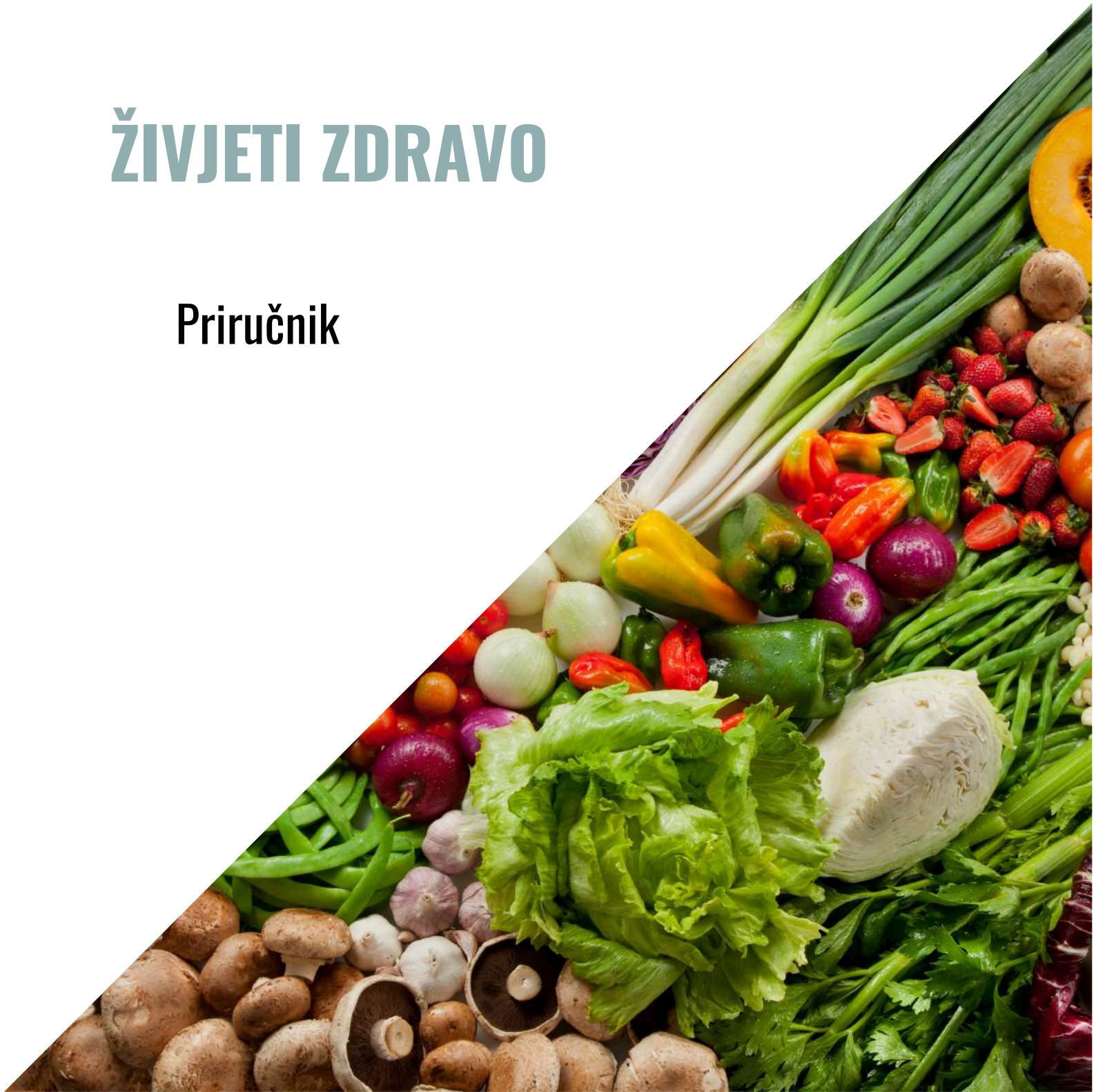


NA JEDNOSTAVNOM JEZIKU

ŽIVJETI ZDRAVO

Priručnik



Kontrolu razumljivosti priručnika proveli su
članovi Dnevnog centra “Dajte nam šansu - Zvezdice” Banja Luka

Zahvaljujemo:
Milan Modić
Vlado Kuruzović
Katarina Matovina
Milica Trubajić



© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.

Više informacija na

www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

Ovaj priručnik je napisan na jednostavnom jeziku.
To znači da su riječi jednostavne za čitanje i razumijevanje.
Riječi koje nisu jednostavne za čitanje i razumijevanje su
podebljane i napisano je što one znače.

Ako trebaš traži pomoć druge osobe za čitanje ovog
priručnika.

Sadržaj

Pravilna prehrana

Vidi na stranici 1

Najvažniji sastojci hrane

Vidi na stranici 3

Prehrambene navike

Vidi stranicu 5

Voda je važna

Vidi stranicu 7

Tjelesna aktivnost

Vidi stranicu 10

Važno je

Vidi stranicu 12

Pravilna prehrana



Pravilna prehrana je važna kako bi se osjećali i izgledali bolje kako bi bili zdravi i jeli sve namirnice koje su bitne za rast i razvoj.

Prehrana treba biti raznolika i ne biste trebali pretjerivati s količinom hrane koju pojedete tijekom dana.



Kvalitetan i raznolik odabir namirnica:

- Žitarice
- Voće i povrće
- Mlijeko i mliječni proizvodi
- Meso, perad, riba, jaja,
- Mahunarke (grah, grašak, leća).

Važno je jesti pet ili više **porcija** voća i povrća dnevno.

Porcija je onoliko koliko stane u šaku. Bilo bi dobro češće jesti ribu piletinu i puretinu.

Maslinovo i ulje bundeve su zdraviji od suncokretovog ulja pa ih trebate više koristiti u prehrani.



Slatkiše trebate umjereno jesti.

Umjesto njih trebate jesti orašaste plodove i sušeno voće.

Umjereno trebate jesti i masti, šećere i soli.





Svaki dan trebate imati pet manjih obroka:

- Doručak
- Užina
- Ručak
- Užina
- Večera.



Svaki obrok je važan ali je doručak najvažniji.

Doručak daje energiju potrebnu za početak dana.

Doručak poboljšava:

- pamćenje
- razumijevanje
- raspoloženje.

Za doručak je dobro jesti:

- Žitne pahuljice s mlijekom ili jogurtom
- Integralni kruh ili peciva s mliječnim namazom
- Sok od naranče, jagode, kivija, rajčice
- Jaja.



Ova hrana daje dovoljno energije, dobra je za zdravlje i probavu.

Potrebno je piti dovoljno tekućine vode, mlijeka, voćnih sokova, čaja.

Trebate ručati i večerati redovito lagane i jednostavne obroke.

Večerajte 2 do 3 sata prije spavanja.

Najvažniji sastojci hrane

Ugljikohidrati

Ugljikohidrati se nalaze u:

- žitnim pahuljicama
- kruhu
- tjestenini
- riži
- voću
- povrću
- mlijeku i mliječnim proizvodima
- slatkišima i gaziranim pićima
- krumpiru
- brašnu i proizvodima od brašna.



Ugljikohidrati su posebno važni za tjelesno aktivne osobe. Slatkiše i gazirana pića trebate jesti i piti što rjeđe i u malim količinama.

Bjelančevine ili proteini

Bjelančevine ili proteini su ključne za rast i razvoj tijela.

Bjelančevine se nalaze u:

- Mahunarkama (mahuna, grah, grašak, slanutak, leća)
- Žitaricama
- Sjemenkama
- Mesu
- Mlijeku i mliječnim proizvodima
- Ribi
- Jajima.



Masti



Masti su važan izvor energije.

Masti se nalaze u:

- Mlijeku
- Siru
- Maslacu
- Svinjskoj masti
- Ulju.

Trebate umjereno jesti masti
jer kada ih jedete previše
mogu štetiti vašem zdravlju.

Prehrambene navike

Kako biste poboljšali prehrambene navike trebate:

- Jesti raznoliku hranu (voće, povrće i meso)
- Piti 8 čaša vode svaki dan
- Kretati se svaki dan
- Jesti slatkiše u umjerenim količinama.



Kako planirati obroke

Kada pripremate obroke treba koristiti sve najvažnije namirnice. Kada idete u kupovinu namirnica birajte najvažnije namirnice i planirajte zdravu prehranu.

Energija koja se dobiva iz hrane potrebna je za:

- pravilno disanje
- rad srca
- temperaturu tijela
- rad mišića
- rast našeg tijela.



Zbog nedostatka vremena i stila života ljudi često jedu brzu hranu.

Brza hrana ne sadrži sve sastojke koji su važni za rast i razvoj tijela. Nije samo važno znati što je dobro nego je važno i hraniti se zdravo.



Neke osobe ne jedu svu hranu.

Vegetarijanac je osoba koja ne jede životinjsko meso.

Pod meso spadaju:

- Piletina
- Meso krave
- Meso svinje
- Ribe
- Morski plodovi
- Ukratko sve životinje.



Vegan je osoba koja ne jede nikakvu hranu životinjskog porijekla.

Hrana životinjskog porijekla je meso, jaja, mliječni proizvodi i med.

Vegani ne koriste ni druge proizvode od životinja poput krzna i kože.

Voda je važna



Bez hrane većina ljudi može preživjeti od 1 do 2 mjeseca pod uvjetom da ima dovoljnu količinu tekućine. Bez vode tijelo ne može preživjeti dulje od 3 dana.

Voda pomaže vašem zdravlju, hladi tijelo, pomaže probavi i čini kožu lijepom.

Vodu trebate piti tijekom cijeloga dana pogotovo u toplijim mjesecima i kada se puno krećete.

Trudnice, žene koje doje djecu, djeca i starije osobe trebaju piti više vode.

Osobe koje rade teške fizičke poslove (graditelji, vatrogasci, poljoprivrednici, sportaši) trebaju piti više vode.

Kada ne pijete dovoljno vode može doći do glavobolje, umora ili manjka koncentracije.

U trenutku kada osjetite žeđ, već ste lagano dehidrirani.

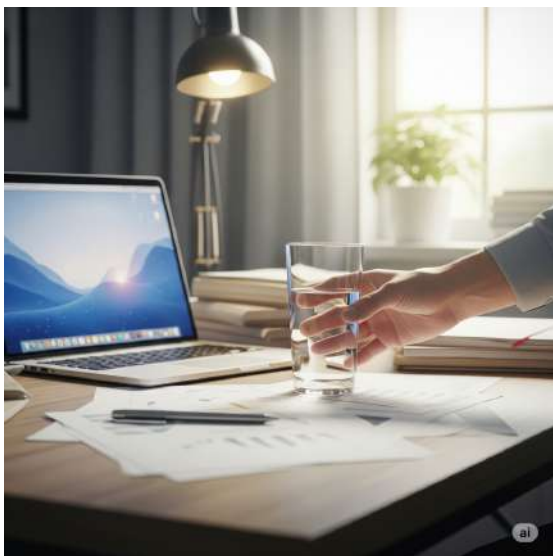
Dehidracija je kada tijelo gubi više tekućine nego što je unosi.





Dehidracija može nastati zbog:

- puno znojenja,
- povišene tjelesne temperature,
- proljeva,
- povraćanja,
- nedovoljnog unosa tekućine.



Blizu sebe trebate uvijek držati bocu ili čašu vode.

i piti pomalo tekućine tijekom cijelog dana.

Voda se nalazi i u lubenici, dinji, marelici, rajčici, krastavcima.

Kad osjetite žeđ, već ste lagano dehidrirani!

Bez vode ne možete dulje od tri dana!

Za vrijeme obroka nije dobro piti vodu.

Voda je najzdravije piće



Tjelesna aktivnost



Tjelesna aktivnost je jednako važna za zdravlje kao i zdrava prehrana.

Trebate biti tjelesno aktivni svaki dan najmanje 30 minuta, na način koji vam najviše odgovara. Možete šetati, trčati, voziti bicikl, baviti se sportom.

Kada ste tjelesno aktivni svaki dan postajete tjelesno snažniji i opušteniji. Tjelesna aktivnost je jako važna za djecu i mlade zbog njihovog rasta i razvoja.



Važnost tjelesne aktivnosti:

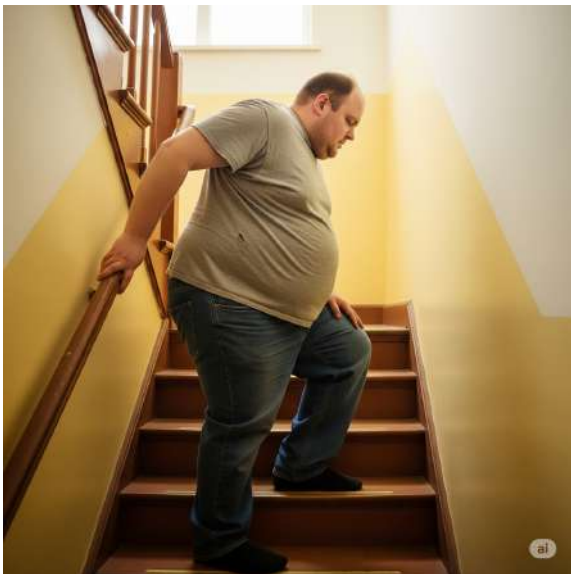
- Tjelesna aktivnost je zabavna, opušta vas i veseli.
- Više tjelesne aktivnosti učinit će vas zdravijom i snažnijom osobom.
- Imat ćete jače kosti i snažnije mišiće.
- Ojačat ćete srce.
- Brže ćete zaspati i bolje ćete spavati.
- Dobro je i za vaše **mentalno zdravlje**.

Mentalno zdravlje znači da se osjećate dobro, znate se nositi s problemima, možete učiti i raditi te sudjelovati u životu zajednice.



Tjelesna aktivnost ne zahtijeva posebne sposobnosti. Pokušajte uklopiti tjelesnu aktivnost u dnevni raspored obaveza:

- hodajte do posla ili škole cijelim putem ili dijelom puta
- koristite stepenice umjesto lifta ovisno o zdravstvenom stanju.



Tjelesna aktivnost sprječava:

- Povišeni krvni tlak
- Šećernu bolest
- Povišenu masnoću u krvi
- Bolesti srca
- Debljinu.

Debljina može biti opasna za zdravlje. Da ne bi došlo do debljine trebate biti tjelesno aktivni i zdravo se hraniti.

Zapamtite ova pravila za tjelesnu aktivnost!

Tjelesna aktivnost je jako važna za razvoj djece i za zdravlje mladih i starih.

Ako puno sjedite bilo bi dobro svaki dan prošetati ili raditi u vrtu.

Prije svake tjelesne aktivnosti važno je započeti s razgibavanjem.

Ako je vani vruće bolje je sačekati da zahлади ili vježbati u hladu.

Pijte dovoljno tekućine.

Ako ste bolesni ili se ne osjećate dobro izbjegavajte vježbanje.

Ne pretjerujte s vježbanjem.

Prije početka vježbanja pitajte liječnika za savjet.

Nemojte vježbati 2 sata prije spavanja.

Važno je!

Jesti sve kvalitetne i raznolike namirnice.

Svaki dan jesti voće i povrće.

Doručkovati svaki dan.

Imati 5 manjih obroka svaki dan.

Ne pretjerivati s količinom hrane koju jedete.

Piti 8 čaša vode svaki dan.

HR

Tekst je preuzet i prilagođen iz brošura „Živjeti zdravo – tjelesno zdravlje“ Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo i „Važnost redovite tjelesne aktivnosti“ Hrvatskog saveza udruga invalida rada.



U cilju unaprjeđenja rada molimo Vas izdvojite nekoliko minuta za ocjenjivanje teksta.

To možete uraditi skeniranjem QR koda ili putem web stranice www.pristupacnost.ba