

- Jedite raznovrsnu, raznobojnu i sezonsku hranu.
- Jedite pet porcija voća ili povrća dnevno.
- Ne preskačite doručak, obrok koji Vam osigurava energiju za cijeli dan.



Porcija je
onoliko voća ili
povrća koliko
stane u Vašu
šaku!

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB
+385 1 4863 267 / www.hzjz.hr



Hranite li se i Vi zdravo?

HRANA
JE MOJE
ZDRAVLJE.



16.10. Svjetski dan hrane

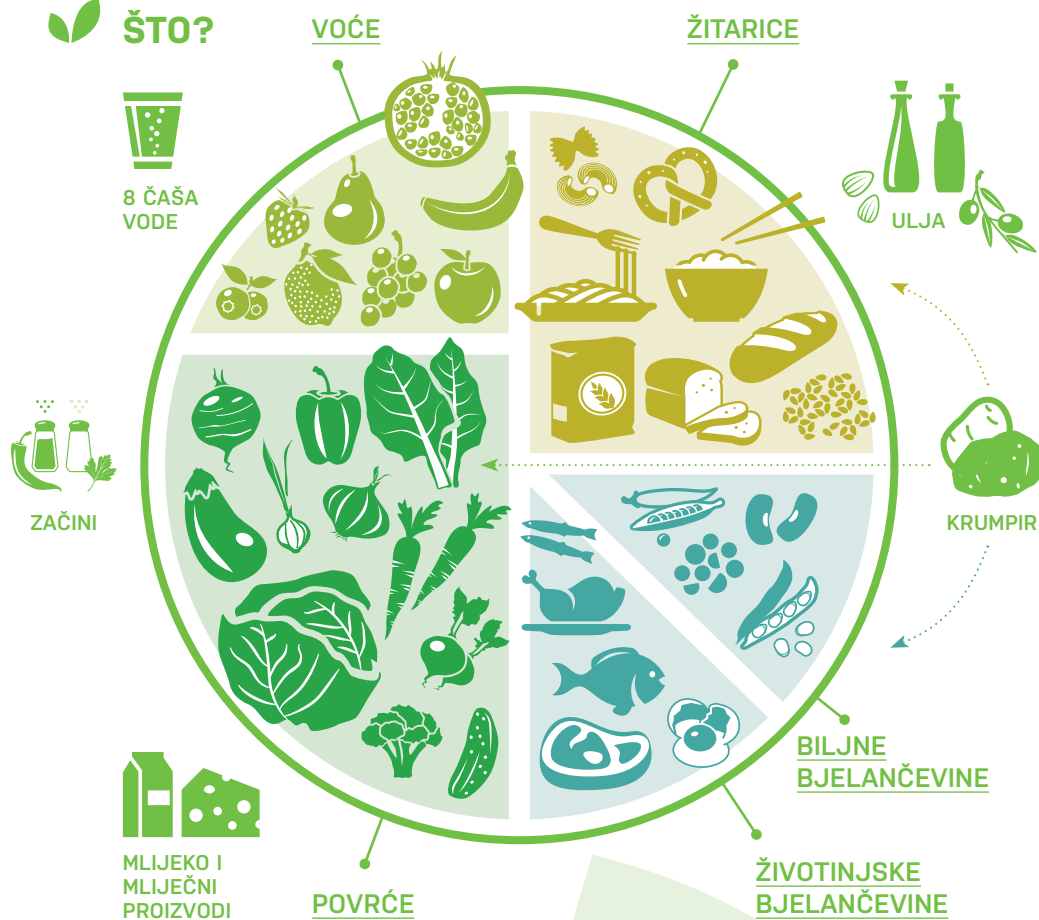


Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.
Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.

ŠTO?



MESO, PERAD, RIBA, JAJA I MAHUNARKE, izvor bjelančevina



MLJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI, izvor kalcija i dobrih bakterija



VOĆE I POVRĆE, izvor vitamina i minerala



ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA, izvor ugljikohidrata i prehranbenih vlakana



SLATKIŠE, SOL I MAST OGRANIČITE

KAKO?

- Neka Vam prehrana bude raznolika.
- Ne pretjerujte u količini hrane.
- Odaberite prehranu bogatu proizvodima od cjelovitih žitarica.
- Zamijenite bijeli kruh integralnim.
- 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 zamijenite orašastim plodovima i sušenim voćem (dnevna količina Vam stane u šaku).
- Izbjegavajte dosoljavanje pripremljenih namirnica.
- Uskladite svoje prehrabne navike i tjelesnu aktivnost.

ZAŠTO?

- Pravilna prehrana je najbolja prevencija kroničnih bolesti poput bolesti srca i krvnih žila, šećerne bolesti tipa 2 i nekih sijela malignih bolesti.
- Slijedeći ova jednostavna pravila osiguravamo organizmu vrijedne hranjive tvari svakodnevno potrebne za rast, razvoj i održavanje zdravlja.
- Pravilnom prehranom se osjećate i izgledate bolje.

KAD?

- Na početku svakog dana, bez obzira gdje bili, doručkujte!
- Cjelokupni dnevni unos hrane podijelite u pet manjih obroka (doručak, užina, ručak, užina, večera).
- Međuobroke pažljivo birajte, dajte prednost svježem voću i povrću, sušenom voću, orašastim plodovima i fermentiranim mliječnim proizvodima.
- Redovito ručajte kuhane i lagane obroke.
- Večerajte skromno, dva do tri sata prije spavanja.