

Универзитет у Новом Саду  
Природно - математички факултет Департман за  
географију, туризам и хотелијерство



***ПЛАНИРАЊЕ МЕНИА  
ПРЕДАВАЊЕ 1.***

\*

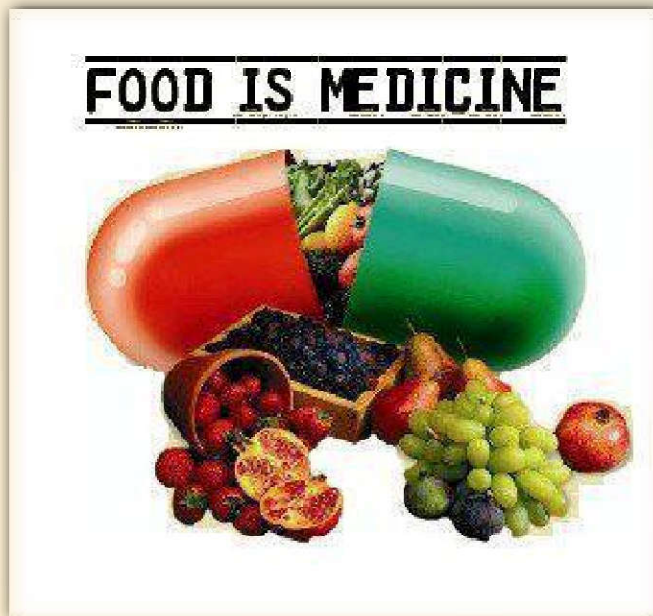
Проф. др Милијанко Ј. Портић

# ПОЈАМ, КАКО ПЛАНИРАТИ МЕНИ



*„Храна је лек“ „лек је храна“,  
а, тајна дуговечности је,  
„Правилна исхрана“*

*Ипократ*



Планирати, планирамо, планирали смо,...  
*свакодневне су речи које чујемо.*

Без **“Планирања Менија”**,  
није могуће направити, ни, нај-једноставнији  
оброк, па тај оброк био само,  
**„Сендвич“.**



И за тај сендвич који има једноставну захтевност  
потребно је испланирати:



### Назив сендича:

1. Потребне животне намирнице,
2. Начин технолошке тт/припреме,
3. Колико кошта набавка и припрема?
4. По којој маржи ћемо формирати продајну цену?
5. Колики је PDV и на шта се плаћа?
6. Потом, колика ће бити продајна цена сендвича?
7. Коме ћемо продавати сенвич-тјст.
8. За коју циљну групу?



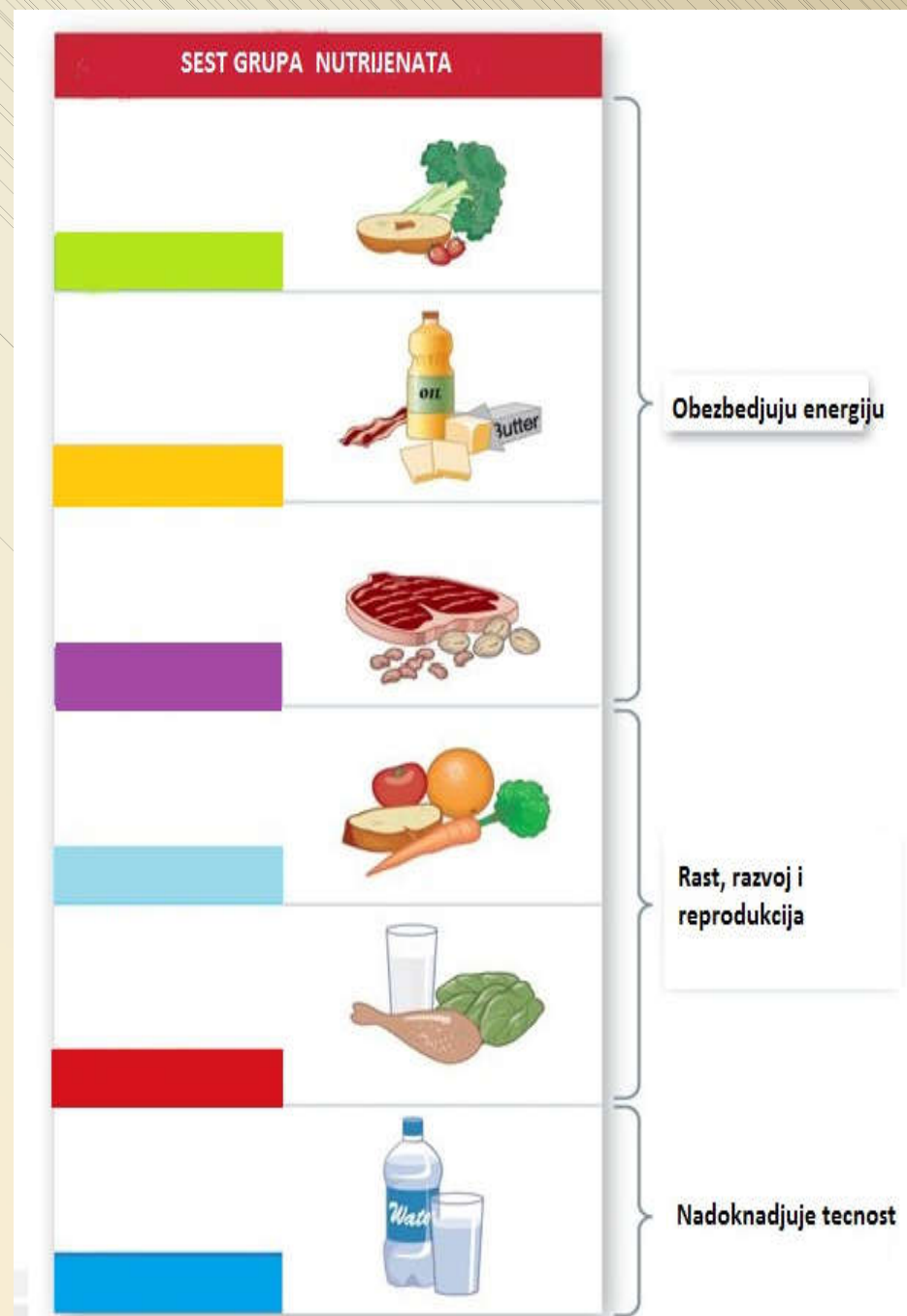
## ПРАВИЛНИМ ПЛАНИРАЊЕМ МЕНИЈА,

мора се водити рачуна о  
комбинацији  
животних намирница  
шест група као што су;

- 1) Угљени хидрати,
- 2) Липиди-масти,
- 3) Протеини-беланчевине,
- 4) Витамини,
- 5) Минерали,
- 6) Вода,...

*И то,*

према законима правилне и  
рационалне исхране,  
чиме би се задовољили захтеви и  
физиолошке потребе организма  
према фазама живота.





Neka hrana bude tvoj lek;  
a lek tvoj hrana

Hipokrat



*Svaki lek je otrov, ovisno o dozi.*

*Paracelsus*



**Правилним  
Планирањем Менија,  
људски организам се  
може превентивно  
заштити од разних  
потенцијалних  
болести.**

**Истина је,  
да је „храна лек“**

а да је

**„лек храна“**

и да је тајна  
дуговечности  
правилно  
избалансирана  
исхрана!

# Правилним Планирањем Менија

може се:

- 1) *Успорити* процес старења,
- 2) *Продужити* животни век,
- 3) *Дочекаати* позно доба, у бољој кондицији са мање хроничних болести!



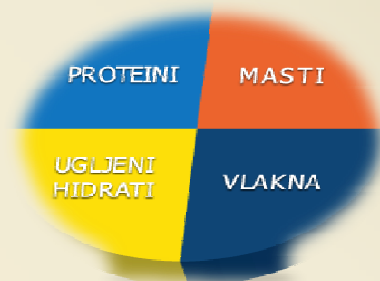
# Правилно планирање Мениа зависи од:



1. Физиолошких потреба,
2. Здравственог стања,
3. Животне доби,
4. Од поола,
5. Телесне масе,
6. Физичке и психичке активности, и
7. Климатских услова у којима човек живи.



# Број дневних оброка је веома важан!



*Доручак поједи сам,*

*Ручак подели,*

*Вечеру преснавај!*

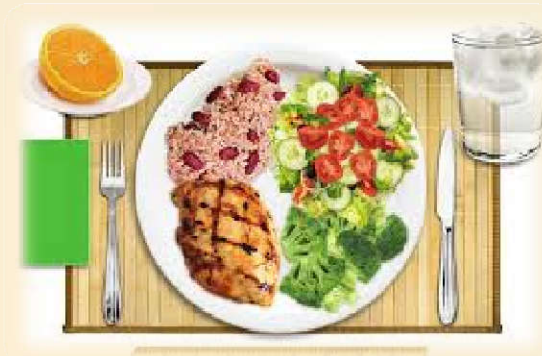
*МП.*

Главни оброк код нас је **ручак**,  
Код неких народа главни оброк је **доручак**  
а код неких **вечера**.



# Правилна исхрана

Подразумева више мањих Менија-обеда,  
тако да дневни унос хране треба поделити у:  
*5-пет до 6-шест* менија-оброка. →



**ПРАВИЛО:**



**Између појединих оброка,  
треба правити паузу од:**

**2 до 3 или  
4 сата.**

**Појединачни Менији-оброци,  
не би требали да прелазе запремину већу од  
750.г.**

10:00h



16:00h



8:00h



13:00h



18:30h



**ПРАВИЛО**  
код *Планирања Менија* је;  
не треба „*брзо*“  
услуживати  
све гангове који су на Менију!



*Примера ради;*

**МЕНИ**

*Хладно предјело,  
Супа,  
Главно јело  
Салата,  
Пециво,  
Десерт,  
Кафа,...*

*Питање; шта је исправно?*

*Исправно је;*

Потребна је мала,

**Пауза између гангова!**



**У супротном, може доћи до;**



**1. Успоравања процеса варења хране!**

**2. Лошег искоришћења хранљивих састојака и**

**3. Може настати и низ дигестивних проблема.**

*Пример: “желудац је као лонац” у који се сипа хладна вода када кључа, ...шта се дешава, ...*



## *МЕНИ*

*Хладно предјело*

*(млади кајмак, млади сир, војвођанска шунка, наприке са пребранцем, паштета од пилеће јетре, проја, погача)*

*\*\*\**

*Супа са кнедлама*

*\*\*\**

*Јагњетина испод сача*

*Ђурећи медаљони*

*Млади кромпир*

*Печурке*

*Ајзберг салата*

*\*\*\**

*Јагоде са шлагом-сладолед*

*\*\*\**

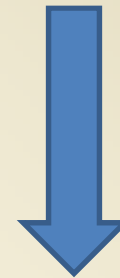
*“Рајнски ризлинг“ 2008.*

*“Carigrad Barrique“ 2007.*

*“Миллон“ шампањац 2007.*

**Шта је правило код  
Планирања Менија?**

***МЕНИ***



**Код правилног  
Планирања Менија,  
неопходно је  
водити рачуна о  
редоследу гангова!**



**Приликом Планирања Менија, неопходно је водити рачуна о температури јела**  
**Температура људског организма је око 36°C.**

Велика одступања од те температуре могу оштетити слузокожу органа за варење и пореметити процес варења хране!

**Примера ради; Кафа се пије на 40°C.**

Та температура је повољна за организам.

На тој температури арома-мирис и укус су нај-израженији!



# ПОЗНАВАЊЕ ХРАНЉИВИХ САСТОЈАКА НАМИРНИЦА – ЈЕ ОСНОВ ЗА ПРАВИЛНО ПЛАНИРАЊЕ МЕНИА!



*„Народ који живи да једе,  
упропастиће се,*

*а, народ који једе да живи,*

*биће оснивач новог животног стила“*



***А.Верланд***



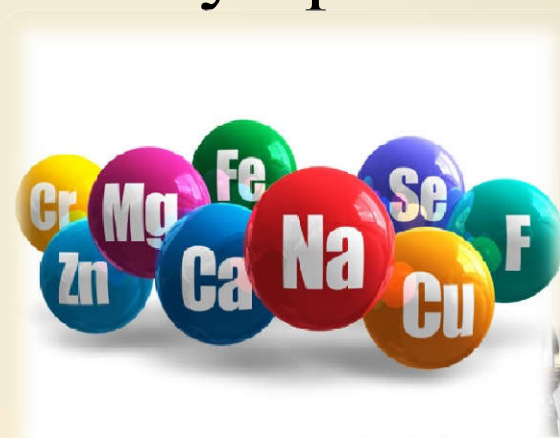
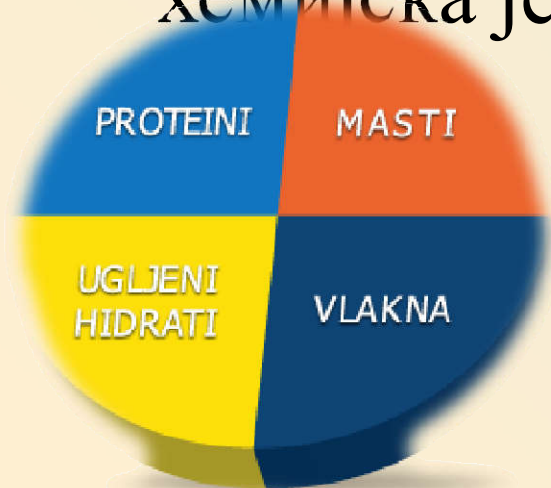
# САСТАВЉАЊЕ ТИМА ЗА ПЛАНИРАЊЕ МЕНИЈА;

*Гастрономи, Нутриционисти, Дијететичари,  
Лекари, Технолози, и*

*други специјалисти чине тим;*

***„Планера Менија“***

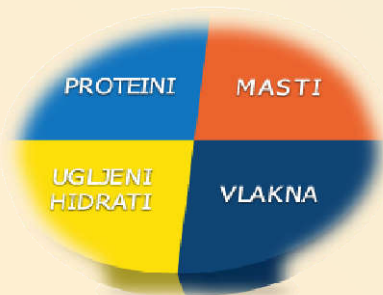
Они морају знати хранљиве вредности, тј  
хемијска једињења која се налазе у храни.



# ХРАНЉИВЕ МАТЕРИЈЕ ПРЕМА УЛОЗИ У ОРГАНИЗМУ МОГУ БИТИ:

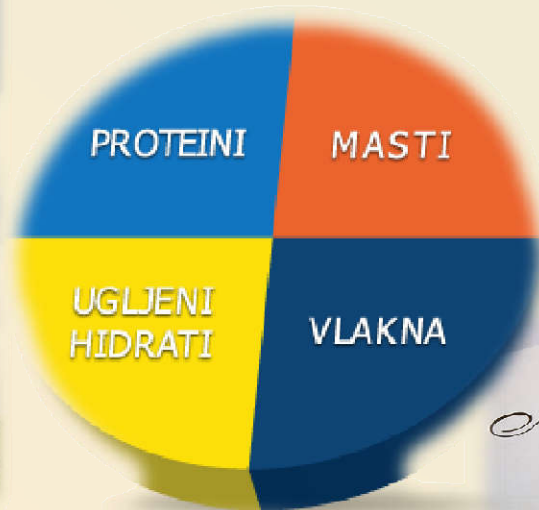


- 1) Градивне материје** (протеини-беланчевине и минералне соли), које служе за раст и развој;
- 2) Енергетске материје** (угљени хидрати и масти) које дају потребну енергију за рад и одржавање базалног метаболизма,
- 3) Заштитне материје** (витамини и минералне материје) које су неопходне за правилно искоришћавање градивних и енергетских материја.



# ПЛАНЕРИ МЕНИЈА МОРАЈУ ЗНАТИ, ДА:

Људско тело захтева разноврсну храну,  
која се по уношењу у организам разграђује,  
а, потом, абсорбује и  
има одлучујућу улогу у одржавању  
доброг здравља!



# Мени мора бити;



- ✓ Добро осмишљен!
- ✓ Нутритивно избалансиран!
- ✓ Прилагођен циљној групи!
- ✓ Енергетским, и
- ✓ Биолошким потребама за:

*„Разне циљне групе конзументата“.  
од вртића до старачких домова,...*



# Планирање Менија је различито за угоститељско тржиште



## Мени се може планирати за:

- Мени, „*a la carte*“ -ресторани,
- Мени, “*tabl d hotel*”-за пансионску исхрану,
- Мени, “*banket obrok-kuhinja*”,-свечани оброци,
- Мени за вртиће и предшколске установе,
- Мени за школске ресторане,
- Мени за студентске центре,
- Мени за здравствене центре-дијетални Мени,
- Алтернативни Мени,
- Етнички, верски и национални Мени,
- Мени за војне, полицијске и друге центре,
- Мени за специфичне и специјалне намене, као што су;
- Мени за труднице, Мени за спортисте, и за друге институције,...



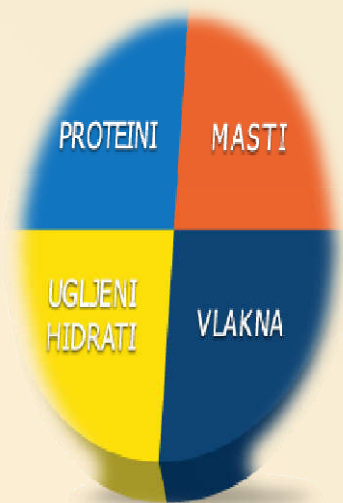
**Неопходно је,**  
Да планери Пенија,  
код избалансираног Менија  
поред сваког јела истакну, не само енергетску  
вредност већ нутритивну поруку:

*Холестерол, Шећер, Со,  
Алергене-глутен, и друге,...!*



# Планери Менија,

Неопходо је да знају код Планирања Менија, функцију и значај сваког хранљивог састојка хране, који је потребно свакодневно уносити у организам.



**А, ти основни састојци су;**

- 1) Угљени хидрати,*
- 2) Маси-липиди,*
- 3) Протеини-беланчевине,*
- 4) Витамини,*
- 5) Минерали и*
- 6) Вода.*



***Енергетска вредност*** хране изражавала се у кило-калоријама (*kcal*), а по препоруци **FAO/WHO**, (*свет.здрав.орган*) овако означавање енергије је замењено новом мерном јединицом, која изражава енергију квантитативно у **Џулима** (*Joul*) ***kJ***.

$$1 \text{ kcal} = 4,186 \text{ kJ.}$$

Заокружење = 4,19





## Угљении хидрати

**1g** ослобађа енергију од: **4,1 kcal** или **17,17kJ**.

Дневне потребе организма су 50 до 60%.

Угљени хидрати се налазе највише у;

1) *Житарицама-целаријама* (дехидрисани производи од житарица),

2) *Легуминозама* (махунарке),

3) *Кромпиру*, 4) *Зрневљу*, 5) *Стабљикама*, ... итд, ...



## Масли

**1g Масли** ослобађа енергију од: **9,3 kcal или 37,67 kJ.**

Дневне потребе организма су од 25-30%.

**Масли могу бити;**

**1) Биљног порекла** (маслина, сунцокрет, бундева, кукуруз, кикирики, соја, лан и друге житарице, ...које треба да чине 2/3), и,

**2) Животињског порекла** (месо, риба, јаја, млечни производи, ...)

које треба да чине **1/3** у односу на биљне масли.

## *Протеини-беланчевине*

*1g Протеина, ослобађа енергију од: 4,1 kcal или 17,17 kJ.*

Дневне потребе организма су 10-15%, што зависи од старости и величине активне масе мишића.

*Потребно је:* *1g беланчевина унети на 1kg телесне тежине у току једног дана!*



*Месо, риба, јаја и млечни производи и још неке друге намирнице садрже комплетне протеине!*

## *Витамини,*

Се морају уносити путем хране јер су од изузетног значаја за регулисање телесних функција!

За разлику од, угљених хидрата, масти и протеина,

они „**немају**“ енергетску вредност, али неки од њих се морају уносити да би се енергија могла, најбоље искористити у организму.



# ЕНЕРГЕТСКЕ И НУТРИТИВНЕ ПОТРЕБЕ ОРГАНИЗМА ЗА ПРАВИЛНО ПЛАНИРАЊА МЕНИЈА

*„Ма ко био отац једне болести,  
неправилна исхрана јој је мајка“!*

*Др. Херберт*





При одређивању састава и вредности Норматива исхране,

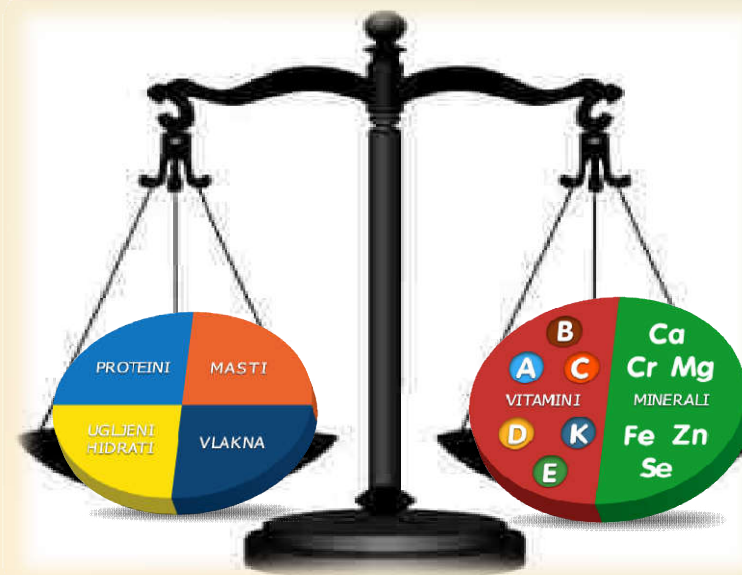
*„Енергетске потребе организма“*,

узимају се као основа за правилно

*„Планирање Менија“.*



При овоме треба имати у виду да се ни  
**„Биолошки захтеви“**,  
**не смеју запоставити**,  
јер принципи одређивања дневног оброка хране,  
на бази биолошких вредности морају  
бити по закону равнотеже хранљивих материја.



# Појам расхода и прихода енергије



Компоненте енергетског биланса су:



- 1) Расход енергије, и*
- 2) Приход енергије.*

За правилно *Планирање Менија*

мора се прво поћи од,  
*„базалног метаболизма“*





## ПРИМЕР

Особа за коју испитујемо базални метаболизам  
има телесну масу 70kg, и висину 180cm,  
а старо је 25 година

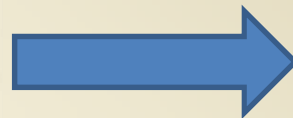
на основу тога добићемо следеће податке:

$$4301 + 3060 = 7361 \text{кЈ.}$$

*(стр 3 и 4, табела 6 и 7)*



**STRESS**



*Стрес је као лопов,  
Који дође кад падне мрак,  
Оде кад сване,  
А, за собом остави „ХАОС“  
МП.*

**На утрошак енергије за базални метаболизам  
утиче и нервно хормонални систем.**

*Код пренапрегнутих живаца чак и у стању  
мировања утрошак енергије се увећава!!!*

**STRESS**



# БАЗАЛНИ МЕТАБОЛИЗАМ



Сматра се да *базални метаболизам* износи од, 6270 до 8360 кЈ тј. просечно(%) за

**24 сата = 7315кЈ**



# Енергетске потребе

## Према физичким активностима;

Поред базалног метаболизма који је константан-сталан!

Постоји и енергија која се троши за рад мишића  
која је врло променљива и важан фактор за  
процену енергетских потреба организма.

**Утрошак енергије ће бити већи уколико је  
посао који се обавља физички напорнији!**



Просечан утрошак енергије по **1kg** телесне масе износи од **209** до **250 kJ** дневно, просечно **230kJ**.

*Пример;*



За особу чија је телесна тежина 65kg, дневно је потребно око **14.950 kJ** ( $65 \times 230 \text{ kJ} = 14.950 \text{ kJ}$ ).



# Како се остварује приход енергије?

Приход енергије се остварује уношењем у организам одређене количине хране која једномерно задовољава енергетске и биолошке захтеве!

## Примера ради-парадокс;

*Да ли се неко може најести једном за „један дан?*

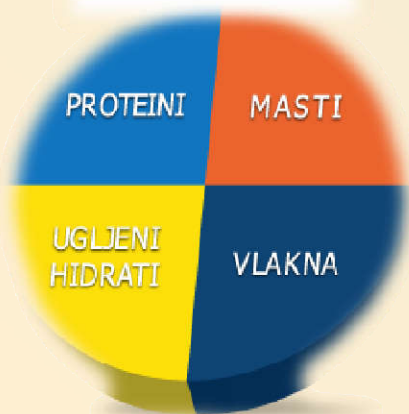
*За недељу дана, итд“!!! ИЛИ,*

*Једном за цео живот!*



**Енергетски утрошак** би се могао покрити чак и употребом само једне или две намирнице са високо-енергетским и биолошким вредностима,...

**Али, се за правилно, *Планирање Менија* морају испланирати разноврсне намирнице са свим *Нутритивним* вредностима!**



Да би израчунали хранљиву вредност “МЕНИА”,

*тј. Његову: а) Енергетску,*

*Б) Биолошку и*

*В) Нутритивне вредност,*

Потребно је израчунати;

**1. Хранљиву вредност**, намирнице, а потом,

**2. Хранљиву вредност**; сваког јела тј. ганга, који улази у састав Менија,  
и на крају,

**3. Укупну хранљиву вредност „Менија“**  
**са свим параметрима!**





За израчунавање хранљиве вредности  
намирнице (енергетске-биолошке-нутритивне)  
користомо табеле о биохемијском саставу  
намирница.



Broj namirnice	Opis namirnice	Mera jestivog dela (g)	Energija		Proteini (g)	Ukupne masnoće (g)	Masne kiseline			Holesterol (mg)	Ugljeni hidrati (g)	Uk. hr.vlakna (g)	Kalcijum (mg)	Gvožđe (mg)	Kalijum (mg)	Natrijum (mg)	Vitamin A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>3</sub>	C	
			Voda (%)	kcal			kJ	Zasićene (g)	Mononezasićene (g)								Polinezasićene (g)	IU	RE	Tiamin	Riboflavin	Niacin



У табелама су изнети подаци о количинама  
хранљивих материја у 100 g јестивих  
намирница.

Broj namirnice	Opis namirnice	Mera jestivog dela (g)	Voda (%)	Energija		Proteini (g)	Ukupne masnoće (g)	Masne kiseline			Holesterol (mg)	Ugljeni hidrati (g)	Uk. hr.vlakna (g)	Kalcijum (mg)	Gvožđe (mg)	Kalijum (mg)	Natrijum (mg)	Vitamin A		B <sub>1</sub> Tiamin	B <sub>2</sub> Riboflavin	B <sub>3</sub> Niacin	C Askrobinska kiselina
				kcal	kJ			Zasićene (g)	Mononezasićene (g)	Polinezasićene (g)								IU	RE				
1	Obično pivo	100	92	41	172	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	3,66	0,20	5,07	0,03	25,07	5,07	0,00	0,00	0,01	0,03	0,45	0,00	
2	Svetlo pivo	100	95	28	117	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	1,41	0,00	5,08	0,03	18,08	3,11	0,00	0,00	0,01	0,03	0,40	0,00	



**Да би дошли до 100 грама јестивих  
намирница, узима се у обзир проценат (%)  
отпадака при технолошко – тоplotној  
обради.**

**То имате,...**



Да би израчунали колико ће организам искористи  
од унетих бруто грама  
*енергетских материја,*  
користимо податке из табеле коефицијента  
искоришћености тих хранљивих материја у  
организму.

То имате,...



***Број унет у табелу означава;  
колико ће грама или милиграма,  
да искористи организам од 100 грама унетих  
енергетских хранљивих материја.***

**То је приказано у**

**Табелама**

**Које имате,...**



Уколико желимо, да се истакну количине *чисте* енергије коју организам користи онда се нето грами множе фактором искоришћености по **1g** који ослобађа одређену енергију у зависности од нутријента;

За Угљене хидрате = **1g = 17,17 kJ**

За Протеине = **1g = 17,17 kJ**

За Мласти = **1g = 37,67 kJ**

↓  
**И то имате**



# Биолошка хранљива вредност намирница у Менију,

одређује се на основу заступљености;

1) Витамини (А, Б 1 тиамин, Б 2 рибофлавин,  
Б 3 ниацин, С аскорбинска киселина),

2) Минералних материја (Калцијум- $Ca$ , Гвожђе- $Fe$ ,  
Калијум- $K$ , Натријум- $Na$ ), и

3) Протеина-беланчевина  $1/3$  анималног, и  
 $2/3$  вегетативног порекла) у њиховом саставу.



# ИЗРАЧУНАВАЊЕ НУТРИТИВНО- ЕНЕРГЕТСКЕ ВРЕДНОСТИ ПРИЛИКОМ ПЛАНИРАЊЕ МЕНИЈА

*„Спремност за прихватање нових знања,  
и нове филозофије, потреба је сваког појединца,  
који тражи трансформацију“*

*МП*





**За правилно Планирање Менија,  
прво, треба одредити намирнице које  
морају обезбедити:**

***а) Градивне, б) Енергетске и в) Заштитне материје  
у виду следећих фактора:***



- 1) Стање у коме се налазе намирнице*** (сирово, свеже, суво, замзнуто,...);
- 2) Енергетска вредност намирница;***
- 3) Састав намирница*** (количина протеина-беланчевина, масти, угљених хидрата, витамина, минералних материја);
- 4) Коефицијент искоришћења*** појединих хранљивих материја;
- 5) Процент губитака%*** до којих се долази технолошко /топлотном прерадом хране, отпаци, калирање и сл;



## Хранљива вредност се контролише;

1) Израчунавањем помоћу *таблице* % отпадака, енергетске вредности и хемијског састава намирница на 100g јестивог дела...

2) На основу количине утрошених намирница, за сваку намирницу се посебно рачуна колико даје :

- 1) *Енергије,*
- 2) *Угљених хидрата,*
- 3) *Протеина,*
- 4) *Массти,*
- 5) *Витамина (А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, и С) и,*
- 6) *Минералних материја (Са, Р, Fe, К и Na).*



# ИЗРАЧУНАВАЊЕ % ОТПАДАКА

**1) Поставља се пропорција, и на основу ње се долази до „количине отпадака“, коју одузимамо од количине изнете у рецептури за припрему јела или бруто грама.**

**2) Поступак се, понавља за намирнице природног порекла.**

**3) За намирнице које су, полуфабрикати за њих нема отпадака јер су одстрањени у фабрици!**



*Потом,*

*Пошто је од бруто количине, рецептуром предвиђене намирнице, одузета количина отпадака, добија се нето количина која се даље тоplotно обрађује.*



У тој количини рачуна се заступљеност енергетских хранљивих материја у намирници и гангу тј. јелу односно у Гастрономском Производу.

Све то имате у материјалу-



Енергија садржана у њиховим молекулима  
означена је као **сирова енергија** а

**количина масе**

садржане наведених енергетских материја у  
намирници или јелу-гангу,

означена је **као**

**бруто грама.**



*Да би смо израчунали,* колико ће организам,  
да искористи од унетих бруто грама  
енергетских материја,  
Користимо податке из  
„Табеле коефицијента“  
(коју имате у материјалу)  
*искоришћавања тих*  
*хранљивих материја у*  
*организаму.*



Број унет у табели означава колико ће грама или милиграма, организам да искористи од 100 g унетих енергетских хранљивих материја.

Као што је у табели означено.

Када се постави пропорција и израчуна, добиће се резултат који означава количину коју ће организам да искористи /нето грама.



## Примера ради:

Уколико желимо, да истакнемо количину *чисте енергије* коју организам користи, онда се нето грами множе фактором искоришћености:

*1гр ослобађа енергију за угљене хидрате и беланчевине = 17,17 кЈ,*

*а за масти = 37,67 кЈ* и добија се

*“Гастрономски производ”*

који означава енергију коју ће организам да искористи.





## *Пример пропорције израчунавања;*

Израчунавање се врши тако, што се утрошена количина намирница помножи са одговарајућом цифром из табеле и резултат подели са 100 (уколико у табели нема баш те намирнице, треба узети приближно имајући у виду сродне намирнице).



## Напомена која важи за витамине!!!



Код намирница које се конзумирају после топлотне обраде одбија се уништена количина витамина, С 50%, В<sub>1</sub>, 25%, В<sub>2</sub> 20% итд.

*Примера ради*, приликом кувања парадајз сока, губи се велика количина витамина С, а увећава количина Калијума “К”



## Коефицијент искоришћења намирница,

Значи да се од 100г намирница трансформише у  
организам одређен број грама  
(*види табелу*).

*Тако да ће се примера ради;*

95г апсорбовати, тј. ако је коефицијенат 95.



## *Пример 1*

100 г полубелог хлеба који по табlici садржи:  
9,5 % беланчевина;  
1,5% масти и  
48% угљених хидрата.

*Израчунавање се врши на  
следећи начин:*



**а) беланчевине:**

$$(100 \times 9,5) : 100 = 9,5 \text{ g}$$

$$9,5 \times 85 = 8,07$$

$$8,07 \times 17,17 = 138,2 \text{ kJ}$$

ЖОЕФИЦИЈЕНТ ЗА БЕЛАНЧЕВИНЕ

НЕТО ГРАМА БЕЛАНЧЕВИНА

ФАКТОР ЗА БЕЛАНЧЕВИНЕ

**в) угљени хидрати:**

$$(100 \times 48) : 100 = 48 \text{ g}$$

$$48 \times 95 = 45,6$$

$$45,6 \times 17,17 = 781,5 \text{ kJ}$$

**б) липиди-массти:**

$$(100 \times 1,5) : 100 = 1,5 \text{ g}$$

$$1,5 \times 80 = 1,2 \text{ g}$$

$$1,2 \times 37,67 = 45,9 \text{ kJ}$$



Након претходне рачунице добијамо  
следећи резултат



$$138,2 + 45,9 + 781,5 = 965,7 \text{ kJ}$$

*Што би значило да 100 грама полубелог хлеба  
садржи*

**965,7 kJ или** *око 230 kcal*

Овде треба имати у виду да врста житарица и квалитет брашна  
утичу на енергетску вредност хлеба па и ове резултате треба  
сматрати оријентационим и приближним.



## *Пример 2:*

100г кромпира (20% отпада при т/п), који по  
таблици просечно садржи:

1,7% (до 2,1) беланчевина,

0,1% масти и

21% угљених хидрата.



## Израчунавање се врши на следећи начин

### *а) беланчевине*

$$(100 \times 1,7) : 100 = 1,7 \text{ g}$$

$$1,7 \times 97 = 1,65$$

$$1,65 \times 17,17 = \mathbf{28,25 \text{ kJ}}$$

### *б) масти; (100 x 0,1) :*

$$100 = 0,1$$

$$0,1 \times 78 = 0,08$$

$$0,08 \times 37,67 = \mathbf{3,34 \text{ kJ}}$$

### *в) угљени хидрати:*

$$(100 \times 21) : 100 = 21 \text{ g}$$

$$21 \times 96 = 20,2$$

$$20,2 \times 17,17 = \mathbf{346,2 \text{ kJ}}$$





$$28,25 + 3,34 + 346,2 = 377,8 \text{ kJ}$$

*Према томе 100 грама кромпира садржи*

**377,8 kJ.**



# ПЛАНИРАЊЕ МЕНИЈА ПРЕМА ПОТРЕБАМА ОРГАНИЗМА

*„Укуси расту,  
беседа зачињава јело,  
а, мисли душу“  
Платон.*




# Правилно Планирање Менија подразумева:



1. Уравнотежену исхрану;
2. Планирање различитих врста хране,
3. Планирање одређене количине хране, и,
4. Планирање хране која садржи све битне хранљиве материје.



# Захтеви за уравнотежену исхрану, и правилно Планирање Менија су следећи:

1. *Планирање Менија*, према уношењу адекватних хранљивих састојака који одговарају енергетским и биолошким потребама организма(*пирамида*);
2. *Планирање Менија*, према телесној тежини(*према табели*);
3. *Планирање Менија*, према физичким активностима, према табели коју имате → 



**4. Планирање Менија,** према правиланом одабиру намирница по групама (*пирамина исхране*);

**5. Планирање Менија,** према правилном сагоревању масти;

**6. Планирање Менија,** према правилном конзумирању шећера;

**7. Планирање Менија,** према правилној конзумацији натријума и калијума;

**8. Планирање Менија,** према адекватном конзумирању алкохолних пића;



# 1. ПЛАНИРАЊЕ МЕНИЈА ПРЕМА УНОШЕЊУ АДЕКВАТНИХ ХРАНЉИВИХ САСТОЈАКА

## Уношење адекватних хранљивих састојака

подразумева:

А) Планирати мени да се у организам унесе,  
што већа разноврсност хранљивих састојака хране

и

Б) Неопходно је изабрати намирнице које ограничавају унос;

- 1) Засићених и транс-масти,
- 2) Холестерола,
- 3) Додатак у облику шећера,
- 4) Соли (5г), и
- 5) Алкохол!



## 2. ПЛАНИРАЊЕ МЕНИЈА ПРЕМА ТЕЛЕСНОЈ ТЕЖИНИ

Планирањем Менија према телесној тежини

која се може постићи ако;

*унос калорија буде;*

*уравнотежен са калоријама које се утроше-сагоре.*

**Што значи,**



**Планирати Мени са намирницама које не садрже велике количине;**

*1. Масли,*

*2. Масних састојака,*

*3. Шећера, и,*

*4. Других високо-енергетских  
хранљивих материја!*



# 3. ПЛАНИРАЊЕ МЕНИЈА ПРЕМА ФИЗИЧКИМ АКТИВНОСТИМА

Је,

Веома важно и захтевно правило у односу на  
активности којима је организам третиран.





## 4. ПЛАНИРАЊЕ МЕНИЈА ПРЕМА ПРАВИЛНОМ ОДАБИРУ НАМИРНИЦА ПО ГРУПАМА;

*1. Воће,*

*2. Поврће,*

*3. Житарице, и*

оне намирнице са ниским садржајем масти  
као што су;

*4. Млеко и млечни производи.*



*Ове намирнице треба да буду,*

*„Снажно заступљене“*

*код правилног Планирања Менија!*



## 5. ПЛАНИРАЊЕ МЕНИЈА ПРЕМА ПРАВИЛНОМ САГОРЕВАЊУ МАСТИ

Месна јела, треба, т/о-обрађивати са;  
**мало или без масти!**

**Напомена;**

Јер, висок унос масти посебно засићених масти и  
холестерола,  
доказано проузрокују болести  
срца и висок крвни притисак!



Потребно је „Планирати Мени“;  
*да би се одржавао укупан унос масти од;*  
**25 до 35% калорија.**



## 6. ПЛАНИРАЊЕ МЕНИЈА ПРЕМА ПРАВИЛНОМ КОНЗУМИРАЊУ ШЕЋЕРА



*„Планирањем Менија“,*

Треба избегавати намирнице са  
великим садржајем;

*1. Шећера,*

*2. Рафинисаног шећера и*

*3. Скроба.*



Планирати Мени са најздравијим  
угљеним хидратима као што су,

*1. Воће,*

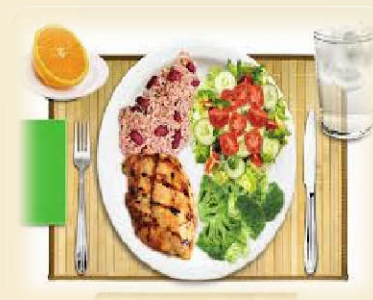
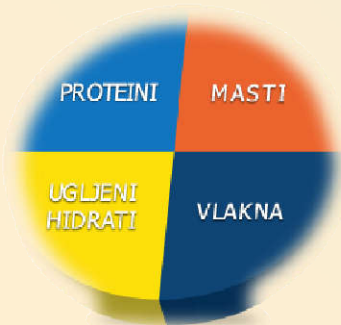
*2. Поврће, и*

*3. Интегралне житарице  
(које су богате влакнима).*



- ПИТАЊА ЗА СТУДЕНТЕ;
- ПЛАНИРАЊЕ МЕНИЈА ПРЕДАВАЊЕ БР.1.

- 1. Од чега зависи правилно Планирање Менија?
- 2. Ко чини тим Планера Менија?
- 3. Које су циљне групе за Планирање Менија?
- 4. Који се основни састојци хране-групе, свакодневно планирају на Менију?
- 5.  $1\text{kcal} = \dots\dots\dots\text{kJ}$  (заокружење је.....  $\text{kJ}$ .)?
- 6. Планирање Менија у дневним потребама организма за угљеним хидратима су.....%.
- 7. Планирање Менија у дневним потребама организма за мастима-липидима су.....%.
- 8. Планирање Менија у дневним потребама организма за протеинима-беланчев. су.....%.
- 9. Колики је просечан утрошак енергије по  $1\text{kg}$  телесне масе..... $\text{kJ}$ ?
- 10. Колико  $100\text{g}$  полу-белог хлеба садржи ..... $\text{kJ}$  ?
- 11. Колико  $100\text{g}$  кромпира садржи..... $\text{kJ}$ ?



**ХВАЛА НА ПАЖЊИ**

# ХВАЛА НА ПАЖЊИ



*Сл. ЕТНО НАЦИОНАЛНИ БИФЕ СТО*