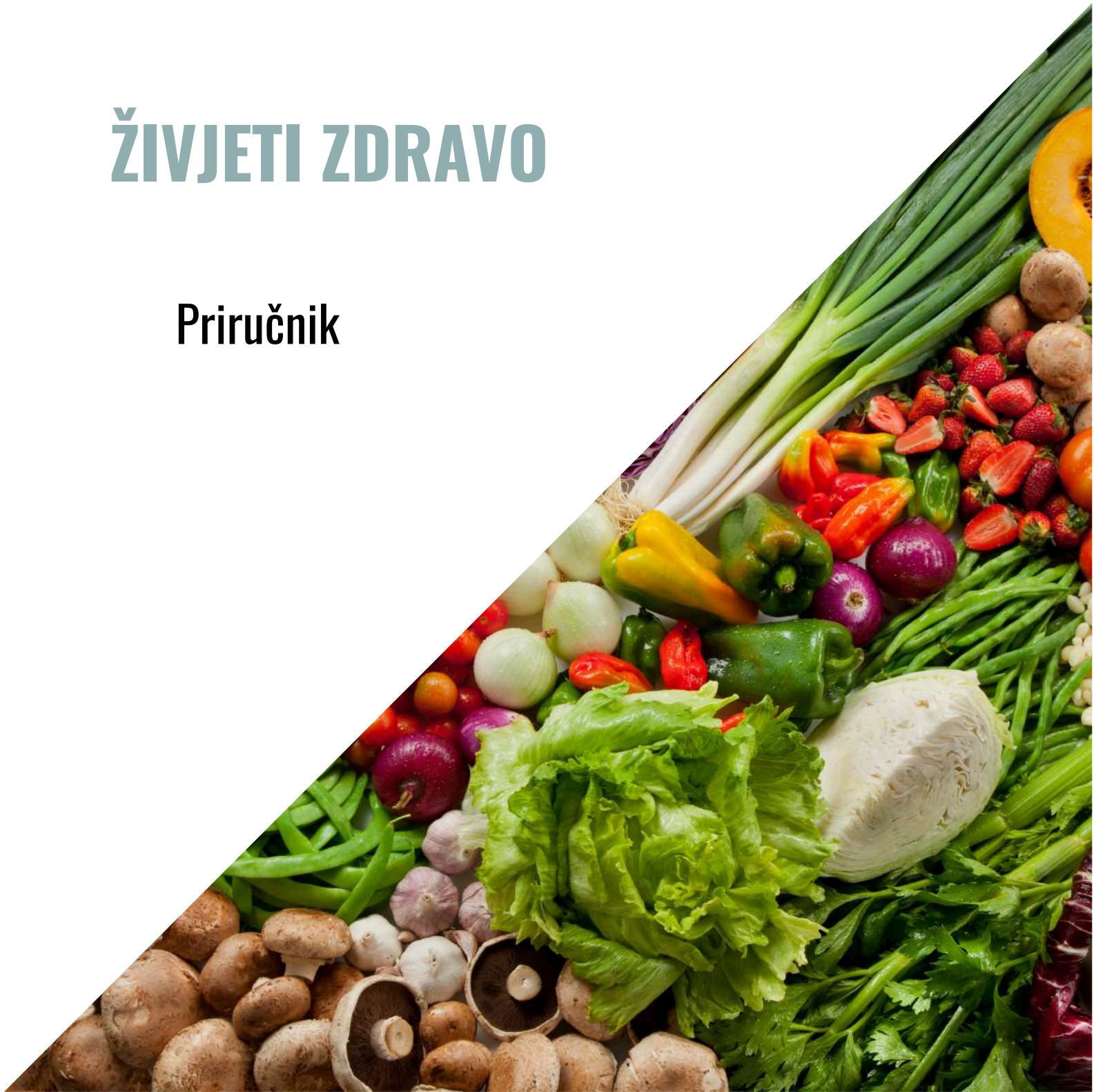


# NA JEDNOSTAVNOM JEZIKU

## ŽIVJETI ZDRAVO

Priručnik





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

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](http://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

Fizička aktivnost

Vidi stranicu 10

Važno je

Vidi stranicu 12

## Pravilna prehrana



Pravilna prehrana je važna da biste se osjećali i izgledali bolje da biste 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 da jedete pet ili više **porcija** voća i povrća dnevno.



**Porcija** je onoliko koliko stane u šaku. Bilo bi dobro da češće jedete 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 hljeb ili peciva s mliječnim namazom
- Sok od narandže, jagode, kivija, paradajza
- Jaja.



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

Potrebno je piti dovoljno tečnosti 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
- hljebu
- tjestenini
- riži
- voću
- povrću
- mlijeku i mliječnim proizvodima
- slatkima i gaziranim pićima
- krompiru
- brašnu i proizvodima od brašna.



Ugljikohidrati su posebno važni za fizički 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
- Riblji
- Jajima.





## Masti



Masti su važan izvor energije.

Masti se nalaze u:

- Mlijeku
- Siru
- Puteru
- Svinjskoj masti
- Ulju.

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

## Prehrambene navike

Kako biste poboljšali prehrambene navike trebate:

- Jestu raznoliku hranu (voće, povrće i meso)
- Piti 8 čaša vode svaki dan
- Kretati se svaki dan
- Jestu 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.

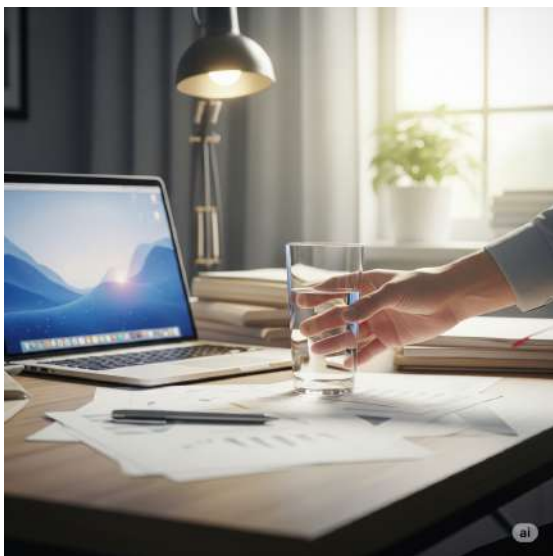
Dehidracija je kada tijelo gubi više tekućine nego što je unosi.





Dehidracija može nastati zbog:

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



Blizu sebe trebate uvijek držati flašu ili čašu vode.

i piti pomalo tečnosti tokom cijelog dana.

Voda se nalazi i u lubenici, dinji, kajsiji, paradajzu, 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



## Fizička aktivnost



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

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

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



Važnost fizičke aktivnosti:

- Fizička aktivnost je zabavna, opušta vas i veseli.
- Više fizičke 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.

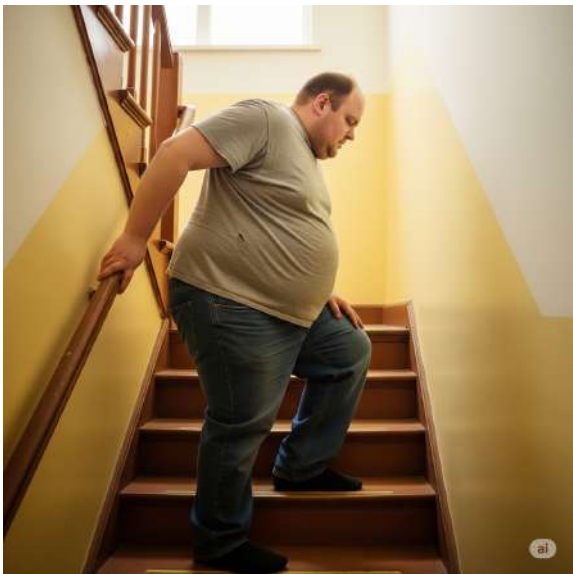


### Fizička aktivnost

ne zahtijeva posebne sposobnosti.

Pokušajte uklopiti fizičku aktivnost u dnevni raspored obaveza:

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



### Fizička aktivnost sprječava:

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

Debljina može biti opasna za zdravlje.

Da ne bi došlo do debljine trebate biti fizički aktivni i zdravo se hraniti.



# Zapamtite ova pravila za fizičku aktivnost!

Fizička 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 fizičke aktivnosti važno je započeti s razgibavanjem.

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

Pijte dovoljno tečnosti.

Ako ste bolesni ili se ne osjećate dobro izbjegavajte vježbanje.

Ne pretjerujte s vježbanjem.

Prije početka vježbanja pitajte doktora 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.

BOS

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 da izdvojite nekoliko minuta za ocjenjivanje teksta.

To možete uraditi skeniranjem QR koda ili putem web stranice [www.pristupacnost.ba](http://www.pristupacnost.ba)