



Prva godina života vrijeme je intenzivnog rasta i razvoja. Primarna hrana dojenčadi tijekom prvih 12 mjeseci života je majčino mlijeko ili adaptirano mlijeko. Osim hranjivih tvari i tekućine, majčino mlijeko nudi i imunološku zaštitu djetetu. Od 4 do 6 mjeseci, dijete postaje aktivnije i organizmu je potrebno nešto više energije. U tom periodu započinje uvođenje krute hrane. Dohrana najčešće započinje voćnim, povrtnim i žitnim kašicama. S navršene godine dana djeca samostalno piju iz šalice i mogu jesti većinu hrane kao i ostatak obitelji.

Pravilne prehrabene navike i odnos s hranom razvijaju se od malih nogu. Neofobija ili strah od novih stvari često se javlja kod djece, što može utjecati na raznolikost prehrane i uvođenja novih namirnica. Nerijetko upravo voće i povrće nailazi na negodovanje (*i ne samo kod djece* 😊). Kako povećati unos voća i povrća kod velike i male djece:

- Uključiti ih u pripremu hrane, izraditi zabavne oblike ili likove iz crtića
- Napraviti vlastite šarene vode s okusom
- Pripremiti šarene juhe, sendviče i salate

Adolescencija je vrijeme kada mladi sve više samostalno donose odluke o izboru hrane. Trećinu obroka konzumiraju van kuće i u društvu prijatelja. Adolescenti najčešće odabiru hranu koju vole, a izbor često pada na 'brzu' hranu, grickalice, sokove i gazirana ili energetska pića. Mladi su konstantno izloženi informacijama putem medija, možda je upravo to način da se podijeli savjet o izboru hrane ili neka nova zanimljiva ideja. Kako pred TV-om grickati nešto novo? Iskušajte se u sastavljanju šarenih ploča. Posložite integralne kreker, voće, povrće, orašasto voće i sastavite vlastitu ploču s grickalicama. Najbolja stvar, ploče uvijek izgledaju super na 'fotki' koju možete podijeliti s prijateljima.

I u odrasloj dobi unos voća i povrća često je ispod preporuka. Preporuke za unos voća i povrća su '5 na dan', odnosno 5 porcija voća i povrća. 2 porcije svježeg voća i 3 porcije povrća (2 kuhanog, 1 svježeg). Osim u zaštiti od kroničnih nezaraznih bolesti voće i povrće savršen je saveznik u borbi s nakupljenim kilogramima. Zbog visokog udjela vode, vitamina, minerala i vlakana te niske kalorijske vrijednosti voće i povrće prvi je izbor u redukcijskim dijetama. Osim toga obiluje fitokemikalijama, spojevima poput polifenola koji u našem organizmu imaju protektivni učinak. Stoga ako se ovog tjedna na meniju još nije našlo varivo, povrtna juha ili salata, sada je pravo vrijeme da ih ubacite.

Starenje je individualan proces i različito se očituje od osobe do osobe. Dolazi do smanjenja osjeta okusa i mirisa time često i apetita. Smanjene su energetske potrebe kao i tjelesna aktivnost. U ovoj je dobi bitno nastaviti biti aktivan čime će se održati mišićna masa i spriječiti česti lomovi. Kako bi ostali aktivni i zaštitili kosti izađite u šetnju. Već 5 minuta provedenog na suncu, sa 5% izloženog tijela, 2 ili 3 puta tjedno može osigurati dovoljnu količinu vitamina D koje organizam treba za zaštitu zdravlja kostiju i zuba te prevenciju nekih bolesti koštanog tkiva, poput osteoporoze.