su:

- 0 - 4 godine starosti: 25% (1/2 ravne kašike),
- 4 - 8 godina starosti: 50% (1 ravnu kašiku),
- 8 - 14 godina starosti: 75% (1 + 1/2 ravne kašike).

Posle 14. godine starosti: kao za odrasle

Odrasli: 2 ravne supene kašike vitaminskog šejka u 2dl mleka, jogurta ili voćnog soka.

Slatkiš od rafinisanog šećera ili vitaminski šejk?

Mama, aj mi kupi ovo... i ono... ovu penastu bonbonu... i naravno da je teško reći ne detetovim željama. Ali, mi kao odrasli treba da znamo da li je dobro da kupujemo baš sve što pokažu prstom. Jer, postoje lepo upakovani slatkiši sa veštačkim bojama i aromama, premasne grickalice u sjajnim celofanima. Privlače nas izgledom, ukusni zbog mnogo jakih začina ali slabo hranljivi. Pogledajmo uvek hranljivu vrednost i etiketu proizvoda. Neka naš izbor bude hrana bogata prirodnim sastojcima, bez veštačkih tvari, konzervanasa. Vitaminski šejk je prilagođen deci, jer zadovoljava kompletno potreban unos hranljivih materija i jača imunitet. Idealno rešenje za doručak ili večeru, jer svaki šejk napitak nudi savršenu ravnotežu sastojaka i za decu i za odrasle koji žele više vitalnosti.

Izvor: www.life-vita.net

Ima i zdravih „šejkova“

*Dr David Heber, direktor Centra za ljudsku ishranu na Kalifornija univerzitetu u Los Angelesu. Profesor medicine i javnog zdravlja. Uključen u knjige „Najbolji lekari u Americi“ i „Ko je ko u Americi“. Napisao više od 70 naučnih članaka i knjige: „Prirodni lekovi za zdravo srce“, „Odluke o ishrani“, „Koje je boje vaša ishrana?“ i „Ishrana za L.A. oblik“. Dr. Heber je diplomirao hemiju kao jedan od najboljih u klasi (Magna Cum Laude) na UCLA 1969; ima diplomu lekara sa Harvard Medicinske škole, 1973; doktorat iz fiziologije, Kalifornija univerzitet, 1978. Ima sertifikate Odbora za internu medicinu, endokrinologiju i metabolizam Američkog odbora za internu medicinu, te kliničku ishranu Američkog odbora za ishranu.

*Dr Luidi Graton, diplomirao na području nauke, magistratura iz područja javnog zdravlja u Univerzitetu Kalifornija u Los Angelesu. Završio je postdiplomske studije iz kliničke ishrane na Medicinskoj školi Dejvid Gefen na UCLA univerzitetu. Lekar opšte prakse u porodičnoj medicini i klinički lekar na UCLA Centru za ishranu ljudi na programu rizičnog faktora gojaznosti. Nosi titulu diplomca Američkog odbora za porodičnu medicinu.

*Dr Luis Ignaro, Ph D, dobitnik Nobelove nagrade za medicinu 1998.



Da li mi kao roditelji imamo uvid u to šta naše dete tokom dana pojede i unese u svoj organizam? Da li su tu svi neophodni minerali, vitamini, proteini...? Da li smo naučili decu o štetnosti gaziranih napitaka?

Hvala porodici Jovanović iz Kraljeva što su časopisu Zdrav život ustupili Mimine slike iz svog porodičnog albuma.