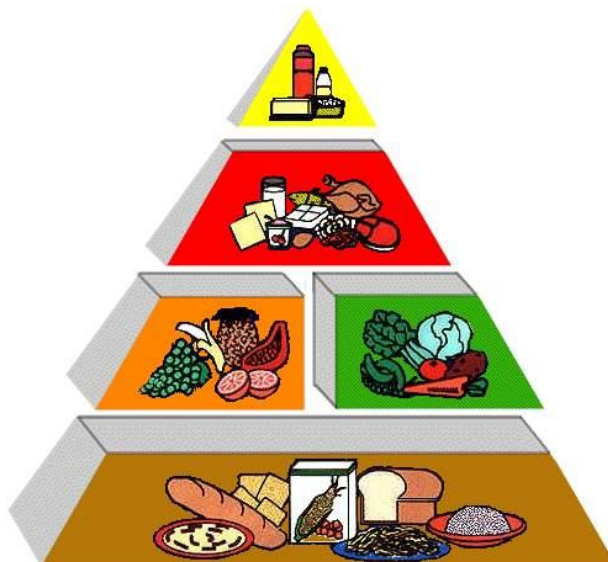


ZDRAVA PREHRANA



U 8. i 2. RAZREDU OVE SMO ŠKOLSKE GODINE ZAPOČELI ZDRAVSVENIM ODGOJEM, TOČNIJE, ZDRAVOM PREHRANOM

Poremećaji prehrane- 8.razred

BULIMIJA I ANOREKSIIJA

Poremećaji prehrane uključuju niz bolesti za koje je karakteristično psihološki i društveno neprihvatljivo ponašanje povezano s prehranom i tjelesnom težinom. Međutim, ovakvi poremećaji su mnogo više od samog ograničavanja unosa kalorija ili svakodnevnog vježbanja. Oni predstavljaju krajnosti u prehrambenim navikama kao što su, primjerice, razne rigorozne dijetete koje s vremenom postaju sve restriktivnije. Najčešći poremećaji prehrane su anorexia nervosa i bulimia nervosa.

Što je anoreksija?

Osobe koje boluju od anoreksije često osjećaju intenzivni strah od debljanja ili smatraju da su prekomjerne težine čak i onda kada to nije slučaj. Prilikom procjenjivanja vlastitog izgleda imaju iskrivljenu sliku o svojoj težini ili obliku tijela. Kao rezultat toga, ne uspijevaju održati normalnu tjelesnu težinu stoga se odlučuju na ograničavanje unosa hrane, gladovanje ili

pretjerano vježbanje. U ovakvim slučajevima i mala količina hrane postaje opsesija, stoga se unos kalorija ograničava na minimum.

Što je bulimija?

Bulimija je poremećaj prehrane koji je u velikoj mjeri sličan anoreksiji. Razlika je u tome što se osobe koje boluju od anoreksije izgladnjuju, dok kod bulimije konzumiraju velike količine hrane odjednom i to obično u tajnosti. One se pritom osjećaju bespomoćno i ne mogu prestati jesti dok ne dođe do prejedanja, nakon čega obično slijedi povraćanje ili uporaba sredstava za čišćenje kako bi se spriječilo debljanje. Ovi koraci mogu biti iscrpljujući i fizički i emocionalno, a mogu voditi i nastanku kompulzivnog ponašanja.

Za postavljanje dijagnoze, prejedanje i neodgovarajuće kompenzacijsko ponašanje mora biti prisutno, u prosjeku, najmanje dvaput tjedno u vremenu od tri mjeseca.

Ovi poremećaji prehrane uključuju nezdrave prehrambene navike koje započinju postupno, a potom se razvijaju do trenutka kada ih osoba više ne može kontrolirati.

**Naši su osmi razredi
jednoglasno rekli NE
poremećajima prehrane i
odjurili u školsku kuhinju!!!!**



Zdrava prehrana i tjelesna aktivnost- 2. RAZRED



U sklopu zdravstvenog odgoja, učenici 2. razreda na pedagoškoj su radionici s pedagoginjom učili o zdravoj prehrani, zdravim namirnicama, vitaminima i tjelesnoj aktivnosti kao neophodnim čimbenicima zdravog psihofizičkog stanja.

U grupama su raspravljali o prehrambenim namirnicama koje su im najbolje i najfinije, najštetnije i najzdravije za organizam. Također su ilustrirali motoričke radnje koje nam pospješuju zdravlje organizma, primjerice sportove kojima se aktivno bave, hodanje, plesanje, šetnje, boravak na svježem zraku, odlazak sa obitelji na izlet u prirodu, kao pozitivne radnje dok su s druge strane naglasili negativne strane sjedenja, predugog gledanja televizije ili računala.

Svi su se složili da nam je potrebna umjereni prehrana, jesti slobodno sve namirnice ali u zdravim i umjerenim količinama, ipak...učenici 2.razreda smatraju da najviše trebaju jesti voće i povrće i što više vremena provoditi na svježem zraku te se po mogućnosti baviti nekim sportom ili pak redovito vježbati, plesati ili kretati se na bilo koji način.



