

## 2. dan

## Tjedan zdravlja na radnom mjestu

3,2,1 ...

## i dobre prehrambene navike pokreni

veljača 2024.

**Pravilna prehrana pomoći će da:**

- imate više energije
- se osjećate i izgledate bolje
- postignete i održite normalnu tjelesnu masu
- očuvate svoje zdravlje i prevenirate kronične bolesti, poput bolesti srca i krvnih žila, šećerne bolesti tipa 2 i nekih sijela malignih bolesti.

**Znate li da...**

...je smrznuto voće i povrće dobra alternativa svježem voću i povrću?

...cjelovite žitarice i njihovi proizvodi sadrže više prehrambenih vlakana od rafiniranih (bijelih) varijanti?

...da većina sokova, ledenih čajeva i raznih voda s okusima ima velike količine dodanog šećera?

...da proizvodi označeni jamstvenim žigom Živjeti zdravo sadrže manje masnoća (posebno zasićenih), primjereno sadržaj bjelančevina, više vlakana te smanjenu količinu soli i šećera u odnosu na ostale proizvode iz iste kategorije?

**Zapamtite:** svaki odabir hrane i pića prilika je za pomak prema zdravom načinu prehrane. Sve male promjene u našim izborima se zbrajaju i mogu napraviti veliku razliku.

Točan sastav raznolike i uravnotežene prehrane varirat će ovisno o individualnim karakteristikama (npr. dobi, spolu, načinu života i stupnju tjelesne aktivnosti), kulturnom kontekstu, lokalno dostupnoj hrani. Međutim, osnovni principi onoga što čini pravilnu prehranu ostaju isti. Pomoću modela tanjura pravilne prehrane svakodnevni izbor obroka može biti raznolik, ukusan i hranjiv.



polovicu tanjura ispunite šarenim voćem i povrćem (ne krumpir!)

četvrtinu tanjura ispunite cjelovitim žitaricama, njihovim proizvodima ili krumpirom

preostalu četvrtinu tanjura neka čine izvori bjelančevina poput ribe, mesa, jaja i mahunarki

u prehrani koristite kvalitetna biljna ulja poput maslinovog, repičinog i bučinog



## Kako možemo poboljšati prehrambene navike?

- Neka Vam prehrana bude raznolika.
- Cjelokupni dnevni unos hrane podijelite u tri do pet manjih obroka i dan započnite doručkom.
- Zamijenite bijeli kruh integralnim, u prehranu uvrstite cjelovite žitarice.
- Jedite pet ili više porcija voća i povrća dnevno (jedna porcija Vam stane u šaku).
- U svakodnevnu prehranu uvrstite kvalitetna biljna ulja poput maslinovog, lanenog i bučinog ulja.
- Slatkiše i slane grickalice zamijenite orašastim plodovima i sušenim voćem (dnevna količina Vam stane u šaku).
- Izbjegavajte dosoljavanje pripremljenih namirnica.
- Pijte dovoljno vode, većini osoba potrebno je od 6 do 8 čaša vode na dan.
- Uskladite svoje prehrambene navike i tjelesnu aktivnost.



## IZAZOV

**Svaki tjedan dodajte jedan novi izazov svom planu!  
Možete se voditi navedenim primjerima ili dodajte nešto svoje.**

- Pojest ću dvije porcije voća svaki dan.
- Ručak i večera će mi sadržavati barem jednu šalicu povrća (kuhanog ili sirovog).
- Isprobat ću svaki tjedan jedan novi recept koji sadrži više povrća.
- Neću dodavati sol pripremljenoj hrani.
- Jest ću ribu barem jednom tjedno.
- Pit ću 6-8 čaša vode dnevno.
- Smanjit ću ili potpuno izbaciti šećer koji dodajem čaju ili kavi.
- Nosit ću pripremljen obrok na posao, ako mi nije dostupan adekvatan obrok.
- Umjesto rafiniranih (bijelih) birat ću cjelovite žitarice i njihove proizvode (integralni kruh i peciva, smeđa riža, zob i sl.).
- Jest ću polako kako bi mogao prepoznati osjećaj sitosti.
- Provjerit ću informacije na pakiranoj hrani i birat ću hranu koja sadrži manje soli i šećera, a više prehrambenih vlakana.

Više informacija o pravilnoj prehrani potražite na [www.zivjetizdravo.eu](http://www.zivjetizdravo.eu) ili dogovorite svoj termin u Savjetovalištu za promicanje pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti putem telefona (01 4863 267) ili e-maila ([savjetovalista@hzjz.hr](mailto:savjetovalista@hzjz.hr)).