

- Konzumirajte 5 obroka voće i/ili povrća dnevno
- Jedan obrok je količina koja stane u šaku
- Neka pola vašeg tanjura za glavni obrok zauzima zeleno povrće

Hranite li se zdravo?



www.hzjz.hr
www.zdravlje.hr
www.hzzo.hr





Što?

Meso, perad, riba, jaja
Mlijeko i mliječni proizvodi
Voće i povrće
Žitarice, proizvodi od žitarica, riža
Slatkiše, sol i mast ograničite!

- Neka Vaša hrana bude raznolika
- Ne pretjerujte u količini hrane
- Odaberite hranu bogatu proizvodima od cjelovitih žitarica
- Zamijenite bijeli kruh integralnim
- Jedite pet ili više obroka voća i povrća dnevno (jedan obrok stane u Vašu šaku)
- Dajte prednost ribi i nemasnom mesu
- Uvrstite u svakodnevnu prehranu kvalitetna biljna ulja, npr. maslinovo i bučino
- Slatkiše zamijenite orašastim plodovima i sušenim voćem (dnevna količina stane Vam u šaku)
- Uskladite svoje prehrambene navike s tjelesnom aktivnošću

Zašto?

- Slijedeći ova jednostavna pravila, osiguravate organizmu vrijedne hranjive tvari svakodnevno potrebne za rast i razvoj te održavanje zdravlja
- Pravilna prehrana najbolja je prevencija kroničnih bolesti poput bolesti srca i krvnih žila, debljine, šećerne bolesti i dijela malignih bolesti
- Pravilnom prehranom osjećate se i izgledate bolje

Kada?

- Cjelokupni dnevni unos hrane podijelite u 5 do 6 manjih obroka (doručak-užina-ručak-užina-večera)
- Doručak je najvažniji dnevni obrok
- Međuobroci neka budu pažljivo odabrani – dajte prednost svježem i sušenom voću, orašastim plodovima i fermentiranim mliječnim proizvodima
- Ručajte redovito, lagane i jednostavne obroke
- Večerajte skromno, 2-3 sata prije noćnog odmora