

## **Jelena Tešanović – OSW 2013 – Govor**

### **Prehrana mladih**

---

Poštovani žiri, dragi učenici!

Zovem se Jelena Tešanović i imam 21 godinu i moj govor posvećen je prehrani prije svega mladih ljudi u današnje vrijeme.

Pronašla sam izvrstan citat koji je povezan s temom o kojoj ću govoriti: „Sve što putem hrane unosimo u organizam, gradi nas i mijenja. A o tome što smo unijeli ovisi naša snaga, naše zdravlje i naš život.“ (Hipokrat)

Ove rečenice puno govore i trebale bi nam biti misao vodilja kada govorimo ili razmišljamo kako se pravilno hraniti. Hipokrat, grčki filozof i liječnik, zaslužan je za širenje ideje o upotrebi zdravih namirnica umjesto lijekova. O tome govori i njegova druga poznata izreka, koja glasi ovako: „Neka tvoja hrana bude tvoj lijek, a tvoj lijek neka bude tvoja hrana”.

Medicinska znanost danas sve više naglašava veliki utjecaj pravilnog načina života i prehrane na cjelokupno zdravlje stanovništva jer zdrav način života i prehrane mogu spriječiti mnoge bolesti.

Na primjer, hrana koja je pržena sadrži velike količine masnoća, ona nije raznolika, već gotovo svaki dan ista ili je ponekad zamijenimo za sendvič u vrijeme ručka kao glavni obrok. Najveći razlog takvoj prehrani je tempo i način života jer ljudi obično rade po 8, 10 ili više sati dnevno i nemaju vremena za glavni obrok tijekom dana. Nekima je važna prehrana i zbog toga si uzmu vremena kada spremaju ručak ili večeru.

Budući da ja pripadam još mlađoj generaciji, lakše mi je govoriti o prehranbenim navikama mladih ljudi. Svakoga dana gledam kako se moji vršnjaci hrane.

Spomenut ću samo neke stvari: piju Red Bull, puše cigarete, jedu slatkiše i grickalice. Malo je onih koji sebi kupuju bananu ili možda jabuku, koji će kupiti bočicu vode.

Ja bih podijelila današnju mladež u dvije grupe.

U jednu grupu bih stavila mlade ljude koji se bave sportom i zdravo se hrane. To su ljudi koji brinu o svome zdravlju, koji paze što će pojesti i popiti. Takvi ljudi obično ne konzumiraju ni cigarete ni alkohol. Povrće i voće su glavne namirnice koje bismo trebali jesti svakodnevno. Osim toga, tu su i namirnice koje su bogate vlaknima, kao što su integralni kruh i žitne pahuljice, mekinje i grah. Oni ne jedu meso svaki dan, a mlijeko i mliječni proizvodi su odlična zamjena za meso i masnoće. Fizička aktivnost im je sastavni dio života, a glavno piće je voda, koja je i izvor života.

U drugu grupu, nažalost, pripadaju mladi koji vole brzu hranu i slatkiše. Oni najčešće posjećuju restorane brze hrane koja mami svojim mirisom i ukusom, ali je sve jako nezdravo. Tu se obično konzumiraju pića koja sadrže veliku količinu šećera. A šećer je, to znamo svi, jako štetan za naš organizam, ponajprije za mlade koji su još u razvoju. Tko puno konzumira takvu vrstu hrane, obično se osjeća često umornim i gladnim, ima stalno potrebu za hranom i tako nagomila nepotrebne kilograme. Takve osobe nemaju volju za fizičkom aktivnošću i samim tim postaju nezadovoljni sa svojim životom. Tako nalaze utjehu u toj nezdravoj hrani, u pušenju i u slatkišima koji su također jako štetni za organizam.

Draga publiko, mislite li vi da se tu može nešto promijeniti?

Nikada nije kasno da se navike mijenjaju. Hrana je, naravno, naša svakodnevna potreba i izuzetno je važno kakvu hranu, koliko i kada unosimo u naš organizam. Trebali bismo imati tri glavna obroka i dvije užine koje se sastoje i od svježeg

voća. Obroci bi trebali biti približno u isto vrijeme, svaki dan. Pored toga je voda jako važna i trebali bismo dnevno piti dvije litre vode. Da bismo sačuvali naše zdravlje moramo sebi posvetiti više vremena, moramo posvetiti više pažnje zdravom načinu života i te dobre navike prenijeti na svoju djecu.

Hvala na pažnji!

**Jelena Tešanović**

Jezik: hrvatski

Vrst teksta: govor (Naticanje u istočni jeziki 2013.)

Broj stranica: 3

Ljeto: 2015.

Škola: Trgovačka škola Matrštof – HAK/AUL Mattersburg

Učitelj: mag. Ivan Rotter, MA

Predala za datarnicu: mag. Angelika Kornfeind