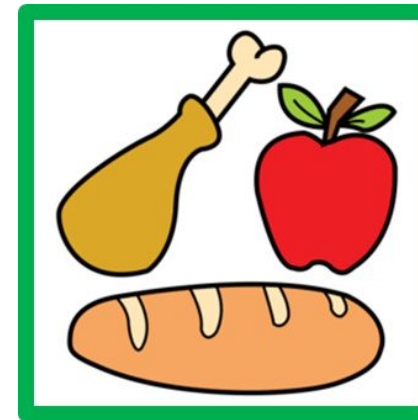
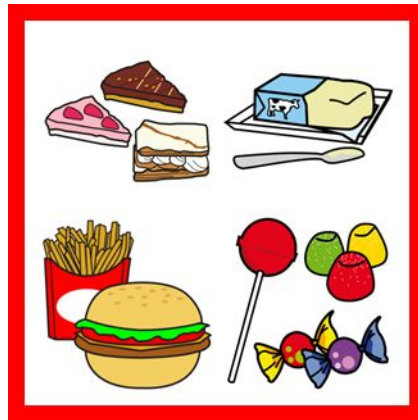




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

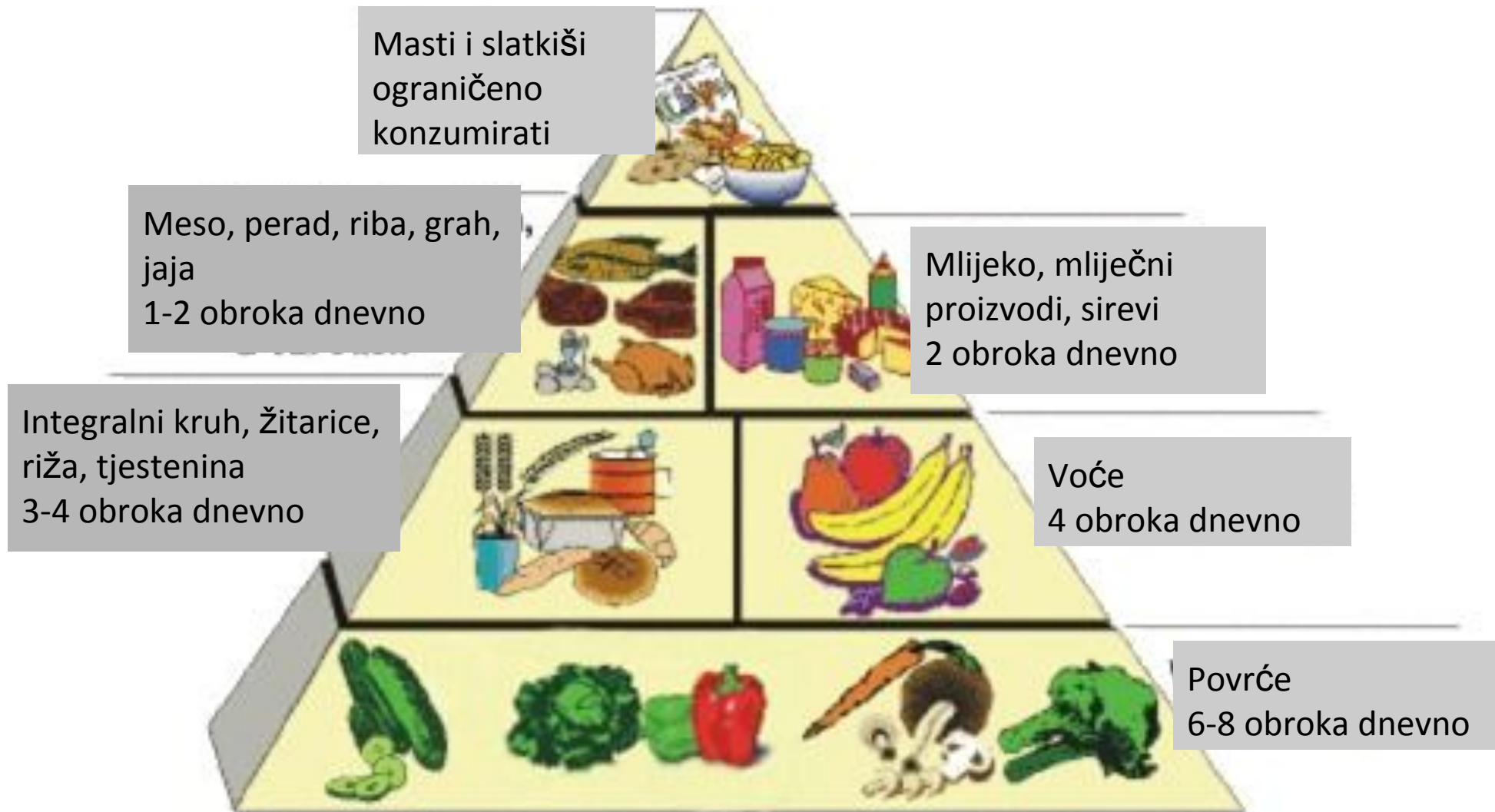


Zdrava prehrana i njezina dobrobit



Pictograms: ARASAAC (<http://www.arasaac.org/>)

This information only reflects the Consortium view and the Commission is not responsible for any use that may be made of the information that it contains.



TANJUR ZDRAVE PREHRANE

POVRĆE

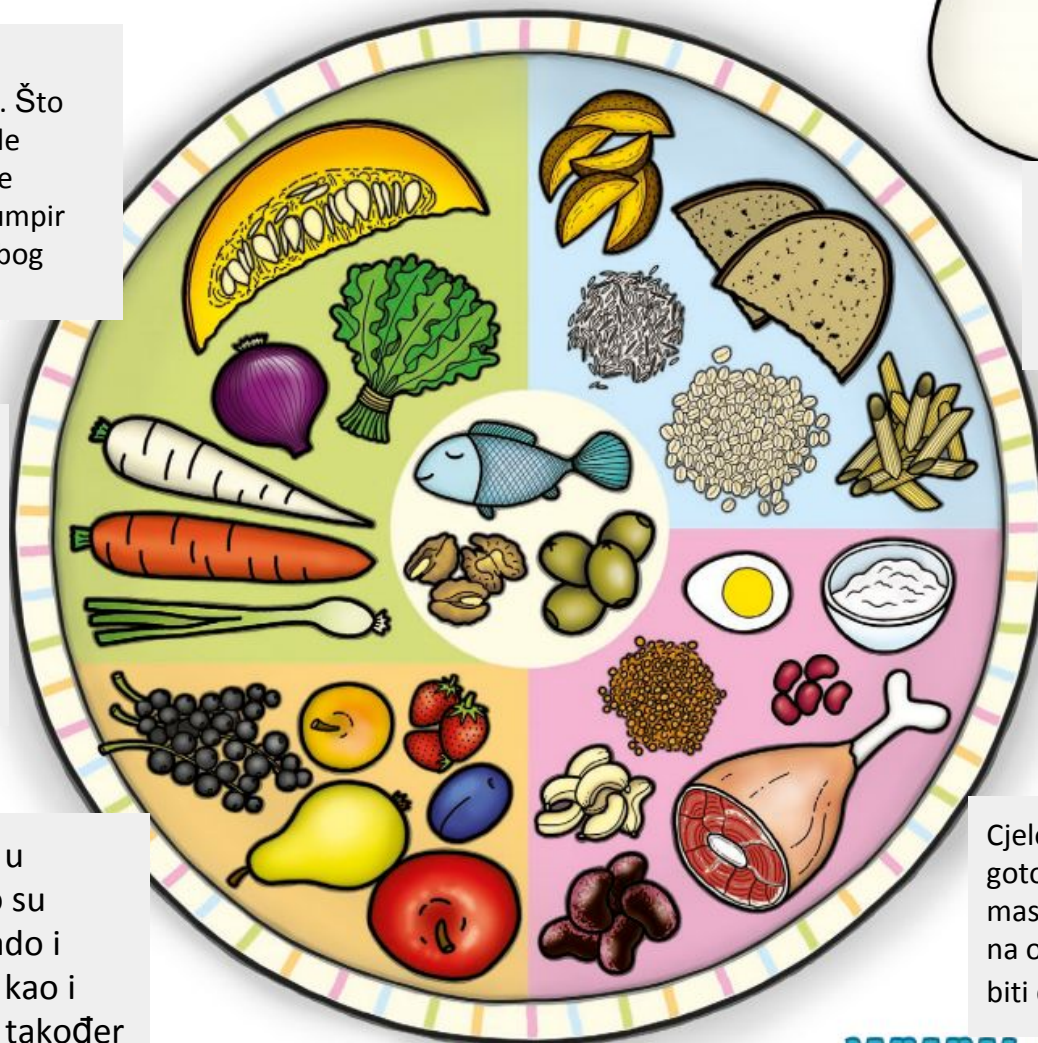
Povrće treba činiti najmanje četvrtinu hrane koju jedemo. Što raznovrsnije i različite metode pripreme, to bolje. Čips se ne računa u grupu povrća, a krumpir pripada grupi polisaharida, zbog svojih svojstava.

VOĆE

Voće je druga četvrtina tanjura. Najzdravije i najviše nutrijenata dobijemo ako jedemo raznovrsno sezonsko voće.

ULJA I MASTI

Ulja i masti su vrijedna u zdravoj hranoj, kao što su orašasti plodovi, avokado i riba. Kvalitetan maslac kao i hladna prešana ulja su također pogodna za unos. Umanjeno jedite margarin kao i druga industrijska modificirana ulja i



PIĆE

Za piće je najbolje koristiti običnu vodu, kao i nezaslađeni čaj. Poželjno bi bilo ne konzumirati zaslađena pića.

POLISAHARADI

Polisaharde je najbolje koristiti u prirodnom obliku. Kao npr., zrna prosa, žitarice, kruh od kiselog tijesta, tamna riža. Važno je paziti na unos proizvoda od bijelog brašna.

PROTEINI

Dobri proteini dolaze iz ribe, graška, mahunarki, orašastih plodova, sjemenki, proizvoda od kiselog mlijeka, jaja i mesa. Bolji omjer biljnih proteina bi koristio svima nama. Odaberite prema preferencijama.

NAČIN ŽIVOTA

Cjelokupno, prirodni i lokalni proizvodi hrane su bolji od gotovih pripremljenih obroka, namirnica niske kvalitete i masovne proizvodnje. Poželjno je baviti se aktivnostima na otvorenom, spavati, provoditi vrijeme s prijateljima te biti dobro raspoložen.

www.healthypate.eu





HRANA KOJA SE MOŽE KONZUMIRATI SVAKODNEVNO:

- SALATA
- VOĆE (IZUZEV GROŽĐA I BANANE)
- POVRĆE
- PILETINA I MESO SA ŽARA
- KUHANA ŠUNK
- RIBA SA ŽARA ILI PEČENA U PEĆNICI
- MLIJEKO
- JOGURT
- SVJEŽI SIR

HRANA KOJA SE MORA KONZUMIRATI UMJERENO

- MAHUNARKE (SLANUTAK, LEĆA, GRAH, ITD..)
- KUHANI KRUMPIR
- TJESTENINA
- RIŽA
- KRUH
- MASLINOVO ULJE
- JAJA
- BANANE
- GROŽĐE

HRANA KOJA SE KONZUMIRA SAMO U POSEBNIM PRILIKAMA:.

- SLATKIŠI
- ZASLAĐENA PIĆA
- KOLAČI
- UMACI
- KOBASICE
- PRŽENA HRANA
- MASLAC
- PUNOMASNI SIR
- ORAŠATO VOĆE
- MASLINE
- ČOKOLADA
- DŽEMOVI
- SLADOLEDI



VITAMINI SU POTREBNI ZA NORMALNO NAJVEĆI UDIO VITAMINA SE NALAZI U FUNKCIONIRANJE NAŠEG TIJELA VOĆU I POVRĆU



Know your Vitamins



Vitamin A

- Also known as RETINOL
- Sources include Carrots, Green leafy vegetables and Sweet Potatoes
- Important for a healthy vision
- Its Deficiency causes NIGHT BLINDNESS also known as XEROPHTHALMIA



Vitamin B

Also known as VITAMIN B COMPLEX
Sources include Animal and Dairy products
Important for converting food into fuel, thus providing energy to the body
List of Vitamin B includes Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 & B12



Vitamin C

- Also known as ASCORBIC ACID
- Sources include Citrus fruits, Berries & Tomatoes.
- Important for growth & maintenance of all body tissues hence for healing wounds.
- Its Deficiency causes SCURVEY



Vitamin E

- Also known as TOCOPHEROL
- Sources include Almonds, Peanuts and Soyabean oil.
- Important for providing immunity and fertility in males
- Its Deficiency causes NERVE DAMAGE



Vitamin K

- Also known as PHYLLQUINONE
- Sources include Collard Greens, Kale and Spinach
- Important for Blood Clotting
- Its Deficiency causes HEMORRHAGIC DISEASES



OSMISLITE SVOJ TJEDNI ZDRAVI MENI



Dan u tjednu	Doručak	Međuobrok	Ručak	Međuobrok	Večera
Ponedjeljak					
Utorak					
Srijeda					
Četvrtak					
Petak					
Subota					
Nedjelja					

NOVA PIRAMIDA PREHRANE

VJEŽBA

Odrasli bi se trebali baviti fizičkom aktivnošću najmanje 30 minuta većinu dana u tjednu, djeca 60 minuta.

60-90 minuta dnevne fizičke aktivnosti koristi kako bi se spriječilo debljanje ili za održivost tjelesne težine.



MASNOĆE

- većina masnoća trebala bi biti dobivena iz ribe, orašastih plodova i povrtnih ulja
- izbjegavati krute masti, npr. maslac, margarin
- smanjiti potrošnju zasićenih masti i trans masti
- odaberite hranu sa niskim udjelom šećera

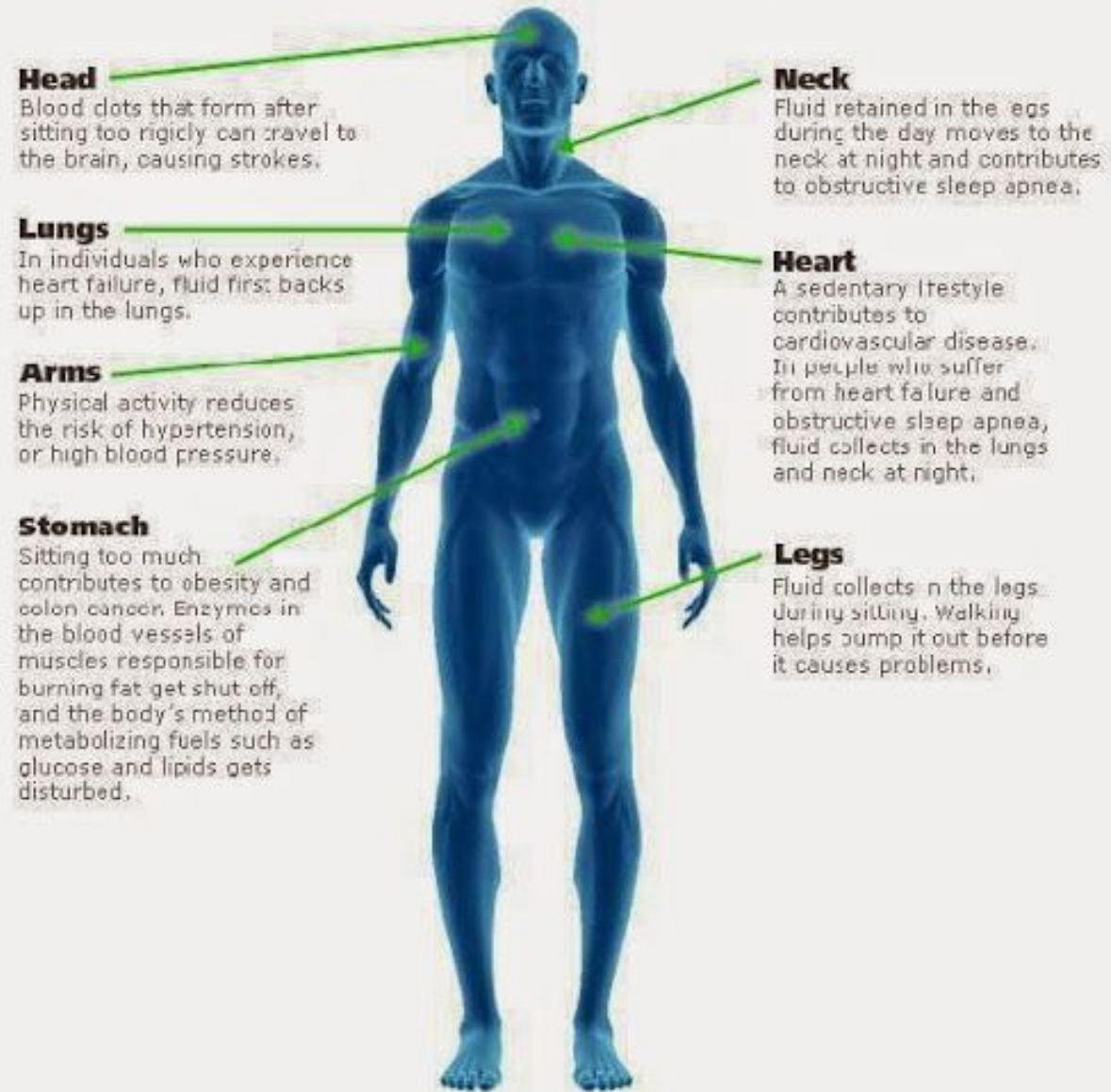
KATEGORIJA	ŽITARICE	POVRĆE	VOĆE	MLJEČNI PROZVODI	MESO I GRAHORICE
PREPORUKA	Polovica konzumiranih žitarica trebale bi biti cjelovite žitarice. 6 ŠALICA	Ovisno o vrsti voća koje konzumirate. 2-5 OBROKA	Jedite raznoliko voće. 2 OBROKA	Jedite mliječne proizvode s niskim udjelom mliječne masti 3 ŠALICE	Jedite nemasno meso, plodove mora i grahorice. Izbjegavajte prženje.

Recommended nutrient intakes at 12-calorie levels can be found on mypyramid.gov.

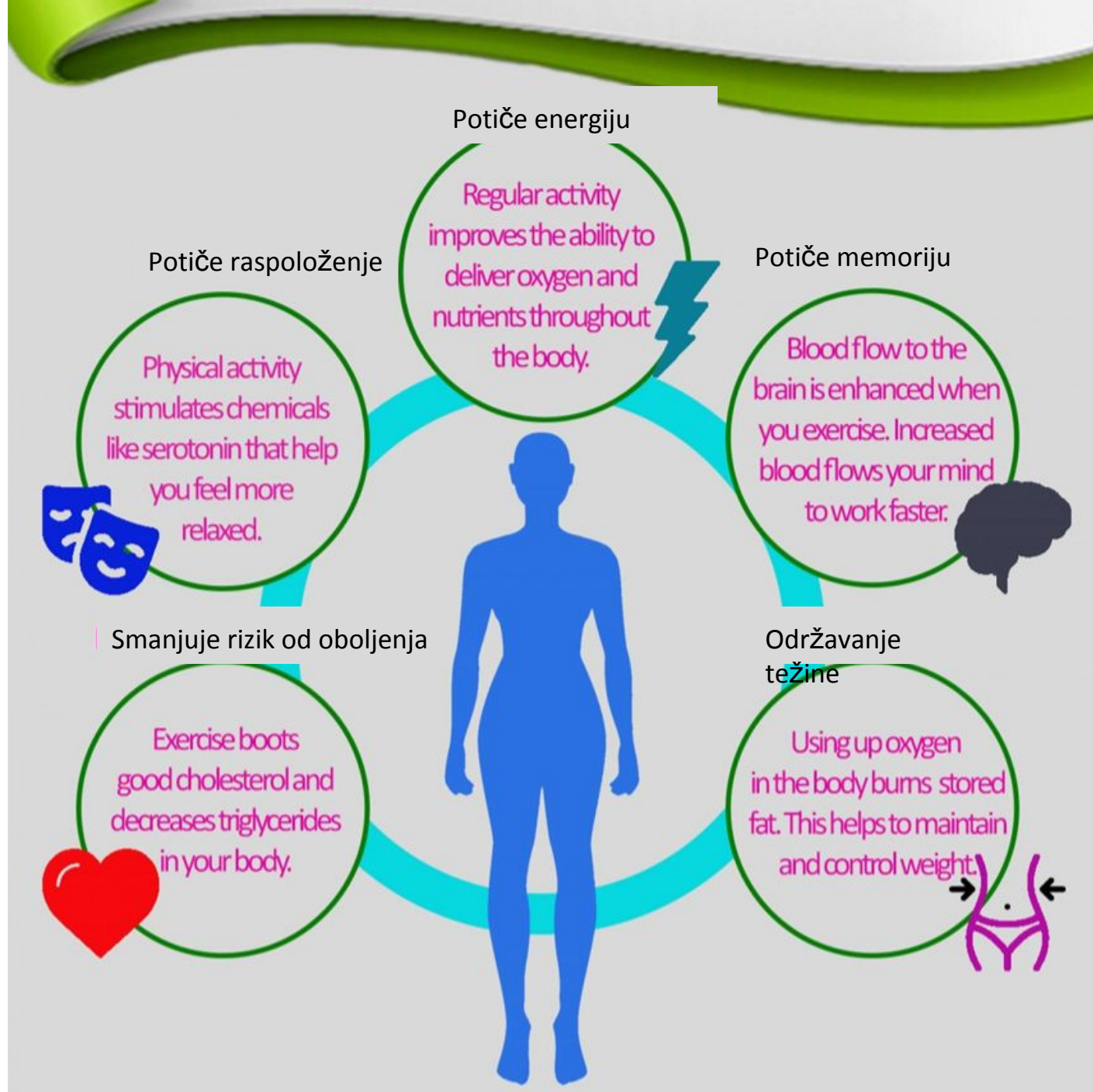
Što se događa s našim tijelom ako predugo sjedimo?



How Sitting Too Long Affects the Body



Dobrobiti redovite tjelovježbe



Možemo vježbati na različite načine



Dobrobiti kvalitetnog sna



Opuštenost i smanjenje stresa.
Potiče dobro raspoloženje i energiju.



Pomaže u održavanju zdravog tijela i težine.



Pomaže u sportskoj aktivnosti te poboljšava koordinaciju.



Poboljšava zadržavanje i održavanje pažnje.



10 TIPS FOR *Better Sleep*



1.

MAINTAIN A
CONSISTENT
**DAILY
SCHEDULE**

2.



**REDUCE
YOUR DAILY
CAFFEINE
INTAKE**

3.



4.



**DONT GO TO
BED ON A
FULL
STOMACH**

5.



**DONT GO TO
BED ON AN
EMPTY
STOMACH**

6.



**ENGAGE IN
REGULAR
EXERCISE**



7.

**LIMIT BEVERAGE
CONSUMPTION
BEFORE
BED**



8.



**KEEP YOUR
BEDROOM
DARK &
QUIET**

9.



**INVEST IN A
COMFORTABLE
MATTRESS, PILLOW &
BEDDING**

10.

**GO TO SLEEP
AND WAKE
UP USING
YOUR
INTERNAL
ALARM CLOCK**

