



Mediteranska prehrana

PILOT
PROJEKT

Očuvanje i valorizacija
tradicijskog načina života
uz more na područja
FLAG Alba



Sufinancira
Europska unija



Program
ZA RIBARSTVO
I AKVAKULTURU





Uvod

Lokalna akcijska grupa u ribarstvu *Alba* provodi projekt *Očuvanje i valorizacija tradicijskog načina života uz more*, a jedan od cilja projekta je promicanje prednosti mediteranske prehrane koja je prepoznata u cijelom svijetu. Projektom se želi doprinijeti očuvanju ribarske tradicije i identiteta područja FLAG-a *Alba* te povećati svijest lokalnog stanovništva o važnosti i prednosti konzumacije proizvoda ribarstva i akvakulture u prehrani.

Sadržaj ove brošure isključiva je odgovornost FLAG-a *Alba*.

Lokalna akcijska grupa u ribarstvu *Alba*
Rudarska 1, HR-52220 Labin

T. +385 (0)52 851 173

E. info@lagur-alba.hr

www.flagalba.hr



U suživotu s prirodom

Meditranska prehrana predstavlja održivi, društveni i kulturni model življenja u skladu s okolišem i klimatskim uvjetima. S obzirom na njezin nizak utjecaj na okoliš, poštivanje bioraznolikosti i ukupnosti različitih ekosustava, FAO i UNEP* ističu da je mediteranska prehrana “kulturno prihvatljiva, otvorena, ekonomski poštena i pristupačna, nutritivno prikladna, sigurna i zdrava; istovremeno održavajući sklad između prirodnih i ljudskih resursa”.
(FAO/Biodiversity).

Meditranska prehrana podrazumijeva fizičku aktivnost, boravak i kretanje na otvorenom, zajedničke obroke i uravnoteženu, sezonsku prehranu kao zbroj faktora presudnih za kvalitetan život.



Važnost mediteranskog načina života na zdravlje

Karakteristike mediteranske prehrane je korištenje ekstra djevičanskog maslinovog ulja kao glavne jedinice masnoće, obilje lisnatog povrća i samoniklog bilja te velika potrošnja začinskog bilja, rajčica, češnjaka, ribe, mahunarki, orašastih plodova i žitarica. Iznimno su se govedina, svinjetina i janjetina, konzumirali tijekom posebnih prigoda, a od mliječnih proizvoda su se konzumirali u umjerenim količinama fermentirani proizvodi - sir i jogurt. Mahunarke su izvrstan izvor vlakna, složenih ugljikohidrata i bjelančevina te u kombinaciji s žitaricama potpuna su i jednakovrijedna zamjena za meso. Riba se odlikuje iznimno probavljivim bjelančevinama, omega-3 masnim kiselinama koje su vrlo važne za razvoj mozga, smanjuju rizik od astme u dječjoj dobi, utječu pozitivno na kognitivni razvoj i san. Ekstra djevičansko maslinovo ulje ujedno je izvor oleinske kiseline, fenolnih spojeva (hidroksitirozol, tirozol i oleuropein), oleokantala, betasitosterola i tokoferola. Važni su jer imaju snažno antioksidacijsko, protuupalno, antimikrobno, antitumorsko, antitrombotično djelovanje.

Zanimljivo je da omjer zasićenih i nezasićenih masti u maslinovom ulju sličan je omjeru u majčinom mlijeku. Također, sadržaj esencijalne, linolne masne kiseline u 100 ml majčinog mlijeka jednak je sadržaju linolne masne kiseline u jednoj žličici maslinovog ulja. Ono je izvor esencijalnih masnih kiselina te potpomaže rast i neurološki razvoj.

Zdravi način prehrane od najranije dobi

Primarnu ulogu u usvajanju i održavanju pravilnih prehrambenih navika imaju roditelji, a potom i odgajatelji, učitelji, nastavnici te kuhinjsko osoblje odgojno obrazovnih ustanova te je također važna i njihova međusobna suradnja u ostvarivanju tog cilja. Djecu je od samog početka potrebno privikavati na namirnice koje su izvorne, ne procesirane i nutritivno bogate. Kod djece se tijekom odrastanja javlja izbirljivost, ali potrebna je upornost. Ponekad je potrebno istu namirnicu ponuditi i do deset puta da bi ju dijete prihvatilo, a uvođenjem sve većeg broja kvalitetnih namirnica u djetetovu prehranu, povećava se udio hranjivih tvari neophodnih za pravilan rast i razvoj te se stvaraju temelji budućih pravilnih prehrambenih navika djeteta.

Da bi se osigurao adekvatan nutritivni unos, prehrana treba biti raznovrsna i uravnotežena. Treba uključivati namirnice iz skupine žitarica, voće, povrće, grahorice, ribu, meso, jaja te mliječne proizvode.

Što češće je potrebno osigurati zajedničke obiteljske obroke koji su prilika za obiteljsko povezivanje, razvijanje osjećaja zajedništva i pripadnosti te također prilika roditeljima da budu uzor svojoj djeci u odabiru kvalitetnih namirnica.

PIRAMIDA zdrave mediteranske prehrane



+
PITI VODU!



Stil života

Šezdesetih godina prošlog stoljeća na području mediteranskog bazena bila je zastupljena tradicionalna mediteranska prehrana koja se danas, nakon brojnih istraživanja, smatra zlatnim standardom pravilne prehrane. Takav stil odnosno način života podrazumijeva tjelesnu aktivnost, odmor, druženje uz ples, pjesmu, čašu crvenog vina. Blagovanje ima veliku ulogu u obiteljskom, ali i javnom životu.

Meditranska prehrana podrazumijeva fizičku aktivnost, boravak i kretanje na otvorenom, zajedničke obroke i uravnoteženu, sezonsku prehranu kao zbroj faktora presudnih za kvalitetan život.





flagalba.hr

