

Koje cjelovite žitarice i proizvode od cjelovitih žitarica je važno konzumirati?

- pšenica (puno zrno)
- kukuruz
- zob (puno zrno)
- žitne pahuljice od cijelog zrna
- heljda
- integralno pšenično, zobeno ili brašno iz drugih žitarica
- ječam (puno zrno)
- smeđa i divlja riža
- kvinoja i amarant
- tjestenina od cijelog zrna
- hljeb, pecivo, tjestenina, keksi i vafli od cjelovitih žitarica itd.

Kolika je dnevna količina cjelovitih žitarica za djecu?

- Žitarice trebaju biti najzastupljenije u dječjoj ishrani, svakodnevno 5–6 porcija (primjeri jedne porcije su npr.: 1 srednja kriška hljeba, 1/2 šoljice kuhane riže, tjestenine, rezanaca, ječma, heljde, kukuruza, griza, palente, bulgura ili kvinoje, 1/2 šoljice kuhane kaše od pšenice ili ječma, 2/3 šoljice pšeničnih pahuljica, zobenih pahuljica, 1/4 šoljice muslija itd.)
- Najmanje polovina dnevnog unosa žitarica trebaju biti cjelovite žitarice.

Kako da povećamo količinu cjelovitih žitarica u ishrani djece?

- Žitarice i proizvodi od cjelovitih žitarica smatraju se najboljim izborom za početak dana, zbog čega obavezno trebaju činiti dio uravnoteženog doručka za djecu!
- Ponudite djeci hljeb i peciva od cjelovitog ili integralnog brašna umjesto bijelog hljeba i peciva.
- Odaberite cjelovite žitarice za njihov doručak umjesto visoko prerađenih.
- Za dječiju užinu odaberite krekerne od cjelovitih žitarica umjesto slatkih keksa ili običnih krekerne.
- Koristite integralnu tjesteninu i smeđu rižu umjesto tjestenine od bijelog brašna i bijele riže.
- Svojoj supi od leće ili povrća umjesto tjestenine dodajte ječam.
- Napravite palačinke ili pizzu od brašna cjelovitih žitarica itd.



This document is part of WholeEUGrain (Grant agreement 874482), which has received funding from the European Union's 3rd Health Programme

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO FBiH
INSTITUTE FOR PUBLIC HEALTH FB&H

unicef
za svako dijete

IZJAVA O ODGOVORNOSTI

Sadržaj ovog letka predstavlja samo stavove autora i njegova je isključiva odgovornost. Ne može se smatrati da odražava stajališta Europske komisije i/ili Europske zdravstvene i digitalne izvršne agencije (HaDEA) ili bilo kojeg drugog tijela Europske unije. Europska komisija i Agencija ne prihvataju odgovornost za korištenje informacija koje sadrži.

ODABERITE CJELOVITE ŽITARICE – IZBOR ZA ZDRAVLJE

RODITELJI! VIŠE CJELOVITIH ŽITARICA U ISHRANI VAŠE DJECE ĆE UNAPRIJEDITI NJIHOVO ZDRAVLJE!



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO FBiH
INSTITUTE FOR PUBLIC HEALTH FB&H

unicef
za svako dijete

Zašto su žitarice i proizvodi od žitarica važni u ishrani vaše djece?

- Žitarice su jedan od najboljih izvora lako i brzo dostupne energije, zbog čega čine temelj uravnotežene ishrane.
- Preko 40% energetske potreba zadovoljava se proizvodima koji potiču od žitarica.
- Ova temeljna grupa namirnica može se podijeliti na cjelovite žitarice i njihove proizvode, te prerađene (rafinirane) žitarice i njihove proizvode.

Šta su to cjelovite žitarice i zašto su bolje od prerađenih?

- Zrna cjelovitih žitarica su puna zrna, sastoje se od tri dijela - ljuske ili



mekinje, endosperma i klice. U ljuski i klici se nalaze važni hranjivi sastojci poput vitamina i minerala, kao i prehrambena vlakna koja su važna jer potpomažu probavu.

- Kada se prerađuju, žitaricama se uklanja ljuska i klica, te ostaje samo endosperm. Zato cjelovite žitarice, koje sadrže sve dijelove zrna i bogate su vitaminima, mineralima i vlaknima, čine zdraviji izbor od prerađenih žitarica.

Zašto su cjelovite žitarice važne za zdravlje djece?

- Cjelovite žitarice sadrže brojne aktivne tvari koje pozitivno utiču na zdravlje.
- Bogat su izvor prehrambenih vlakana koja su važna za regulaciju probave, čime se održava zdravlje probavnog sistema.
- Prehrambena vlakna usporavaju probavu, a time i razgradnju šećera, čime doprinose održavanju optimalnog nivoa šećera u krvi.
- Vrijedan su izvor vitamina E i vitamina B grupe, kao i minerala od kojih su najznačajniji bakar, selen, cink, željezo, magnezij i fosfor.
- Cjelovite žitarice sadrže i druge vrijedne tvari kao što su esencijalne



masne kiseline, antioksidansi, fenolne komponente i lignani, koje mogu smanjiti rizik od pojave gojaznosti, bolesti srca i krvnih sudova, šećerne bolesti i zloćudnih bolesti (posebno raka crijeva).

Kako možete znati da li je proizvod napravljen od cjelovitih žitarica?

- Na etiketi i listi sastojaka potražite riječ "cjelovito zrno" ili "integralno brašno" ili "brašno prekrupe od cjelovitog zrna".
- Mnoge namirnice koje sadrže cjelovite žitarice imat će riječi "cjelovito zrno" iza kojih slijedi naziv žitarice kao jednog od prvih sastojaka.
- Proizvodi označeni riječima "multigrain" i "organic" nisu nužno cjelovite žitarice - brašno ili žitarice u ovim proizvodima mogu sadržavati malo ili nimalo cjelovitih žitarica.

Preporuke struke: Najmanje polovina dnevnog unosa svih žitarica trebaju biti cjelovite žitarice!