

Draga djeco,

Vaš Detektiv, Pero Ljepljivi Prst, Obitelj Makronutrijenata, Nutricionizam Balans, OŠ Franje Krežme iz Osijeka, OŠ Siniše Glavaševića iz Vukovara, OŠ Suhopolje iz Suhopolja, OŠ Vladimira Nazora iz Daruvara i ZZJZ Virovitičko-podravske županije zahvaljuju se Ministarstvu znanosti i obrazovanja što je prepoznalo i sufinanciralo projekt "Učimo zajedno do zdravlja III".

Autor: Hrvoje Centner, voditelj projekta

Koautor: Maja Gradinjan Centner, mag.nutr.

Recenzija: prim.mr.sc. Miroslav Venus, spec.epidem.

Tisak: PIM STUDIO j.d.o.o.

Osijek, 2017.



Zdravlje

Dragi moji mali i veliki prijatelji šaljem vam pozdrav. U vašim rukama se nalazi jedna malena knjižica s velikim zadatkom i ponekim pitanjem kojim ćemo se zabaviti malo kasnije, a prije toga bih vam htio nešto ispričati. Naravno, svi znamo da svaka priča počinje s onim tko ju priča ali neka moje ime za sada ostane nepoznanica jer spremam vam se otkriti velike misterije koji baš nisu za svačije uši! Zato, moje ime ćete morati otkriti sami i zadržati ga za sebe, važi?

Sjećate se početka današnjeg dana? Upravo tu bih započeo svoju priču jer upravo se tad odigralo nešto grandiozno! Svaki početak dana ima nešto zajedničko s prethodnim jednako kao i onim nadolazećim bez obzira bio taj dan nedjelja, Božić ili srijeda. Neee, ne pričam ti o budilici koja zvrnda kao da ti sto zvona prolazi kroz glavu već o nečem posve drugačijem, ugodnom i mirnom. Kako čemu? Pa o doručku!

Misliš, kakve veze doručak ima s tajnama? Ooo, prijatelju, itekakve veze, a ako obećaš da nećeš nikome pričati, poneku ću ti i otkriti, a ostatak ostaje na tebi i na tome koliko si dobar detektiv!



Znaš, u našem doručku postoji čitav jedan svijet prepun skrivenih misterija i tajni, svijet koji nije dostupan baš svakom znatiželjniku. Taj svijet je malen ali velik. Malen jer se ne vidi, a velik jer je važniji od svih ostalih! Slušaj, doručak ti nije samo ono što ti vidiš okom ili nanjušiš, neee! Doručak, kao ručak ili večera su puuuno tajanstveniji od tog. Naravno da se ti obroci sastoje od namirnica koje su naša hrana i to je jasno no dali si ikada pomislio da su se upravo uz stol i hranu razmjenjivale najveće ideje i izmjenjivale velike tajne još od pradavnih vremena? Nisi? E, pa, prijatelju upravo nam je svima zajedničko da se radi hrane i oko hrane okupljamo u raznim bitnim prigodama, a osim šala, tajni i misterija koje se ponekad ispričaju uz hranu, prosječni naivac bi uzeo hranu zdravo za gotovo i brzo sve pojeo sa zaboravom zaboravljajući kakve tajne hrana skriva ali ne i mi, mi znamo puno bolje, zar ne?



Ovdje zapravo počinje naša priča...

Dugo nam je vremena je bilo skriveno što se to sve nalazi u hrani i namirnicama koje jedemo. U tom pronalasku bilo je velikih iznenađenja, naročito kada pojedemo nešto što nam ne odgovara ili nešto čemu je prošao rok. Kužiš me, zar ne?

Hrana se ponajviše sastoji od naših prijatelja iz obitelji Makronutrijent koje nazivamo:

PROTEINI



UGLJIKOHIDRATI



MASNOĆE



Svi oni imaju vrlo važnu ulogu u našim tijelima i mi ih toliko volimo da jednostavno ne možemo bez njih. Kada smo predugo bez Makronutrijenata odnosno hrane toliko nam nedostaje da nam jednostavno ponekad i ne bude dobro. Tad nam zavrće u stomaku, pjeva, a budemo pomalo ljuti i razdražljivi. To zovemo glad. Možemo biti malo gladni, gladni kao lavovi ili kakva druga neman, recimo leptir. Ok, leptir možda nije strašna neman ali je sigurno da i leptir može biti gladan. Postoji jedan hormon koji se zove slično kao i leptir, ime mu je leptin. Taj hormon je glavni da nam kaže kada smo unijeli dovoljno namirnica i da smo siti. Vidiš kako je malen, manji od leptira, a toliko važan! Kada nam naš leptin ne javlja da smo se najeli možemo unositi previše hrane i postati debeli. Leptin je vrlo diskretan i tajnovit, on to ne govori na glas već nam potajno šapne pa te molim da ni ti ovo nikomu ne odaješ da ga ne bismo razljutili!

Sada ću te поближе upoznati s obitelji Makronutrijent pa krenimo redom.

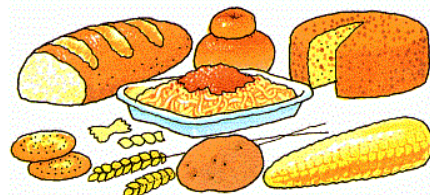


Proteini ili bjelančevine izuzetno su bitan član obitelji Makronutrijenata. Nemoj da te zbuni to što imaju dva imena, zapravo njima je gotovo i svejedno kako ćeš ih zvati dokle god znaju da ćeš ih lako pronaći u ribi, jajima, mliječnim proizvodima, mesu, orašastim plodovima itd. Vidiš kako ih se lako pronalazi čim ih zatrebaš? Kada ih

pronađeš oni će ti pomoći da izgradiš svoje tijelo, dat će ti mišiće da možeš brzo i daleko skakati i trčati nezaustavljivo baš poput vjetra. Bjelančevine imaju još poneku ulogu ali rekao sam ti da ti ne smijem odmah sve odati, zar ne? Eto, vidiš da ti već od samog početka govorim istinu!

Ugljikohidrati. Za ugljikohidrate možemo reći svašta pogotovo jer su jednostavni, a istovremeno su i složeni. Zbunjujuće, zar ne? Da, takvi su ti oni, a znaju biti i pomalo hiroviti. O njima ti mogu pričati do jutra ali jedno je sigurno, oni ti ne idu nikuda, a za razliku od većine proteina ne moraš se bojati da će ti pobjeći dok ih loviš i da ćeš ostati gladan.

Ugljikohidrati uglavnom rastu iz zemlje ili padaju s neba odnosno drveća ako rastu na drvetu kao npr kruška. Ugljikohidrati su tim koji nam prvenstveno služi kao energija koju možeš pronaći u cjelovitim žitaricama, krumpiru, tjestenini, šećeru, voću i na još mnogo mjesta. Osim kao energija iz cjelovitih žitarica jako su nam važna vlakna koja su ključ za dobru probavu.





Masnoće su dio iste obitelji Makronutrijenata kao što su to proteini i ugljikohidrati, a jednakopravni su im baš kao prava braća i sestre, a jednako su toliko i važni. Masnoće možemo dobiti od životinja kao što je svinja, od riba kao što je losos ili skuša, a možemo ih dobiti i iz kokosa ili masline. Vidiš, i izvori masnoća su vrlo raznovrsni i jednako tako masnoće su izvor energije ali važni su nam i za brojne druge funkcije koje su toliko sitne da su nevidljive ali šapnut ću ti samo jednu od njih! Dođi bliže, čuj... Masnoće su važne za naše hormone, a jedan od njih je i spomenuti leptir. Ovaj, mislim, leptin!

Sada kada sam te uputio u velike nutrijente koje zovemo Makronutrijentima znaj da postoje još i neki mali nutrijenti koji su toliko maleni da ih zovemo MIKRONutrijentima. Iako se prezivaju Mikronutrijenti i mali su, oni su jako važni za naše zdravlje. Možda jesu mali, ali su ljubomorni kao da su veliki i kada ih ne pozovemo u našu prehranu naprave popriličan dar mar u organizmu, zato drži ih na oku.

Mikronutrijenti su nešto veća obitelj, a trebamo ih barem 35. Koliko je vas u vašoj obitelji? A u razredu?

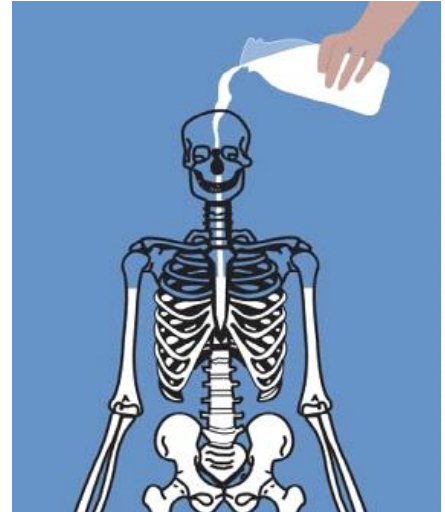
Kako su Mikronutrijenti mnogobrojni morali smo ih podijeliti na Vitamine i Minerale. I njih također nalazimo u? Pa naravno, namirnicama! Znaš li koji je najkiseliji mikronutrijent? Dakako, vitamin C. Iako kisel, ne znači da nije vesel! Reći ću ti samo neke od vitamina, a to su Vitamini K, D, A, B, C, E. Znaš, mislim da si spreman za svoj prvi istražiteljski zadatak!

Molim te, pomozi mi olovkom spojiti određeni vitamin s onim po čemu ga najbolje znamo...



Vid, Krv i stanice, Kost, Koža, Prevencija iskrvarenja

Od minerala spomenut ćemo samo Kalcij, ne kažem da je najbitniji ali za sada trebamo na njega obratiti veliku pažnju, jer već mi je neko vrijeme sumnjiv! Kalcij je stari frajer dobro poznat našim kostima, a ima ga ponajviše u mliječnim proizvodima. Vidiš sliku? O tome ti pričam!



Mislim da sada slobodno možemo reći da smo spomenuli gotovo sve najbitnije, a da se tiče naše hrane i onoga što ona sadrži. Ali ako ključem zaključavamo što činimo s hranom? Gađamo se?! Kako to misliš? Molim? Aha, hranimo se! Oprosti, valjda nisam dobro čuo. Vidim ja od tebe će biti detektiv i pol, samo tako nastavi!

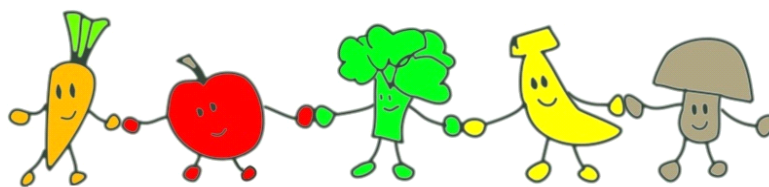
Već smo spomenuli da je hranjenje društveni događaj, a kako smo mi ljudi vrlo društveni tako se družimo i s našim navikama koje mogu biti ili dobre ili one na kojima moramo malo poraditi. U ovom slučaju navika, radi se o prehranbenim navikama. Prehrana i navike koje imamo u svezi nje uključuju svu hranu i sve piće koje unosimo u naše tijelo. Da, da, čak i sokovi!

Zdrave prehrambene navike uključuju redovitu upotrebu cjelovitih tj integralnih žitarica, raznovrsno povrće, voće, ribu, meso, jaja i mliječne proizvode. Sjetimo se samo starog znanca vitamina D, gdje ga pronaći i koliko je dobar za naše kosti.

Dobre i zdrave prehrambene navike će ograničiti prevelik unos soli, dodanih šećera i rafiniranih masnoća kao što je npr margarin. Nema mjesta za paniku ako u doručku voliš jesti margarin, možeš ga zamijeniti s puno ukusnijim maslacem koji je dobiven od, nećeš vjerovati, mlijeka!

Čudo, zar ne?

Prehrambene navike se neki puta i kopiraju, baš kako i veliki muljatori kopiraju novac, tako ponekada mi kopiramo prehrambene navike. Da, da, dobro čuješ, kopiraju novac. Vidio sam ti ja svašta u svom detektivskom stažu, znaš! Novac se kopira od onog tko ga pravi, a prehrambene se navike najčešće stječu i kopiraju u školi, od roditelja, djedova, baka. Ako njihove navike nisu pravilne, onda naše starije možemo svojim primjerom podučiti da ih isprave. Što misliš da je bitno da svaki pouzdan detektiv zna o pravilnim prehranbenim navikama? E tu ti već vrijedi stara detektivska šifra 5 za 5. Pojasnit ću ti što je to, ali pobrini se da ostane među nama jer ako se pročuje može biti škakljivo.



PET za PET

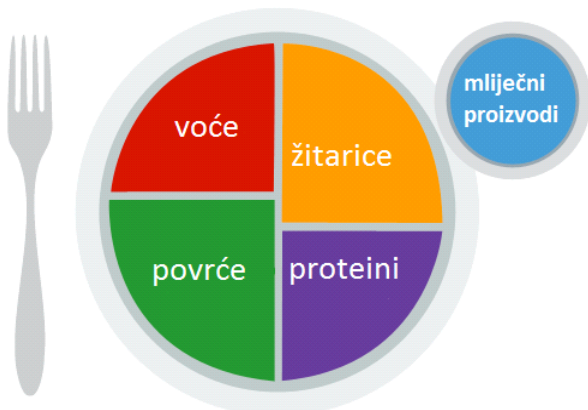
Svaki dan bismo trebali jesti 5 puta dakle imati 5 većih obroka s manjim međuobrocima koji će nam pomoći da između ostalog kroz dan unesemo 5 porcija šarenog, sezonskog voća i povrća. Kako misliš da ti ne stigneš jesti pet puta na dan? Pa upravo si pojeo jabuku i kikiriki, dakle, jeo si. Budući da ti je taj obrok između doručka i ručka njega zovemo međuobrokom. Da, da, i tako mali obroci se broje. Ispričat ću ti istinitu anegdotu...

Jednom dok sam bio mladi detektiv dobio sam svoj prvi zadatak, od uzbuđenja sam zaboravio jesti čitav dan i nisam mogao spavati svu noć. Kada je došlo vrijeme otuširao sam se, spremio i odjurio na zadatak. Sakrio sam se iza starog debla i promatrao sumnjivce, a onda mi je u stomaku počelo svirati toliko jako da me vlastiti stomak odao. Ti mutni tipovi su pomislili da su se približile policijske sirene i razbježali su se. Bilo mi je neugodno, čak i pred lopovima. U tom trenutku sam shvatio da sam zaboravio ono najbitnije. Doručkovati. Pravi znalac nikada ne odlazi iz kuće bez doručka! Od tada doručkujem svako jutro i spreman sam za svaki zadatak, nisam razdražljiv, mogu dobro misliti, jak sam i skoncentriran, a to je bitno kako za detektivske tako i za školske zadatke, zar ne?



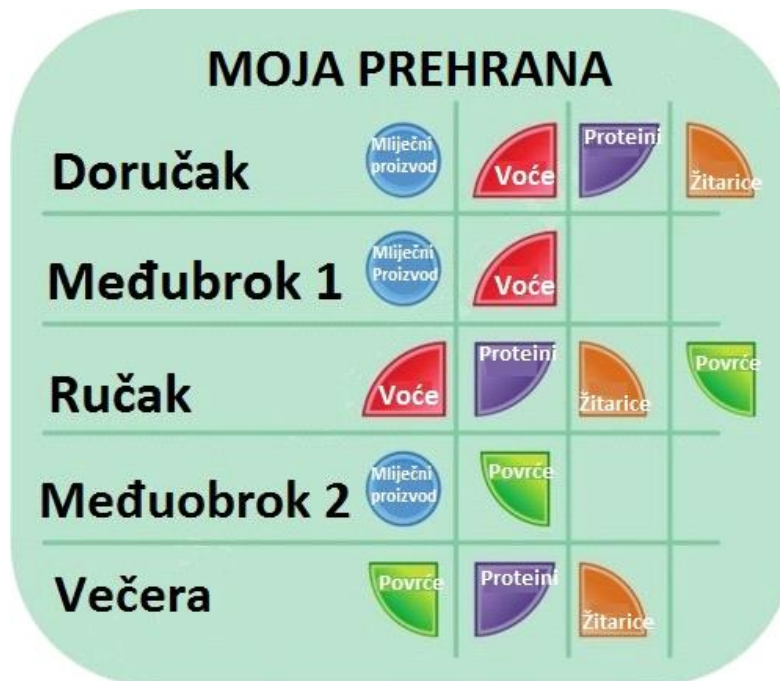
doručak međuobrok ručak međuobrok večera

Vidiš ove tanjure gore? Ne, ne mislim na leteće tanjure, molim te nemoj da polete već ih samo pogledaj i primijetit ćeš da se razlikuju. Razlikuju se po veličini tj. da su glavni obroci uz veće tanjure, a međuobroci uz manje. Tanjura imamo raznih stilova i boja ali veliki tanjur, da bi bio pravilan mora sadržavati namirnice u specijalno određenim količinama kako bismo bili sigurni da je naša prehrana pravilna i zdrava. Prikazat ću ti jedan takav tanjur koji se može



koristiti za bilo koji od tri velika obroka. Znaš, postoji priča da sve velike face serviraju svoj tanjur na isti način i to ti je upravo ovaj koji gledaš.

Upoznao sam te s izgledom tanjura i većih i manjih, a sada ću ti pokazati što bi sve trebalo biti na tanjuru za svaki od tvojih 5 obroka i međuobroka kako nikada ne bi zakazao na zadatku i kako ti ne bi tulilo iz stomaka kao iz stare trube. Gledaj, vrlo je jednostavno, a da sam to barem znao ranije.



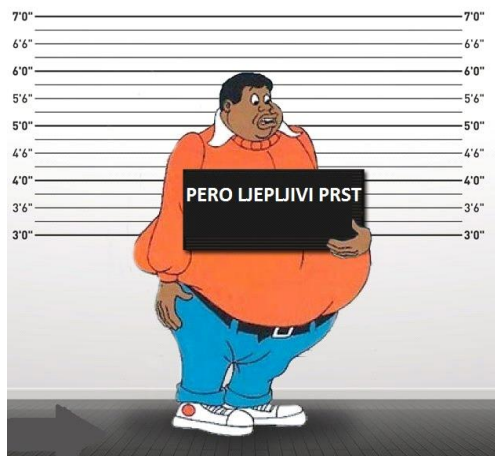
Siguran sam da kao pravi detektiv izvanredno pamtiš i da sve što sam ti rekao već imaš u malom prstu, zar ne? Sjećaš se kako smo razgovarali da nam makronutrijenti koji se nalaze u namirnicama služe i kao izvor energije? Ako je bilo nejasno sada ću ti reći što sam pod tim mislio. Energiju izražavamo u kalorijama koje ima svaka hrana, neka više, neka manje. Baš kao što je svaki plod različit i nije jednako težak tako ni ne mora imati niti jednako kalorija. Npr. jedna smokva nam daje više energije tj. kalorija od jednog krumpira iako su možda jednake težine i veličine. Neka hrana poput recimo kolača može imati više energije tj. kalorija nego čitav ručak kojeg smo pojeli. Da, dobro pitanje, pa što onda ako nam je fino.. Tu priča postaje zamršena, nisam ti mislio ovo odati tako rano ali čini mi se da sada već puno znaš i da je pravo vrijeme da ti nešto ispričam. Stvar ti ide ovako...

Jednom sam lovio jednog tipa, bio je gangster i zaslužio je



dugo vrijeme iza rešetaka. Naganjao sam ga po svim stranama no bezuspješno, izmicao mi je kao Sunce Mjesecu i tada sam odlučio uzeti pauzu. Prošlo je neko vrijeme i u blizini sam počeo vidati jednog debljeg tipa, imao je poznato lice ali ga nisam mogao svrstati, kao da me podsjećao na nekog starog znanca. Imao je pekaru u blizini i često bih nakon zadatka kod njega svratio po kolač ili pecivo, katkad i oboje. Išlo je to tako neko vrijeme sve dok na njegovoj ruci nisam primijetio prsten, isti onakav kakvog je nosio i onaj odbjegli kriminalac. Samo nešto mi nije bilo jasno, prsten se sada jedva vidio jer je ovaj bio toliko debeo da se prsten gotovo utopio u salu! Tad mi je sinulo! Pa to je Pero Ljepljivi Prst, ali se toliko udebljao da sam se dobrano namučio dok sam ga prepoznao. Kako se samo promijenio? Postao je majstor kamuflaže! Iste sekunde sam ga uhitio i priveo na ispitivanje. Nadmudrio je sve detektive s ove strane Drave i Dunava ali, nije uspio nadmudriti mene!

Priključio sam ga na detektor laži i onda je otpočeo s pričom. Molim te, pazi što mi je taj lukavac ispričao. Negdje je pročitao kako je određena hrana bogatija energijom od druge te da ukoliko bude puno i često jeo takvu hranu da će se toliko udebljati da ga više nijedan detektiv neće moći prepoznati. Zaključio je i da ako se udeblja do neprepoznatljivosti da će se moći slobodno kretati gdje god i kada god to poželi iako mu je mjesto u zatvoru! Zamisli ti to! Sve to nije bilo dovoljno već je bio toliko mudar da se sjetio da je najbolje da otvori vlastitu pekaru i da cijelo vrijeme jede pizze, buhtle, bureke, slana tijesta, slatke kolače i još da sve to zalijeva gaziranim sokovima kako bi postao što deblji i da ga bude čim teže prepoznati! Zamalo da mu je pošlo za rukom jer je pucao od pretilosti i jer je imao gotovo 150 kila, gotovo da je bio teži od starog crkvenog zvona i lice mu se izobličilo od silnoga sala ali nije mogao prevariti mene starog lisca, a ne, ne! Moram se pohvaliti da sam za njegovo uhićenje dobio povišicu plaće ali i najsajjniji detektivski orden. Svi su me gledali s divljenjem i poštovanjem! Doduše moram priznati da sam usporedno sa tim dobio i nekoliko kila viška koje su mi se objesile preko remena od hlača jer sam se i sam često hranio u Perinoj pekari, ali odlučio sam da od tada u pekare, na kolače ili brzu hranu idem samo jednom tjedno i da mi je to sasvim dovoljno ako želim biti i ostati zdrav. Ne moram ti ni reći da sam ponovno u top formi, čak sam i pobijedio u boksu na detektivskim igrama. Kasnije sam i sam prolistao jednu od tih knjiga kakvih se domogao i Pero Ljepljivi Prst. Umjesto da ih zloupotrijebim, odlučio sam znanje pravilno upotrijebiti za svoje zdravlje i od tada umjesto kolača s voćem radije pojedem sočno svježije voće, umjesto gaziranih sokova radije popijem vodu ili si lijepo iscijedim naranču. Ako mi se taj dan jede tjestenina umjesto bijele skuham si



onu tamnu od cjelovitih žitarica i tanjur formiram baš po pravilima službe, svaki put. Na taj način pazim na sebe, brinem da ostanem zdrav, da se ne udebljam i izbjegnem sve one bolesti od kojih je Pero obolio radi toga jer se onoliko udebljao. Vidiš, i hranu baš poput znanja i svega drugoga možemo dobro upotrijebiti ali možemo ju i zloupotrijebiti no onda se ponekad ima posla sa detektivima poput tebe i mene, a to niti jednom lupežu ne treba, zar ne? Sigurno se pitaš kako je prošao Pero? Pa valjda po prvi puta u životu govorio je istinu što je potvrdio i detektor laži, a na kraju je dobio dugo sjedenje iza rešetaka. Kako je bio toliko debeo od svih onih silnih hamburgera, slatkiša, pizza, šećera, kexa i kolača koje je

stalno jeo uspio si je zaraditi i šećernu bolest. Srećom, u zatvoru se počeo više kretati i manje jesti pa je smršavio, no da je nastavio s lošim prehrambenim navikama vlastitim bi si ustima iskopao grob.

Nakon napornog tjedna u školi ali i u službi valja se i odmoriti. Kaži mi, kako ti najradije provodiš svoje slobodno vrijeme?

Ja u svoje slobodno vrijeme vozim bicikl, trčim, idem na odbojku s prijateljima, navečer pogledam i kakav dobar detektivski film ili čitam knjigu o brkatom detektivu, a priznat ću ti da ponekad nakon tako aktivnog dana pošteno ogladnim. Tad privežem pregaču koju sam dobio još na detektivskoj akademiji i ušuljam se u kuhinju. Nakon dugo vremena istraživanja otkrio sam kakvi su mi obroci najdraži za pojesti. To su ti oni obroci koje ja sam priredim, od toga mi nema dražeg. Da li si nekada imao prilike uz baku raditi rođendanske kolače ili sa djedom na roštilju peći meso ili ribu? To je pravi doživljaj, zar ne? Preporučam ti da prvom prilikom pokušaš sam sebi složiti detektivski ručak s namirnicama raspoređenim baš onako kako izgleda na onom šarenom tanjuru gore. Bilo bi dobro da pri tom zadatku uz sebe imaš iskusnog pomoćnika kao na primjer baku ili mamu, ionako trebaš nekoga da mu odaš poneki kulinarski trik. Pokazat ću ti neke od mojih ranih uradaka, nadam se da će ti biti zanimljivi.

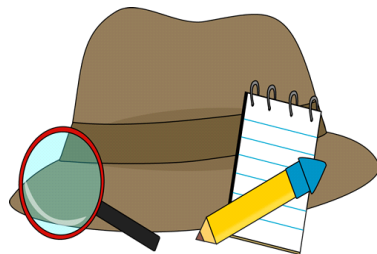




Ok, do sada sam ja pričao i upućivao te u tajne detektivskog zanata no sigurno znaš da svaki dobar detektiv iza sebe ima detektivski ispit pa ćemo sada, ako se slažeš, kratko provjeriti i tvoje znanje o ovom detektivskom zadatku.

- 1) Koji je obrok, uz ostale, najvažniji i sa njim trebamo započeti svako jutro?
a) večera b) međuobrok c) doručak
- 2) U raznim svečanim prigodama okupljamo se oko?
a) bandere b) hrane i stola c) perilice rublja
- 3) Proteini, masnoće i ugljikohidrati su nutrijenti kojih ima u namirnicama, a nazivamo ih?
a) mali b) zeleni c) Makronutrijenti
- 4) Koji Mikronutrijent vitamin je najkiseliji?
a) vitamin C b) vitamin G c) Vitamin R
- 5) Kalcij je jako važan za naše kosti, a pronalazimo ga
a) Ispod tepiha b) u mlijeku i mliječnim proizvodima c) u staroj cipeli
- 6) Pet za pet je stara detektivska šifra za
a) pet obroka u danu sa pet porcija voća i povrća b) pet noktiju na prstima c) pjegice na nosu
- 7) Pero Ljepljivi Prst se često hranio u pekari, jeo fast food i kolače te je radi toga postao
a) deo i bolestan b) tvoj najbolji prijatelj c) balerina
- 8) Nema sva hrana jednaku količinu energije. Hrana bogata masnoćama i ugljikohidratima ima više energije nego jednaka količina neke druge hrane. Jedinicu za energiju nazivamo
a) Floki b) kalorije c) Ivona
- 9) Dijabetes kojeg još nazivaju i Šećerna bolest se može dobiti ako poput Pere
a) Učimo matematiku b) Jedemo previše šećera i pijemo sokove c) ostanemo predugo budni

Ako si na barem 5 pitanja odgovorio točno uskoro si spreman postati pravi detektiv. Čestitam!





Slobodno vrijeme

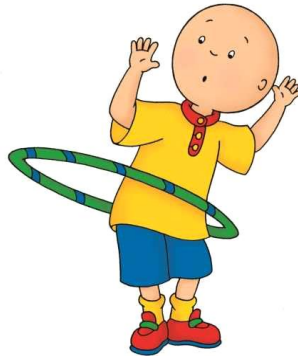
Budući da si briljirao na detektivskom ispitu znanja, red je da se malo opustimo. Već ranije sam ti spominjao kako ja provodim slobodno vrijeme. Da bih bio oštar kao nož i precizan kao švicarski sat osim svojih detektivskih vještina i znanja i tijelo moram držati u odličnoj formi. Znaš kako se kaže, u zdravom tijelu je zdrav i vedar duh! Tjelovježbu provodim svakodnevno, a isto preporučujem i tebi. Manje je važno u koje doba dana vježbam ali važno je da ipak vježbam. Svaki dan za to odvojim sat vremena, u tih sat vremena toliko izvježbam svoje mišiće da mislim kako sam jači i od ljutog bika. Onog kome ide para kroz nos. Većinu vremena vježbam jačim intenzitetom, a manji dio slabijim. Kako znam koji je koji intenzitet? To je barem lako, jači je intenzitet kada se počnem lagano znojiti i više ne mogu tako lako pričati, a slabiji intenzitet je sve kretanje slabije od tog.

Sjećaš se priče o makronutrijentima i namirnicama koje sadrže energiju? Odlično, znao sam da si pouzdan. Energiju koju unesemo raznim namirnicama trošimo na kretanje. Zapravo mi čitavo vrijeme trošimo neku količinu energije ovisno o intenzitetu naših aktivnosti. Na primjer, dok spavamo trošimo najmanje energije, dok lagano hodamo trošimo malo više energije ali zato dok trčimo ili preskačemo uže mi trošimo veliku količinu energije koju smo unijeli hranom. Ako unosimo više energije nego što trošimo tada ćemo se debljati, jednako kao kada u vrč usipamo više soka nego što vrč može primiti pa će se sok tj. energija prolijevati iz njega. Pričao sam ti kako sam radi Pere Ljepljivog Prsta jeo više nego što sam trebao tj. unosio previše energije i udebljao se? U meni se tada nakupljalo salo koje je isto što i mast. Mast i salo se nakupljaju onda kada unosimo previše energije koja nam nije potrebna i kada se ne krećemo dovoljno.

Tada se događa bolest koja se zove debljina. Debljina otvara vrata mnogim drugim jako opasnim bolestima koje ometaju svakog detektiva u radu i na kraju ga mogu poslati u bolnicu ili čak i van službe. Budući da salo nije ništa drugo nego energija koja samo čeka da se upotrijebi možemo je se lako riješiti, baš kako sam uspio i sam. Sve što treba je uvesti obroke kakve smo se ranije dogovorili i smanjiti sokove, brzu hranu i slatkiše na jednom tjedno. Kako misliš nije ti dovoljno jesti slatkiše samo jednom u tjednu? Hajde isprobaj moj stari tik. Pazi, kada ti se jedu slatkiši ti pojedi slatko voće. Učini tako par puta i zaboravit ćeš na slatkiše, obećavam. Osim toga, energiju treba početi trošiti. Sjećaš se kako smo rekli da se energija troši kretanjem i aktivnostima? Sada ću ti spomenuti neke od meni najdražih.

Kada sam bio tvoje dobi najviše sam volio aktivnosti sa puno prijatelja jer sport, kao i hrana uvijek zbližava ljude i donosi nove prijatelje. Jedna od takvih aktivnosti je i igra lovice.

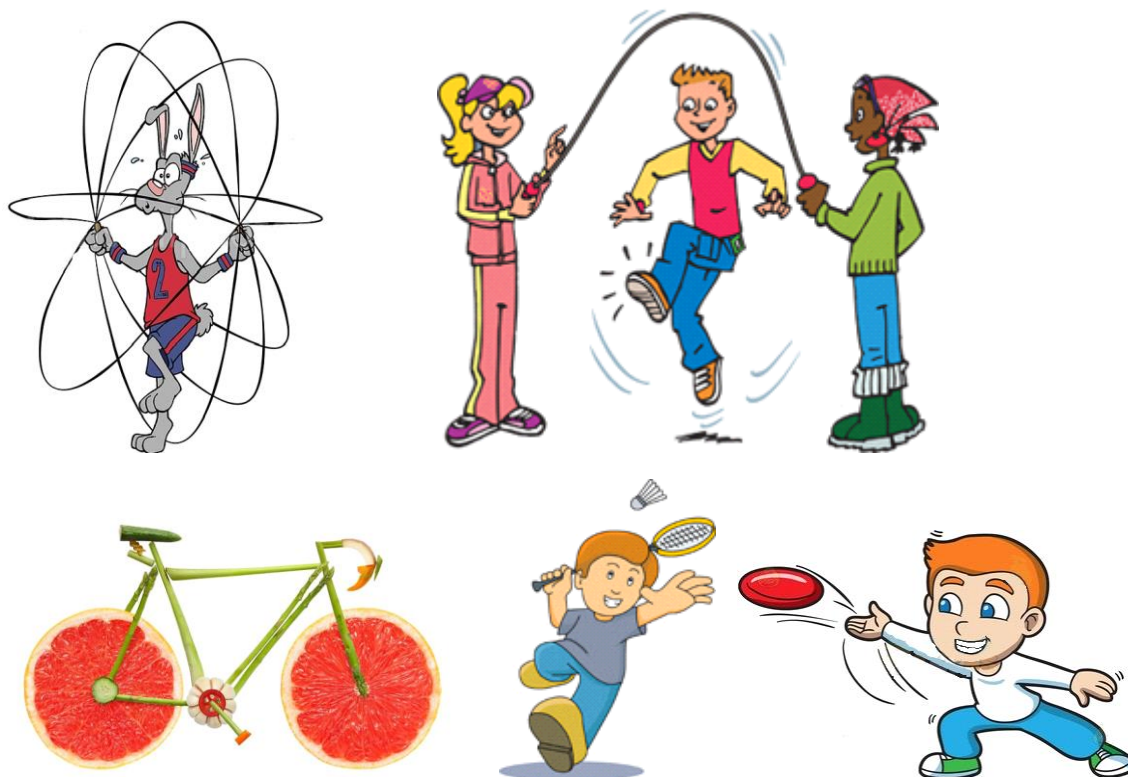
Sjećaš se kako vrijeme uvijek brzo prođe dok se igraš s prijateljima i jurcate uokolo kao usijani metci? Uvijek bude smijeha, zabave i odlično se osjećaš, zar ne?



Jednom je jedna prijateljica u školu donijela šareni обруč. Rekla je da je to strašna fora i da se čak takmiči u toj vještini te da uopće nije lako kako izgleda. Mislio sam da se šali, pa vrtjeti обруč oko sebe, kakav je to problem, a onda sam i sam pokušao. Ne moram ti ni pričati kako mi je dobro išlo.

Preskakanje užeta još je jedna vještina koju smo već ranije spomenuli kao jednu od onih kojima trošimo veću količinu energije i koja je višeg intenziteta jer će nam pomoći da se dobro zagrijemo i lagano uznojimo. Uže možemo preskakati sami, a možemo i u društvu.

Tko voli vjetar u kosi lako će se provozati biciklom. Najbolje je da uključiš svoje prijatelje i svoju obitelj. Tako na primjer možete biciklima otići na vama drago mjesto i ondje se igrati frizbijem na kojem je otisnut i naš pravilni tanjur, a kojeg ti šaljem uz ovaj priručnik za detektive. Naravno možete raditi i sve ove druge aktivnosti koje spominjem. Zabavno, zar ne? Dok se zabavljaš i uživaš na zraku tvoje kosti postaju jače, mišići čvršći, a i srce trenira. Osim toga, kolege detektivi dokazali su da tko redovito vježba da je spretniji i bolji u rješavanju svih svojih zadataka.



Što to čujem? Peru Ljepljivog Prsta? Ne, to je ipak samo kiša. Misliš, dok je kiša da ne možemo vježbati? Hmmm.. možda si u pravu mladi kolega ali ipak samo djelomično ovaj put. Kada je kiša neke aktivnosti uz dobru odjeću su svejedno moguće, da nisu Englezi nikada ne bi izašli iz kuće, zar ne? No ako ostaješ u kući također možeš biti aktivan, a reći ću ti i kako.

Iako ne možeš brzo trčati, možeš trčati u mjestu. Možda nema mjesta za troskoke ali možeš lagano izvoditi čučnjeve, praviti se da imaš užu i da ga preskačeš, a niti sklekove ne treba preskočiti. Uz to ubaci i koji trbušnjak i podizanje nogu od poda i imaš pravi trening! Svaku vježbu izvodi dok traje jedna pjesma, sigurno imaš svoje omiljene pjesme uvijek pri ruci odnosno uhu, zar ne?

Znaš što je još uvijek važno imati pri ruci? Imaš ideju? Hajde, mučni malo..

Tako je, vodu! Voda je izuzetno bitna i kada osjetiš žeđ, već si odavno trebao piti.

Najbolje je piti čistu običnu vodu, onakvu kakva teče iz slavine. Dali si ikada imao priliku probati čistu i svježiju izvorsku vodu? To ti je pravo osvježanje kojem nema ravnog.

Dok si u treningu ili u igri, svakih 20 minuta bi trebalo popiti 10 gutljaja vode, to nije previše, zar ne? Tijekom dana bi mladi detektiv trebao popiti oko 8 čaša vode da mu um i tijelo ostanu čisti i bistri, a ne treba zaboraviti niti na domaće juhe koje su pune Mikro i Makro nutrijenata.



Vidiš, prošli smo gotovo sve što je potrebno da bi od tebe nastao jedan pravi, veliki, odvažni detektiv. Još korak te dijeli do kraja, a to je, naravno podsjetnik na ono što smo naučili.

- 1) Kako bismo bili zdravi i spretni moramo vježbati i biti aktivni
a) Svaki dan jedan sat b) jednom godišnje c) Samo na rođendane
- 2) Viši intenzitet vježbanja znači da
a) Smo se lagano uznojili i da teže govorimo b) Da smo narasli c) Da smo se popeli na drvo
- 3) Slatkiše i čokolade možemo jesti jednom tjedno, a do tada ih zamijeniti
a) Svježim sočnim voćem b) pranjem ušiju
- 4) Ako se krećemo trošimo više onoga što smo unijeli hranom
a) Energije b) vilinskog praha
- 5) Kada smo žedni najbolje ćemo se okrijepiti ako se napijemo
a) Čiste svježe vode b) Žabljeg znoja

Čestitam ti, ako si na barem 3 od ovih 5 pitanja odgovorio točno, onda si postao pravi zdravi detektiv istražitelj!

Uvijek možeš mamu, tatu, učiteljicu ili kolege detektive pitati da ti provjere točnost, a možeš još jednom pročitati priručnik. U njemu ćeš pronaći odgovore na sva važna pitanja!

Drago mi je da si bio uz mene i da sam te uputio u tajne detektivskog posla kao i što si slušao moje anegdote. Znaš, upravo sam dobio važan poziv i moram juriti na novi zadatak. Šef kaže da ga samo ja mogu riješiti! Uh, jedva čekam iduću avanturu!

Puno te pozdravljam i nadam se da će ti ovaj moj priručnik biti od koristi da postaneš baš kao ja.

Što? Kako to misliš nisam ti rekao svoje ime?

Zapravo, ne smijem ti ga reći ni sada. Jer, znaš, detektivi moraju biti tajni! Ali, mogu ti šapnuti gdje ćeš pronaći moje ime. Kada otvoriš prvu stranu ovog priručnika i pogledaš ispod srca koje vježba prvo što piše velikim slovima jest moje ime.

Drago mi je da smo se družili i upoznali, a ako želiš, ovdje na crtui ti možeš napisati kako se ti zoveš

p.s. Odat ću ti još jednu tajnu, to veliko srce je detektivska značka mog tajnog odreda. Ja ju uvijek imam uz sebe, a i ti ju možeš izrezati i nalijepiti na bilježnicu.

Ostajte mi zdravo prijatelji i do čitanja, a možda i viđenja!

Ostani zdravo uz prirodne sokove OPG Jug koje smo pili na našim radionicama



Kao i proizvode Polleo Sporta

