



HRVATSKI SAVEZ UDRUGA INVALIDA RADA  
CROATIAN ASSOCIATION OF SOCIETIES OF DISABLED WORKERS

je nositelj programa

## POKRENI SE ZA ZDRAVLJE



## VAŽNOST ZDRAVE I BALANSIRANE PREHRANE I NJEN UTJECAJ NA KVALitetu ŽIVOTA



Ministarstvo  
zdravstva

Programske aktivnosti provode se uz financijsku potporu  
Ministarstva zdravstva. Sadržaj dokumenta u isključivoj je  
odgovornosti udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se  
smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.

# ZDRAVA PREHRANA JE IZUZETNO VAŽNA ZA ODRŽAVANJE OPĆEG ZDRAVLJA I DOBROBITI TIJELA.

Ova brošura opisat će nam kakvu prehranu naše tijelo treba, prikazati ključne razloge zašto je važno imati uravnoteženu i zdravu prehranu i kako to na jednostavan način možemo postići. Također trebamo imati na umu da što je naša prehrana kroz život bolja, veća je vjerojatnost zdravog starenja!

Odabir hrane koju unosimo može dovesti do zdravijih i čvršćih kostiju, mentalne oštchine, otpornosti na bolesti, reguliranje težine i više. I ne radi se samo o fizičkim učincima. Hranjenje sebe iznutra korisnim sastojcima može utjecati na cijeli organizam, čineći da se osjećamo bolje i emocionalno snažnije.

U današnje vrijeme, kada jedemo u žurbi, postalo je pravilo hraniti se bez razmišljanja i samo kako bi brzo utažili glad, a zapravo bismo se trebali posebno brinuti o našem zdravlju i svjesno se hraniti visoko kvalitetnim, zdravim proizvodima. Kada počnemo razmišljati o tome što jedemo, ne samo da možemo ostati zdravi i održati naše tijelo u dobroj formi, već možemo steći i puno korisnog znanja te crpiti ono najbolje iz života.



korištena djelomično literatura sa stranice:  
<https://bonduelle.hr/clanak/zdrava-prehrana-i-zasto-je-vazna>

## ŠTO BI ŠVE NAŠ TANJUR TREBAO UKLJUČIVATI?

Uključivanjem raznolikih vrsta namirnica u prehranu pomaže osigurati dobivanje hranjivih tvari koje su potrebne našem tijelu.

Postoji pet grupa namirnica koje bi trebali uključiti u svoju prehranu:

- 1. Proteini** (npr. meso, riba, jaja)
- 2. Mliječni proizvodi** (npr. sir, mlijeko, jogurt)
- 3. Škrobnii ugljikohidrati** (npr. kruh, tjestenina, riža)
- 4. Voće i povrće** (uvijek odaberite i konzumirajte sezonsko voće i povrće jer su hranjiviji)
- 5. Masti i ulja** (birati nezasićena ulja i namaze i jesti ih u malim količinama)

Trebamo jesti različite količine svake skupine kako bismo ostali zdravi (na primjer, trebali bismo jesti više proteina nego masti!). Možda nije realno uključiti ponešto iz svake skupine namirnica u svaki obrok, ali za zdravu prehranu to je dnevni odnosno tjedni cilj.

## KAKO UVESTI RED U VLASTITU PREHRANU?

Za početak uvesti 3 glavna obroka u danu: doručak, ručak i večeru kao i 2 manja obroka, tzv. međuobroka; zajutrak i užinu. Treba se potruditi i izbjegavati velike količine slatkisa i gaziranih pića, ne trebamo ih u potpunosti ukloniti, samo ih trebamo pametno dozirati i razmišljati kako, kada i što ćemo jesti. Bit zdravog hranjenja je u ravnoteži.

### Nekoliko savjeta za lakše uvodenje zdrave prehrane:

- ne preskakati obroke - razmišljati unaprijed o jelovniku i napraviti plan
- paziti na razmake između obroka – stvoriti rutinu koliko je moguće, metabolizam se brzo navikne na red
- hrana bi trebala biti raznolika kombiniranjem namirnica, cilj je obuhvatiti sve skupine namirnica na tanjuru (bjelančevine, vitamine, minerale, ugljikohidrate)
- treba posebno paziti na tjelesnu aktivnost – tjelesnom aktivnošću brže se troši unesena prehrana
- **DORUČAK SE NE SMIJE PRESKAKATI** – doručak je ipak prvi obrok u danu, te samim time nosi veliku važnost u

cjelodnevnoj prehrani. Tijekom noći naše tijelo ima drugačiji ritam nego tijekom dana. Kako bi tijelu omogućili da odgovori na zahtjevne dnevne aktivnosti, ujutro bi trebali pojesti hranjiv i ukusan obrok.

## PIRAMIDA ZDRAVE PREHRANE

Piramida zdrave prehrane je vizualni prikaz namirnica kao smjernica što bi i na koji način trebali unositi u naš organizam.

### BAZA PIRAMIDE - tekućina

Kao što je vidljivo iz gornjeg prikaza piramide, prije svega je važno popiti barem 8 čaša vode dnevno. Kaže se da je to pola zdravlja.

Voda sudjeluje u razgradnji i apsorpciji hrane i olakšava probavu, oslobađa organizam od štetnih tvari, izvor je tijelu važnih minerala i elektrolita, regulira tjelesnu temperaturu, služi kao zaštitnik organa i tijela te održava kožu zdravom i usporava starenje.



### Važnost konzumiranja vode kroz dan:

- Pijte vodu kroz cijeli dan, čak i kad niste žedni
- Pijte zdravstveno ispravnu i Vama dostupnu vodu
- Bez vode ne možemo dulje od tri dana
- Potrebe za vodom su povećane kada smo tjelesno aktivni i u toplijim mjesecima
- Osobe starije životne dobi moraju posebno paziti na dostatan unos vode
- Razvijte naviku pitи vodu već od rođenja, kroz cijeli dan i neka vam voda bude dostupna, uvijek pri ruci na radnom mjestu, u školi, kod kuće na putu – uvijek sobom nosite svoju bočicu za piće

- Umjesto grickanja, popijte čašu vode
- Voda pomaže i u prevenciji debljine – popijte čašu vode prije svakog jela
- Pijte vodu, a ne zasladene napitke

korištena literatura sa stranice: <https://javno-zdravlje.hr/voda-kljuc-zivota-i-zdravlja/>

### **DRUGI KAT PIRAMIDE – voće i povrće**

Svi znamo koliko je voće i povrće važno za zdravlje čovjeka. To su namirnice koje su neophodne u svakodnevnoj kuhinji. Prepune su vitamina i minerala te se preporučuje uvijek jesti sezonske plodove jer tako unosimo u svoj organizam sve korisno iz njih.



### **TREĆI KAT PIRAMIDE – kruh, žitarice, riža, tjestenina**

Ovaj kat je važan jer namirnice koje se tu nalaze daju potrebnu energiju i snagu za svakodnevne aktivnosti i aktivan život starijih osoba. Ove namirnice također je potrebno unositi jer doprješuju pravilan rad probave.

### **ČETVRTI KAT PIRAMIDE – mlijeko, meso, riba**

Mlijeko i mliječni proizvodi namirnice su koje osiguravaju dovoljne količine kalcija koji je potreban za jačanje kostiju, snagu i jake mišiće. Meso i riba izvor su bjelančevina i željeza.

### **PETI KAT PIRAMIDE – masti i slatkiši**

Masti i slatkiši nalaze se na samom vrhu piramide jer je vrh najmanji dio piramide, što znači da se te namirnice unose u najmanjoj količini. Ima raznih vrsta i oblika masti, važno je dobro odabratkojućemo koristiti. Svi nutricionisti se slažu da je maslinovo ulje najbolji izbor pa ga onda

treba i uvrstiti kao prvi i najzdraviji izbor masti. Slatkiši su namirnice s mnoštvom kalorija, a malo hranjivih tvari. Ipak, to ne znači da ih moramo potpuno izbaciti iz prehrane.

korištena literatura sa stranice: <https://bonduelle.hr/clanak/sto-nam-piramida-zdrave-prehrane-govori>

# KOJE VITAMINE DOBIVAMO HRANOM?

## Proteini

Proteini nam pomažu u izgradnji kostiju, mišića i kože. Kako starimo, gubimo mišićnu masu i naše kosti postaju slabije pa moramo povećati unos proteina. Najbolji izvori prirodnih bjelančevina su životinjski proizvodi – meso, riba i jaja – jer sadrže sve esencijalne aminokiseline.

Biljni izvori, kao što su žitarice i zeleno povrće (npr. brokula) dobri su izvori, ali nedostaju im neke aminokiseline pa se ne biste trebali oslanjati samo na njih. To je i razlog zašto je ključna mješovita i raznolika prehrana.

Također, postoji mnogo namirnica koje su dodatno obogaćene proteinima npr. jogurti i sirevi, maslac od kikirikija, pa čak i čokolade. Ovo je također dobar dodatni način da povećate unos proteina. Više proteina u organizmu dovesti će do jačih kostiju.

## Kalcij i vitamin D

Kalcij održava naše kosti jakima, ali moramo imati vitamin D kako bi naše tijelo apsorbiralo kalcij. Prirodni vitamin D dolazi od sunca.

## Vlakna

Vlakna su nam potrebna za redovito pražnjenje crijeva, ali imaju i druge prednosti. Konzumacija dovoljno dijetalnih vlakana može smanjiti rizik od dijabetesa, moždanog udara i bolesti srca te vam pomoći u kontroli težine jer se dulje osjećate sitima.

Namirnice bogate vlaknima su chia i lanene sjemenke, bademi, tamna čokolada, zobene žitarice, leća, slanutak, avocado i sl.

## Sezonsko voće i povrće

Sezonska prehrana jamči raznoliku prehranu bogatu bojama i hranjivim tvarima. U proljeće i ljetu izaberite koštičavo i bobičasto voće, a u hladnijim mjesecima odlučite se za jabuke i kruške.

Od povrća, odlučite se za lisnato povrće bogato proteinima, mrkvu, papriku i rajčicu. Ako nema svježeg voća i povrća, također je dobar izbor smrznuto voće i povrće.



## PREPORUKE ZA PROLJETNO - LJETNU PREHRANU

Što se tiče prehrane u vrijeme proljetno – ljetnih mjeseci važno je konzumirati svježe i sezonske namirnice, općenito lagantu prehranu i paziti na dovoljan unos tekućine. Ljetne vrućine jako utječu na stanje organizma. Ljudi se ljeti često osjećaju usporeno i iscrpljeno zbog vrućina. Uz važnost zaštite od sunca, potrebno je konzumirati lagantu prehrani u unositi dovoljno tekućine.

Od vitamina koje je preporučljivo unositi tijekom proljetno – ljetnih mjeseci ističemo:

**Vitamin C** – jača imunološki sustav i brani organizam od proljetnih viroza i prehlada. Citrusno voće (limun, naranča, grejp), bobičasto voće (jagode, maline, kupine) te povrće poput paprike, brokule i cvjetače učinkovito će zadovoljiti povećane potrebe za vitaminom C.

**Vitamini skupine B** – sadržani su u mlijeku i mlijecnim proizvodima, cjelovitim žitaricama, mahunarkama, zelenome lisnatom povrću, mesu, ribi i jajima mogu prevladati bezvoljnost i melankolično raspoloženje. Neophodni su za proces stvaranja energije, bolje pamćenje te pravilan rad probavnog sustava.

**Željezo** – saveznik je u održavanju zdravoga imunološkog sustava. Najbolji su izvor željeza u hrani iznutrice, meso, riba, jaja, mahunarke, tamnozeleno lisnato povrće, cjelovite

žitarice, orašasto voće i povrće. Imajući na umu da blitva, kelj i špinat, kao predstavnici tamnozelenoga lisnatog povrća upravo u rano proljeće ujedno sadržavaju i vitamin C neophodan za apsorpciju željeza. Oni se uistinu mogu smatrati pravim saveznicima u borbi protiv proljetnoga umora.

**Magnezij** – pomaže nam u borbi protiv iscrpljenosti, umora, stresa, čuvar je srca i krvnih žila. Najbolji su izvori magnezija zeleno lisnato povrće (špinat, blitva, kelj), mahunarke (grah, soja, slanutak, leća), integralne žitarice (smeđa riža, kvinoja, proso, pšenica, heljda, ječam, zob) i orašasto voće (sezam, badem, orah, kikiriki).



## **PREPORUKE ZA JESENSKO – ZIMSKU PREHRANU**

Glavno obilježje jesensko-zimskih dana je jačanje imuniteta. Neka obilježje vaše jeseni i zime bude priprema zimnice i čuvanje zdravlja.

Od vitamina koje je preporučljivo unositi tijekom jesensko - zimskih mjeseci ističemo:

**Vitamin D** - najbolji su izvori vitamina D plava i masna riba kao što je srdela, inčun, tuna, skuša, pastrva i losos, dok nam jesen nudi i vegetarijanski izvor vitamina D – gljive. Poboljšaju raspoloženja i jačanju imuniteta doprinijet će i jesensko voće i povrće bogato vitaminima i mineralima, koje tijekom jeseni grijе nepce odličnim okusom, a organizam nutritivnim svojstvima. Mirisni kesteni, jesenska bundeva, slatki krumpir, korjenasto povrće, jabuke i nar samo su dio blagodati plodne jeseni koja nosi energiju sunca i vitalnosti, boje zdravlja i pravi izbor za našim stolom.

Namirnice koje preporučamo konzumirati tokom jesensko – zimskih mjeseci su: bundeva, batat, mandarina, šipak ili nar, razne vrste variva i općenito jaču hranu s obzirom da zimi postoji veća energetska potreba organizma za povećanjem masnih naslaga.



korištena literatura sa stranice: [https://zivjetizdravo.eu/wp-content/uploads/2020/03/Brosura-JESEN\\_ZIMA-LowRes.pdf](https://zivjetizdravo.eu/wp-content/uploads/2020/03/Brosura-JESEN_ZIMA-LowRes.pdf) [https://zivjetizdravo.eu/wp-content/uploads/2020/03/Brosura-PROLJECE\\_LJETO-.pdf](https://zivjetizdravo.eu/wp-content/uploads/2020/03/Brosura-PROLJECE_LJETO-.pdf)

## **10 SAVJETA ZA ZAPAMTITI:**

1. Jedite raznovrsnu hranu.
2. Neka osnova vaše prehrane budu namirnice bogate ugljikohidratima.
3. Jedite pet i više porcija voća i povrća dnevno.
4. Doručkujte svaki dan.
5. Redovno jedite glavne obroke.
6. Jedite umjereno.
7. Pijte osam čaša vode dnevno.
8. Održavajte poželjnu tjelesnu masu.
9. Postanite tjelesno aktivni – hodajte, koristite stepenice, vozite bicikl – 30 do 60 minuta dnevno.
10. Započnite odmah s promjenama i svaki dan napravite neku pozitivnu promjenu svojih životnih navika.

korištena literatura sa stranice: <https://www.hzjz.hr>



Smisao zdrave prehrane nije samo u konzumiranju hrane. Dobra prehrana također poboljšava naše mentalno stanje. Za vrijeme pripreme obroka svakako odvojite vrijeme za kuhanje, sjednite i uživajte u okusima. Bilo da ste sami, s jednom osobom ili s puno ljudi, obroci mogu predstavljati dio vašeg dana kada ćete odvojiti vrijeme kako bi nahranili svoju dušu i tijelo i napunili se pozitivnom energijom.



**program**

# **POKRENI SE ZA ZDRAVLJE**

je usmjeren poticanju i promociji zdravih stilova života, utjecaju na smanjenje pojavnosti kroničnih nezaraznih bolesti, promociji digitalizacije zdravstvenog sustava i senzibilizaciji javnosti

## **Partneri:**

**HRVATSKI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO**



**UDRUGA ZA POMOĆ I  
EDUKACIJU ŽRTAVA  
MOBBINGA**



**UDRUGA INVALIDA  
RADA ZAGREBA**



**HRVATSKI SAVEZ UDRUGA INVALIDA  
RADA / CROATIAN ASSOCIATION OF  
SOCIETIES OF DISABLED WORKERS**

Hrgović 47, 10 110 Zagreb

tel: +385 1 48 29 295

info@hsuir.hr



**www.hsuir.hr**



Tiskanje ove brošure omogućeno je financijskom podrškom Ministarstva zdravstva. Sadržaj ove brošure isključiva je odgovornost Saveza i nužno ne izražava stajališta Ministarstva zdravstva.