

## Primjeri obroka

Riblje **polpetice** u crvenom umaku s graškom ili riblji **burgeri**

Riblji **prstići/štapići** u panadi (pečeno)

**Rižoto** s oslićem (umjesto riže može se katkada koristiti i ječam)

**Namaz** od tune i kuhanog oslića

**Prženi incuni ili sardele** „riblji čips“

**Tjestenina s tunom i skutom** (svježim sirom)

**Pržene lignje** (kolutići), rižoto ili brodet od liganja, sipa...

Srdela s palentom (**brodet** od srdela ili druge ribe)

**Savijača s ribom i povrćem**

**Umak** od incuna ili srdela s tjesteninom (fileti ribe, luk, češnjak, rajčica, peršin, korjen celera, koromač, bob...)



## Riba u pravilnoj prehrani



## Kontakt podaci:

Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije

Služba za javno zdravstvo i promicanje zdravlja

Odjel za promociju zdravih stilova života

☎ 052 529 022 / 099 3804545

✉ savjetovaliste@zzjziz.hr

📱 Savjetovalište za prehranu - Nastavni zavod za javno zdravstvo IŽ

📷 savjetovalistezaprehranu



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO  
ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE-  
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ  
PUBBLICA DELLA REGIONE  
ISTRIANA



GRAD NOVIGRAD-CITTANOVA  
CITTÀ DI NOVIGRAD-CITTANOVA

# Važnost konzumiranja ribe u svakodnevnom životu

Projekt FLAG „Od mora do tanjura – edukativne aktivnosti  
i opremanje kuhinja dječjih vrtića”



Europska unija

Izrada ovog letka sufinancirana je sredstvima Europske unije  
iz Europskog fonda za pomorstvo i ribarstvo



Sadržaj ovog letka isključiva je odgovornost  
Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Istarske županije

## Važan izvor

bjelančevina  
masti  
mineralnih tvari  
vitamina

Riba je bogat je izvor joda i željeza, mineralnih tvari nužnih za zdrav razvoj mozga tijekom odrastanja.

Plava je riba jedan od najboljih izvora omega-3 masnih kiselina vrlo važnih za tijelo i mozak, dok su morski plodovi i bijela riba bolji izvor joda koji ima vrlo važnu ulogu u regulaciji rada štitne žlijezde te sintezi njenih hormona, a isto tako utječe i na učinkovito iskorištavanje energije.

Plava riba pohranjuje masti u masnim stanicama po cijelom tijelu, a bijela u jetru i manjoj mjeri u trbušnu šupljinu.

Bijela riba ima nizak udio masti, posebice u mesu, gdje čini oko 1 %, dok plava riba sadrži 5 do 10 % (ponekad i više) masti.

Stoga se smatra da zbog većeg sadržaja poželjnih masnih kiselina plava riba pruža veće blagodati za zdravlje nego bijela riba.

Način kuhanja ili pečenja utječe na razinu esencijalnih omega-3 masnih kiselina.

Veći dio omega-3 masnih kiselina u ribi uništi se konzerviranjem, a priprema na višim temperaturama, primjerice prženje, može razgraditi ili oksidirati omega-3 masne kiseline.

Najpogodniji oblik termičke obrade ribe je pečenje u pećnici i kuhanje na pari radi očuvanja omega-3 masnih kiselina.



## Nutritivni sastav ovisi o

vrsti  
dobi  
veličini  
spolu  
spolnoj zrelosti  
vremenu mriještenja  
hranidbi  
području ulova  
vremenu ulova

## Kvalitetniji nutritivni sastav

u odnosu na meso  
toplokrvnih životinja

## Energetska vrijednost

između  
70 i 250 kcal/100 g

(ovisi o udjelu vode (60-80%),  
odnosno masti)

## Ako jedeš ribu...

... imat ćeš bolju koncentraciju i pamćenje, manje ćeš vremena provoditi učeći

... vid će ti biti oštar, a oči manje umorne

... srce će ti biti zahvalno i imat ćeš više energije za svakodnevne aktivnosti

... imat ćeš manje prištića i akni na licu

... zglobovi i kosti bit će ti spremni za sve teške sportske napore

... nokti će ti biti čvršći, a kosa sjajnija

... rjeđe ćeš imati prehladu

... manje će te mučiti alergije i astma

... bit ćeš vedrijeg raspoloženja

Znanstvena istraživanja su pokazala da je potrebno čak 8 do 15 puta ponuditi djetetu istu namirnicu da bi ju u konačnici prihvatilo (imajte strpljenja).

Nemojte nametati svoje mišljenje i stav djetetu o namirnici (ostanite neutralni).

Na prihvaćanje ili odbijanje određene hrane utječu

senzorni faktori  
(npr. okus, miris)

očekivane posljedice konzumiranja

drugi čimbenici  
(npr. znanje o podrijetlu hrane)

utjecaj vršnjaka