Promjene na tanjuru, zdravlje u životu



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA

SAVJETOVALIŠTE ZA ZDRAVE NAVIKE

IMPRESSUM

Promjene na tanjuru, zdravlje u životu

Autorice: Jasmina Bradanović, mag.nutr.clin.
Katja Pilar, mag.nutr.
Maša Srdić, mag.nutr.

Grafičko oblikovanje: Katarina Branežac, mag.sanit.ing.

Izvor fotografija: Vlastite fotografije, Canva Pro i ChatGPT (OpenAI)

Nakladnik: Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije-
Istituto formativo di sanità pubblica della Regione Istriana
Nazorova 23, 52 100 Pula - Pola

Tisak: Almar / grafičke usluge
Marčana 600, 52206 Marčana

Naklada: 200 primjeraka

Mjesto i godina izdavanja: Pula - Pola, 2026. god.

Brošura je dostupna i moguće ju je preuzeti na mrežnim stranicama
Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Istarske županije, www.zzjziz.hr.

UVOD

Zdrava prehrana nije određena dijeta niti skup strogih pravila – ona je način brige o vlastitom zdravlju i dobrobiti. Male promjene u svakodnevnim prehrambenim navikama mogu dugoročno osigurati više energije, bolje raspoloženje, lakše održavanje poželjne tjelesne mase i smanjiti rizik od razvoja kroničnih nezaraznih bolesti.

Brošura „Promjene na tanjuru, zdravlje u životu“ nastala je kao dio grupnog programa kako bi Vam kroz jednostavne, praktične i znanstveno utemeljene savjete pomogla u usvajanju pravilnih prehrambenih i životnih navika.

Na sljedećim stranicama pronaći ćete informacije o uravnoteženoj prehrani, planiranju obroka, primjerima uravnoteženih jelovnika te praktične savjete koji će vam pomoći da male promjene lakše postanu dio Vaše svakodnevice.

Zapamtite – ne postoji savršen način prehrane. Ono što čini razliku jesu mali, održivi koraci koje iz dana u dan pretvaramo u zdrave životne navike. Svaki kvalitetan obrok nova je prilika da učinite nešto dobro za svoje zdravlje.



PRINCIPI / NAČELA



JEDITE RAZNOLIKO I URAVNOTEŽENO.



NEKA POLOVICU TANJURA U GLAVNOM JELU ČINI POVRĆE.



JEDITE REDOVITO I PRONAĐITE RASPORED OBROKA KOJI VAM ODGOVARA.



BIRAJTE CJELOVITE ŽITARICE I NAMIRNICE BOGATU VLAKNIMA.



U SVAKI GLAVNI OBROK UKLJUČITE IZVOR BJELANČEVINA.

PRAVILNE PREHRANE



JEDITE SVJESNO – POLAKO I BEZ OMETANJA IZ OKOLINE.



NE DIJELITE HRANU NA "DOBRU" I "LOŠU" – VAŽNA JE UMJERENOST I RAZNOLIKOST.



PIJTE DOVOLJNO VODE TIJEKOM DANA.



OGRANIČITE UNOS VISOKO PRERAĐENE HRANE, DODANIH ŠEĆERA I SOLI.



GRADITE PREHRAMBENE NAVIKE KOJE MOŽETE ODRŽAVATI DUGOROČNO.

KAKO IZGLEDA URAVNOTEŽEN TANJUR

Pojednostavljeni način planiranja kvalitetnog obroka je pomoću modela uravnoteženog zdravog tanjura. Ova metoda pomaže pravilno kombinirati vrste i količine namirnica u obroku kako bi se osigurao unos svih potrebnih hranjivih tvari te doprinosi duljem osjećaju sitosti.

½ tanjura – povrće

Različite vrste svježeg, kuhanog ili pečenog povrća. Što više boja na tanjuru, to bolje.

¼ tanjura – bjelančevina

Meso, riba, jaja, mahunarke (grah, leća, slanutak), posni sir, skuta, zrnati sir, tofu ili seitan te drugi kvalitetni izvori proteina.



¼ tanjura – ugljikohidrati

Prednost dajte cjelovitim žitaricama i namirnicama bogatim složenim ugljikohidratima, poput integralne riže, integralne tjestenine, krumpira, batata, heljde, zobi ili kruha od cjelovitih žitarica.



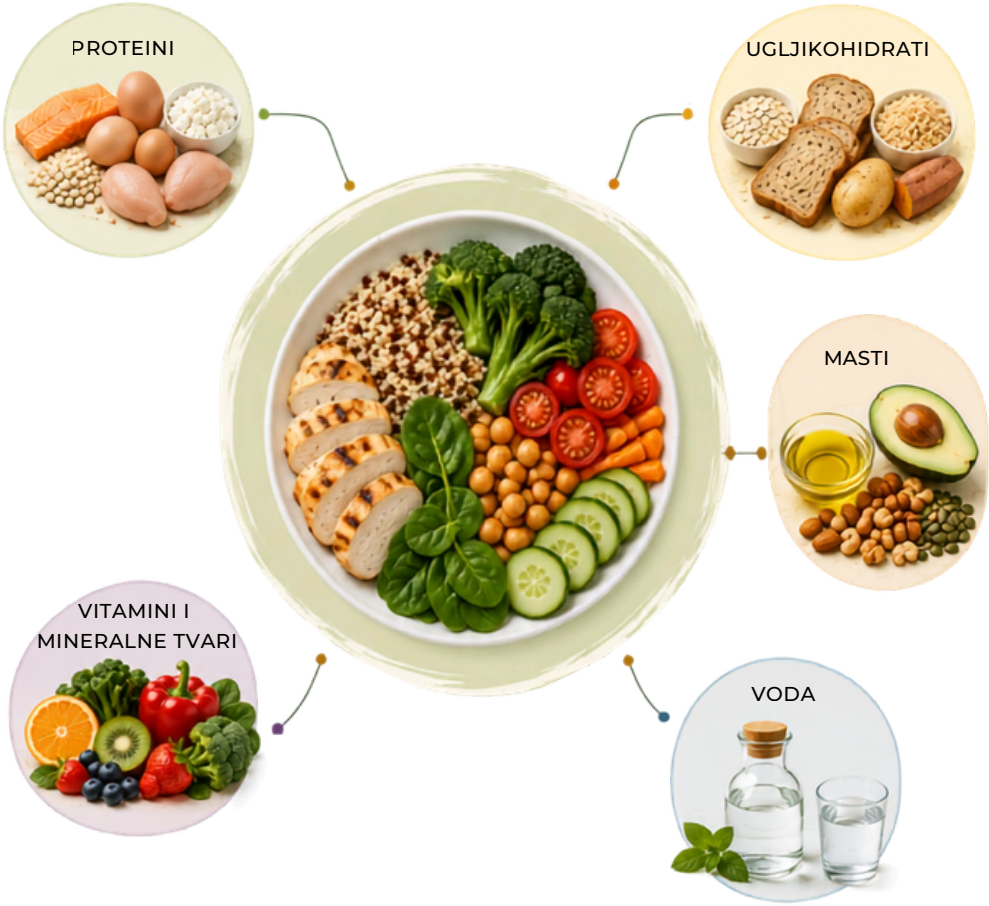
Prilikom izbora napitka za hidraciju tijekom i između obroka prednost dajte vodi.

Mala količina zdravih masti za pripremu jela / hrane

Maslinovo ulje, orašasti plodovi, sjemenke ili avokado.

UPOZNAJMO HRANJIVE TVARI

Hrana koju svakodnevno jedemo izvor je od različitih hranjivih tvari. Svaka od njih doprinosi uravnoteženoj prehrani, a zajedno čine temelj zdravih prehrambenih navika.



U nastavku brošure upoznat ćete svaku od ovih skupina te saznati kako ih jednostavno uključiti u svakodnevnu prehranu

BJELANČEVINE - zašto su važne?

Bjelančevine su jedna od osnovnih hranjivih tvari i imaju važnu ulogu u očuvaju zdravlja. Sudjeluju u izgradnji i obnovi tkiva, stvaranju enzima i hormona te podržavaju normalno funkcioniranje organizma.

Tijekom promjene prehrambenih navika i regulacije tjelesne mase posebno su važni jer:

PRODULJUJU OSJEĆAJ SITOSTI
i mogu pomoći u boljoj kontroli apetita.



POMAŽU OČUVATI MIŠIĆNU MASU
osobito tijekom mršavljenja i redovite tjelesne aktivnosti.

PODRŽAVAJU OPORAVAK ORGANIZMA
nakon tjelesne aktivnosti i doprinose održavanju snage i funkcionalnosti.

SAVJET:
Nastojte u svaki glavni obrok uključiti barem jedan kvalitetan izvor proteina.

Izvori bjelančevina

ŽIVOTINJSKOG PODRIJETLA



RIBA



PILETINA I PURETINA



NEMASNO MESO



JAJA



MLIJEKO I
MLIJEČNI PROIZVODI

BILJNOG PODRIJETLA



GRAH



LEĆA



SLANUTAK



SOJA I TOFU



ORAŠASTI PLODOVI
I SJEMENKE
(uz proteine sadrže i
zdrave masnoće)

Uz životinjske, i biljni izvori bjelančevina također su dobar izbor te doprinose raznolikoj i uravnoteženoj prehrani.

UGLJIKOHIDRATI nisu neprijatelji

Ugljikohidrati su glavni izvor energije za ljudski organizam. Važni su za normalan rad mozga, mišića i drugih organa. Ključ nije u njihovom potpunom izbjegavanju, već u odabiru kvalitetnih izvora i primjerenih količina ugljikohidrata.

Kvalitetni izvori ugljikohidrata

CJELOVITE ŽITARICE

- integralni kruh
- zobene pahuljice
- integralna tjestenina
- smeđa riža



Sadrže više vlakana, vitamina i mineralnih tvari te dulje pružaju osjećaj sitosti.

VOĆE

- jabuke
- kruške
- bobičasto voće
- agrumi
- banane
- kivi



Osim prirodnih šećera, voće sadrži vitamine, mineralne tvari, antioksidanse i prehrambena vlakna koja doprinose zdravlju.

MAHUNARKE

- grah
- leća
- slanutak
- grašak



Bogate su složenim ugljikohidratima, vlaknima i bjelančevinama te doprinose duljem osjećaju sitosti.

Namirnice koje treba konzumirati umjereno

SLATKIŠI, PECIVA I ZASLAĐENA PIĆA



Ove namirnice često sadrže veće količine dodanih šećera, zasićenih masti i soli, a manje vitamina, mineralnih tvari i prehrambenih vlakana.

Brzo podižu razinu glukoze u krvi, nakon čega brzo može uslijediti intenzivan osjećaj gladi.

To ne znači da ih treba potpuno izbjegavati.
U zdravoj prehrani ima mjesta i za omiljene slastice ili peciva - povremeno i u umjerenim količinama, kao dio uravnoteženog načina prehrane.

ZAPAMTITE



Nisu svi ugljikohidrati isti. Prednost dajte cjelovitim i manje prerađenim namirnicama koje pružaju energiju, prehrambena vlakna i brojne hranjive tvari.

Zdrava prehrana ne temelji se na zabranama, već na ravnoteži, raznolikosti i umjerenosti.

PREHRAMBENA VLAKNA – prirodni saveznik zdrave prehrane

Prehrambena vlakna su dijelovi biljnih namirnica koje ljudski probavni sustav ne može u potpunosti probaviti. Iako primarno ne služe kao izvor energije, imaju važnu ulogu u očuvanju zdravlja probavnog sustava i cjelokupnog organizma.



ZAŠTO SU VAŽNA?

Dulje pružaju osjećaj sitosti, što može pomoći u kontroli apetita i regulaciji tjelesne mase.

Doprinose redovitoj probavi i zdravlju crijeva.

Stabiliziraju razinu glukoze u krvi usporavajući apsorpciju ugljikohidrata.

Pomažu u snižavanju razine kolesterola u krvi.

Hrane korisne crijevne bakterije, čime doprinose zdravlju crijevne mikrobiote.

JESTE LI ZNALI?

Preporučeni dnevni unos vlakana za odrasle zdrave osobe iznosi

25 - 30 g dnevno.

Kako unijeti više vlakana?



1. Dodajte povrće svakom obroku.



2. Birajte cjelovite žitarice.



3. Jedite mahunarke nekoliko puta tjedno.



4. Za međuobrok odaberite voće ili orašaste plodove.



5. Povećajte unos vlakana postupno i pijte dovoljno vode.

Primjeri namirnica bogatih vlaknima

CJELOVITE ŽITARICE



zob | integralni kruh | integralna tjestenina | smeđa riža

VOĆE



jabuke | kruške | bobičasto voće | citrusi

POVRĆE



brokula | kupus | cvjetača | mrkva

MAHUNARKE



grah | leća | slanutak | grašak

ORAŠASTI PLODOVI I SJEMENKE



bademi | orasi | chia sjemenke | lanene sjemenke

MASTI koje koristimo svaki dan

Masti su važan dio uravnotežene prehrane. One organizmu osiguravaju energiju, sudjeluju u izgradnji stanica, pomažu apsorpciju vitamina A, D, E i K te imaju važnu ulogu u radu mozga, živčanog sustava i hormona.

Prednost dajte nezasićenim mastima,
koje povoljno djeluju na zdravlje srca i krvnih žila.

BIRAJTE ČEŠĆE



Maslinovo ulje
Koristite ga za pripremu jela, salata i začinjavanje.

Orašasti plodovi
Bademi, orasi, lješnjaci i pistacije izvrstan su međuobrok te izvor masti, prehrambenih vlakana i mineralnih tvari.



Sjemenke
Lanene, chia, bučine i suncokretove sjemenke obogaćuju obroke prehrambenim vlaknima, vitaminima i zdravim mastima.

Avokado
Sadrži nezasićene masne kiseline te se može dodati salatama, sendvičima ili namazima.



Plava riba
Srdela, skuša, inćuni, tuna i losos bogati su omega-3 masnim kiselinama koje doprinose zdravlju srca i mozga. Preporučuje se konzumirati ribu najmanje dva puta tjedno, od čega barem jednom plavu ribu.



Važno je i koliko

Iako su ove namirnice nutritivno vrijedne, sadrže mnogo energije (kcal / kilokalorija).
Zato ih je preporučljivo uključivati u prehranu svakodnevno,
ali u umjerenim količinama, kao dio uravnotežene prehrane.

PRAKTIČNI SAVJETI



1–2 žlice
maslinovog ulja
za pripremu jela



šaka (oko 30 g)
orašastih plodova



1–2 žlice
sjemenki



¼ do ½
avokada



riba
2 puta tjedno



ZAPAMTITE

Nije cilj izbjegavati masti, već birati kvalitetne izvore i paziti na količinu.

VITAMINI I MINERALNE TVARI - raznolikost je ključ

Ne postoji jedna „supernamirnica“ koja sadrži sve vitamine i mineralne tvari. Tajna je u raznolikosti – što je vaš tanjur šareniji i raznovrsniji, to unosite više različitih vitamina i mineralnih tvari.



CRVENA
rajčica, crvena paprika, jagode, lubenica, trešnje...

NARANČASTA
mrkva, naranča, bundeva, batat, marelica...

ZELENA
špinat, blitva, brokula, krastavac, tikvice, zelena salata, grašak...

PLAVO-LJUBIČASTA
borovnice, kupine, plave šljive, ljubičasto grožđe, ljubičasti kupus...

BIJELA
cvjetača, češnjak, luk, gljive, poriluk, korijen celera...



Raznolikost nije važna samo tijekom jednog obroka, već i tijekom cijelog dana i tjedna. Pokušajte redovito uključivati u prehranu namirnice različitih boja i skupina.

Hidracija – ne zaboravite na vodu

Voda sudjeluje u svim važnim funkcijama organizma - od regulacije tjelesne temperature i probave, do transporta hranjivih tvari i uklanjanja otpadnih tvari.

PIJTE REDOVITO
Tijekom dana pijte vodu u manjim količinama, ali redovito.

NOSITE VODU SA SOBOM
Imate li vodu uvijek pri ruci, lakše ćete se sjetiti piti.

POČNITE DAN ČAŠOM VODE
Čaša vode nakon buđenja pomaže u hidraciji organizma.

PIJTE VIŠE KADA JE VRUĆE
Ljeti, tijekom tjelesne aktivnosti ili kod povišene temperature potrebno je više tekućine.

SLUŠAJTE ZNAKOVE ŽEĐI
Suha usta, umor, glavobolja ili manjak koncentracije mogu biti znakovi da pijete premalo.

UKLJUČITE NAMIRNICE BOGATE VODOM
Voće i povrće s visokim udjelom vode dodatno doprinose hidraciji.



Voda kao napitak je važan dio zdravih životnih navika i može pomoći u održavanju zdrave tjelesne mase. Odabirom vode umjesto zaslađenih napitaka smanjuje se unos dodanih šećera i energije, a dobra hidracija može pomoći u prepoznavanju osjećaja žeđi i gladi.

Kako izgleda tanjur kroz dan?

ZAJUTRAK



- BJELANČEVINE
- ŽITARICE
- VOĆE

DORUČAK



- BJELANČEVINE
- POVRĆE
- ŽITARICE

RUČAK



- BJELANČEVINE
- POVRĆE
- UGLJIKOHIDRATI

MEĐUOBROK



- BJELANČEVINE
- VOĆE

VEČERA



- BJELANČEVINE
- UGLJIKOHIDRATI
- POVRĆE



Primjeri uravnoteženih obroka



IDEJE ZA PRVI OBROK

Jutarnji obroci daju energiju za početak dana i pomažu boljoj koncentraciji. Birajte raznolike i uravnotežene namirnice koje vam odgovaraju.

Primjeri prvog obroka



Zobena kaša

Zobene pahuljice, mlijeko ili jogurt, voće, orasi ili bademi.



Omlet s povrćem

Jaja, povrće po izboru, kriška integralnog kruha.



Grčki jogurt s voćem i pahuljicama

Grčki jogurt, svježe voće, zobene pahuljice ili domaća granola.



Smoothie

Voće + mlijeko ili jogurt po izboru.



Tost s avokadom i jajem

Integralni tost, avokado, kuhano ili poširano jaje.



Posni sir s voćem

Posni sir, voće, orašasti plodovi / sjemenke.



Integralna tortilja s jajima /piletinom i povrćem

Jaja ili piletina, svježe povrće, humus ili svježi sir.



Kefir sa zobenim pahuljicama

Kefir, zobene pahuljice, voće, sjemenke lana ili chia.



Slani doručak s humusom

Integralni kruh, humus, svježe povrće.



Integralni kruh sa sirom i povrćem

Integralni kruh, svježi ili posni sir, povrće.

Zašto su i zajutrak i doručak važni?

ZAJUTRAK

Daje energiju i sprječava preveliku glad prije doručka.

+

DORUČAK

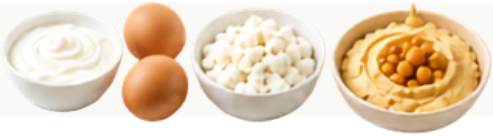
Osigurava dugotrajnu energiju i podržava koncentraciju tijekom dana.

=

Više energije, bolja koncentracija kroz dan.

Što čini dobar doručak?

IZVOR BJELANČEVINA
jaja, grčki jogurt, svježi sir, kefir, posni sir, humus, šunka



SLOŽENI UGLJIKOHIDRATI
zobene pahuljice, integralni kruh, integralni krekeri



VOĆE ILI POVRĆE
dobar izvor vitamina i mineralnih tvari i prehrambenih vlakana



Ne postoji “savršen” doručak. Birajte namirnice koje volite, koje vas zasite i koje se uklapaju u vaš način života. Važno je da većina vaših doručaka bude raznolika, uravnotežena i nutritivno vrijedna.



IDEJE ZA MEĐUOBROKE

Međuobrok nije obavezan za svakoga, ali može biti koristan ako između glavnih obroka osjećate glad ili imate duže razmake između obroka. Dobro odabran međuobrok pomaže održati razinu energije, doprinosi osjećaju sitosti i može spriječiti prejedanje tijekom sljedećeg obroka.

Primjeri međuobroka

Grčki jogurt + svježe voće

Izvor bjelančevina, kalcija i vitamina.



Jabuka + šaka badema

Kombinacija prehrambenih vlakana i zdravih masti pruža dulji osjećaj sitosti.



Svježi ili posni sir

Bogat bjelančevina i jednostavan za ponijeti na posao ili školu.



Kuhano jaje

Praktičan međuobrok bogat kvalitetnim bjelančevinama.



Humus + svježe povrće

Mrkva, krstavac, paprika ili celer odličan su izbor uz humus.



Kefir

Dobar izvor bjelančevina i kalcija te fermentirani mliječni proizvod koji može doprinijeti zdravlju crijevne mikrobiote.



Integralni krekeri + sir

Kombinacija složenih ugljikohidrata i bjelančevina.



Kako izgleda dobar međuobrok?

Najčešće je najbolji izbor kombinacija:

bjelančevina (jogurt, sir, jaje, kefir, orašasti plodovi)



+

voća ili povrća



Takva kombinacija doprinosi duljem osjećaju sitosti i stabilnoj razini energije.

ZAPAMTITE

Međuobrok nije nagrada niti “grickanje iz navike”.

Osluškujte potrebe svog tijela i birajte namirnice koje će vas zasititi i dati vam energiju do sljedećeg obroka.



IDEJE ZA RUČAK

Ručak je najčešće glavni obrok u danu. Nastojte da sadrži izvor proteina, složene ugljikohidrate, puno povrća i male količine zdravih masti. Takva kombinacija doprinosi duljem osjećaju sitosti i osigurava organizmu potrebne hranjive tvari.

Prijedlozi za ručak



Piletina +
integralna riža + salata



Puretina +
krumpir + povrće



Grah + salata



Varivo od slanutka i povrća



Riba + blitva + krumpir



Integralna tjestenina s
povrćem i tunom / piletinom



Salata s tunom, jajima i
kukuruzom



Piletina + batat + povrće



Kuskus + slanutak +
pečeno povrće



Losos + povrće + kvinoja



Omlet s povrćem + salata + integralni kruh



Kuhana jaja + kvinoja + miješana salata



Pureći paprikaš + integralna tjestenina



Integralna tjestenina s lećom



Tofu s povrćem i rižom

Kako složiti uravnotežen ručak?



½ tanjura povrće

Povrće je izvor vitamina, mineralnih tvari, prehrambenih vlakna i daje boju vašem obroku.

¼ tanjura izvor proteina

Odaberite nemasno meso, ribu, jaja, mahunarke, mliječne proizvode, tofu, seitan te biljne izvore bjelančevina.

Mala količina zdravih masti

Maslinovo ulje, orašasti plodovi ili sjemenke poboljšavaju okus i pomažu apsorpciju vitamina topljivih u mastima.

¼ tanjura složeni ugljikohidrati

Birajte cjelovite žitarice, krumpir, batat za dugotrajnu energiju i sitost.

IDEJE ZA VEČERU

Večera ne mora biti komplicirana da bi bila hranjiva i ukusna. Birajte jednostavne, svježe namirnice i lagane kombinacije koje će vas zasititi, a opet omogućiti dobar san.

Primjeri zdravih večera



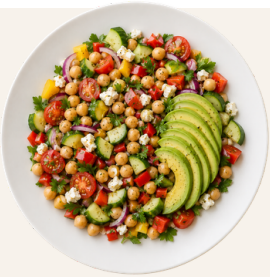
Riblji file + kuhani krumpir + brokula, cvjetača i mrkva



Kvinoja + pečeno povrće + sir



Fritaja sa špinatom i gljivama + integralni kruh



Salata od slanutka + avokado + feta sir + svježe povrće



Svježi sir s rotkvicama, krastavcem i integralnim kruhom



Heljda s gljivama i povrćem + svježi sir



Punjene tikvice sa svježim sirom i rižom / prosom



Orzotto s lećom / slanutkom + povrće



Integralna tortilja s piletinom i povrćem

Više savjeta za zdravu večeru

VRIJEME JE BITNO

- Večerajte redovito, svaki dan u slično vrijeme. Posljednji obrok neka bude 2 - 3 sata prije spavanja.
- Kasna večera može otežati probavu i utjecati na kvalitetu sna.

BIRAJTE LAKŠE PROBAVLJIVE NAMIRNICE

- U večernjim satima birajte lakše probavljive namirnice.
- Više povrća, manje teških umaka, prženih i jako začinjenih jela.

POVRĆE NEKA BUDE OSNOVA

- U svaki večernji obrok uključite barem jednu obilnu porciju povrća.
- Povrće je bogato prehrambenim vlaknima, vitaminima i mineralnim tvarima, a niskokalorično je.

KOMBINIRAJTE PAMETNO

- Kombinirajte bjelančevine + povrće + složene ugljikohidrate u manjim količinama.

NE ZABORAVITE NA TEKUĆINU

- Pijte vodu tijekom dana, a uz večeru odaberite čašu vode ili biljni čaj.
- Izbjegavajte slatka i gazirana pića te alkohol.

ZA BOLJI SAN

- Izbjegavajte preobilne obroke i kofein u večernjim satima.
- Lagana večera može pridonijeti boljem snu i jutarnjoj energiji.



PODSJETNIK

- Koristite manje soli prilikom pripreme hrane.
- Začinite jela začinskim biljem umjesto dodatnom soli.
- Birajte svježe namirnice umjesto industrijski prerađenih proizvoda.



KAKO PREPOZNATI GLAD?

Glad nije uvijek ista. Ponekad jedemo zato što našem tijelu treba energija, a ponekad zato što pokušavamo ublažiti neugodne emocije poput stresa, tuge, dosade ili usamljenosti.

Prepoznavanje razlike između tjelesne i emocionalne gladi može pomoći u razvoju zdravijeg odnosa prema hrani.

TJELESNA GLAD	EMOCIONALNA GLAD
Razvija se postupno.	Pojavljuje se iznenada i naglo.
Osjećamo znakove gladi (kruljenje u želucu, pad energije, praznina u želucu).	Pokreću je emocije, stres, dosada ili određene situacije.
Zadovoljni smo nakon obroka.	Često nastavljamo jesti i nakon što smo siti.
Možemo odabrati različite vrste hrane.	Javlja se jaka želja za određenom hranom (najčešće slatkišima ili grickalicama).
Nakon jela osjećamo sitost i zadovoljstvo.	Nakon jela često se javlja osjećaj krivnje, nezadovoljstva ili razočaranja.

ZAPAMTITE

Emocionalna glad nije znak slabosti niti neuspjeha. Svi povremeno jedemo zbog emocija. Cilj nije potpuno izbjeći takve situacije, već ih prepoznati i postupno razvijati druge načine nošenja sa stresom i neugodnim osjećajima.

Što učiniti prije nego što posegnete za hranom?

Pokušajte si postaviti nekoliko jednostavnih pitanja:

1. JESAM LI ZAISTA GLADAN/NA ILI SAMO IMAM ŽELJU NEŠTO POJESTI?



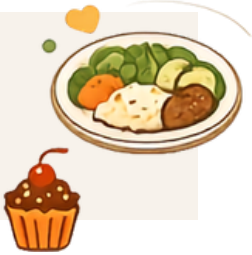
2. KADA SAM POSLJEDNI PUT JEO/LA?



3. KOJU EMOCIJU TRENUTNO OSJEĆAM? (stres, tuga, umor, dosada, ljutnja...)



4. ODGOVARA LI MI UOBIČAJEN OBROK ILI ŽELIM SAMO ODREĐENU HRANU?



KAKO JESTI SVJESNIJE?

Svjesno jedenje (eng. mindful eating) znači posvetiti pažnju obroku, osluškivati signale gladi i sitosti te jesti bez žurbe i ometanja. Takav pristup može pomoći da više uživamo u hrani, bolje prepoznamo kada smo siti i razvijemo zdraviji odnos prema hrani.

Jednostavni koraci za svjesnije jedenje



JEDITE ZA STOLOM

Odvojite vrijeme za obrok i izbjegavajte jesti "usput", u automobilu ili stojeći.



JEDITE SPORIJE

Usporite tempo obroka. Organizmu je potrebno oko 20 minuta da pošalje mozgu signal sitosti.



DOBRO PROŽVAČITE HRANU

Temeljito žvakanje olakšava probavu, omogućuje bolje uživanje u okusima i pomaže prepoznati kada ste siti.



MAKNITE MOBITEL I UGASITE TELEVIZOR

Bez ometanja tijekom obroka lakše ćete obratiti pažnju na vrstu hrane, količinu koju jedete te osjećaj sitosti.



OBRATITE PAŽNJU NA SITOST

Pokušajte prestati jesti kada osjetite da ste ugodno siti.

ZAPAMTITE

Svjesno jedenje nije dijeta niti skup strogih pravila. To je vještina koju razvijamo postupno, malim koracima. Što više pažnje posvećujemo obroku, lakše ćemo prepoznati potrebe svog tijela i uživati u hrani bez osjećaja krivnje.

KUPOVINA BEZ IMPULZIVNIH ODLUKA

Dobra kupovina počinje prije ulaska u trgovinu. Malo planiranja može pomoći da birate nutritivno vrijednije namirnice, izbjegnete impulzivnu kupnju i olakšate pripremu obroka tijekom tjedna.

Kako kupovati promišljenije?



Planirajte jelovnik i napravite popis za kupnju



Kupujte nakon obroka



Čitajte deklaracije



Ne nasjedajte na marketinške poruke



Kupujte sezonske i lokalne namirnice kad god je to moguće

Mali trik za pametniju kupnju

Prije nego proizvod stavite u košaricu, zapitajte se:



Treba li mi za planirani obrok?



Hoću li ga stvarno iskoristiti?



Postoji li nutritivno vrijednija alternativa?

ZAPAMTITE

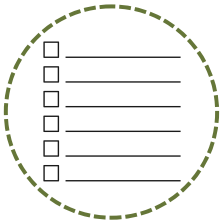
Cilj nije kupovati “savršeno”, već donijeti promišljene odluke većinu vremena. Male promjene u načinu kupovine mogu dugoročno olakšati održavanje zdravijih prehrambenih navika i smanjiti bacanje hrane.



KAKO ČITATI DEKLARACIJE

Deklaracija na proizvodu može vam pomoći da usporedite različite proizvode i odaberete onaj koji bolje odgovara uravnoteženoj prehrani. Nije potrebno analizirati svaki podatak - dovoljno je obraititi pozornost na nekoliko ključnih informacija.

Što prvo pogledati?



POPIS SASTOJAKA

Sastojci su navedeni redoslijedom prema količini - od onoga kojeg ima najviše do onoga kojeg ima najmanje.





SADRŽAJ/KOLIČINA

Provjerite tablicu nutritivnih vrijednosti i obratite pozornost na količinu šećera.
Birajte proizvode s manjim udjelom dodanih šećera.

Imajte na umu:
Šećeri koji se prirodno nalaze u mlijeku ili voću nisu isto što i dodani šećeri u slatkišima, zaslađenim napitcima i desertima.



KOLIČINA PREHRAMBENIH VLAKANA

Prehrambena vlakna doprinose duljem osjećaju sitosti i zdravlju probavnog sustava.
Kada uspoređujete slične proizvode, npr. kruh, pahuljice ili tjesteninu, prednost dajte onima s većim udjelom vlakana.



KOLIČINA BJELANČEVINA

Bjelančevine doprinose duljem osjećaju sitosti i održavanju mišićne mase. Ako birate između sličnih proizvoda (npr. jogurt ili mliječnih proizvoda), prednost može imati onaj s većim udjelom bjelančevina, uz manji udio dodanih šećera / masti.

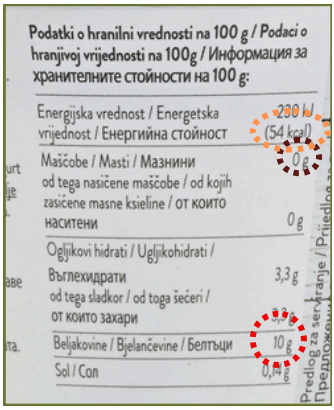
KORISTAN SAVJET

Nutritivne vrijednosti najčešće su prikazane na 100 g ili 100 mL proizvoda, što olakšava usporedbu različitih proizvoda.

PRIMJERI NUTRITIVNE DEKLARACIJE:

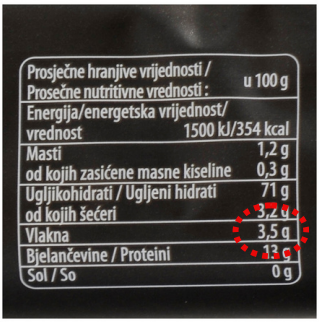
- grčki tip jogurta i grčki jogurt

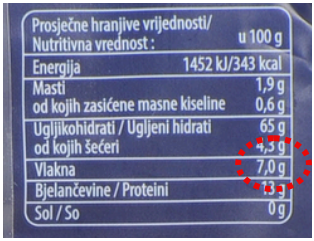




- obratiti pažnju na energetsku vrijednost te količinu bjelančevina i masti

- obična i integralna tjestenina





- obratiti pažnju na količinu prehrambenih vlakana



ZAPAMTITE

Ne postoji savršena namirnica. Deklaracije služe kao pomoć pri odabiru, a ne kao razlog za zabrinutost. Umjesto da se usredotočite na jedan podatak, promatrajte proizvod u cjelini i uspoređujte ga sa sličnim proizvodima.

ŠTO UČINITI KADA TJELESNA MASA STAGNIRA?

Tijekom mršavljenja sasvim je normalno da se nakon početnog smanjenja tjelesne mase pojavi razdoblje u kojem se tjelesna masa neko vrijeme ne mijenja. To se naziva plato ili stagnacija tjelesne mase i ne znači da ste prestali napredovati ili da vaš trud nije imao učinka.

Ako tjelesna masa stagnira, provjerite:



VELIČINU PORCIJA

- Jesu li se porcije s vremenom povećale?
- Dodajete li više grickalica ili međuobroka nego što mislite?



UNOS PIĆA

- Pijete li dovoljno vode?
- Sadrže li napitci koje konzumirate dodatne šećere ili alkohol, koji mogu povećati ukupni energetski unos?



TJELESNU AKTIVNOST

- Jeste li redovito tjelesno aktivni?
- Možete li povećati broj dnevnih koraka ili uvesti dodatnu tjelesnu aktivnost?



SAN

- Spavate li dovoljno?
- Nedostatak sna može povećati osjećaj gladi i otežati održavanje zdravih prehrambenih navika.



STRES

- Dugotrajan stres može utjecati na apetit, izbor hrane i motivaciju za tjelesnu aktivnost. Pokušajte pronaći načine opuštanja koji vam odgovaraju, poput šetnje, razgovora, čitanja ili vježbi disanja.

ZAPAMTITE

Napredak nije samo broj na vagi. Obratite pozornost i na druge pozitivne promjene:



osjećate se poletnije



imate više energije



lakše obavljate svakodnevne aktivnosti



bolje spavate



odjeća vam bolje pristaje

Što kada "pogriješim"?

Na putu prema zdravijim navikama sasvim je normalno da neće svaki dan biti isti. Povremeno ćete pojesti više nego što ste planirali ili odabrati manje nutritivno vrijedan obrok.

To nije neuspjeh - to je dio svakodnevnog života!

Najvažnije je ne odustati i već sljedećim obrokom vratiti se uobičajenim navikama, bez osjećaja krivnje i potrebe za "kažnjavanjem" strogim dijetama ili pretjeranim vježbanjem.

Jedan obrok ne određuje vaš uspjeh, kao što ga ne određuje ni jedan trening.

Važne su navike koje ponavljate većinu vremena.



PROMIJENITE NAČIN RAZMIŠLJANJA
Umjesto:
"Sve sam pokvario/la."
Pokušajte reći:
"Bio je to samo jedan obrok.
Već sljedećim obrokom nastavljam svojim planom."

ZDRAVE NAVIKE NE GRADE SE SAVRŠENSTVOM, VEĆ DOSLJEDNOŠĆU. SVAKI NOVI OBROK PRILIKA JE ZA NOVI, BOLJI IZBOR.



MALI KORACI KOJI ČINE VELIKU RAZLIKU



Promjena životnih navika ne događa se preko noći. Veliki rezultati nastaju zahvaljujući malim odlukama koje donosimo svaki dan.

Mali podsjetnik za svaki dan

- [ ] Pijem dovoljno vode.
- [ ] Jedem povrće svaki dan.
- [ ] U zajutrak/ doručak uključujem izvor proteina.
- [ ] Krećem se barem 30 minuta dnevno.
- [ ] Spavam 7 - 8 sati.
- [ ] Unaprijed planiram obroke i kupovinu.
- [ ] Biram uravnotežene međuobroke kada sam gladan/na.
- [ ] Jedem polako i obraćam pažnju na osjećaj sitosti.
- [ ] Ne odustajem nakon jednog lošijeg dana.
- [ ] Brinem o svom zdravlju – korak po korak.





TJEDNI PLANER ZDRAVIH NAVIKA

Planiranje obroka i aktivnosti može olakšati održavanje zdravih navika i smanjiti donošenje impulzivnih odluka. Odvojite nekoliko minuta na početku tjedna i ispunite svoj plan.

Dan	Zajutrak/ Doručak	Međuobrok	Ručak	Međuobrok	Večera	Voda (✔)	Aktivnost
Ponedjeljak							☐
Utorak							☐
Srijeda							☐
Četvrtak							☐
Petak							☐
Subota							☐
Nedjelja							☐



MOJ CILJ ZA OVAJ TJEDAN:



NA ŠTO SAM OVAJ TJEDAN POSEBNO PONOSAN/PONOSNA?



ŠTO ŽELIM POBOLJŠATI SLJEDEĆI TJEDAN?

ZAVRŠNA PORUKA

Zdrava prehrana nije popis zabrana niti kratkotrajna dijeta. Ona je način da svom tijelu svakodnevno pružite energiju, potrebne hranjive tvari i podršku za očuvanje zdravlja.

Ne težite savršenstvu – gradite navike koje možete održavati dugoročno. Upravo male, dosljedne promjene donose najveće i najtrajnije rezultate.

Zapamtite da se zdravlje ne gradi jednim obrokom ili jednim treningom, već odlukama koje donosimo iz dana u dan. Svaki uravnotežen obrok, svaka čaša vode, svaki dodatni korak i svaka dobra odluka ulaganje su u vaše zdravlje.

Svaki mali korak vrijedi. Budite strpljivi, budite dosljedni i vjerujte procesu – vaše zdravlje najbolja je investicija koju možete napraviti.





Zdravlje se ne gradi jednim obrokom,
već svakodnevnim malim izborima.