

Smjernice pravilne prehrane za zdrave odrasle osobe



Adekvatan unos energije

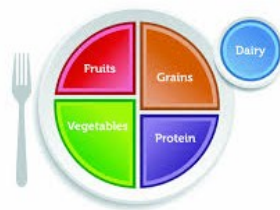
Za uspješno održavanje poželjne tjelesne mase, unos energije (kalorija) mora biti jednak njezinoj potrošnji (tjelesnoj aktivnosti) uz konzumaciju raznovrsnih namirnica.

Principi "My plate"

Pola tanjura neka ispunjavaju voće i povrće. Izaberite raznovrsno povrće, pogotovo tamno zeleno, crveno i narančasto povrće uz leguminoze i mahunarke.

Ukoliko koristite konzervirano povrće, izaberite ono "s manje natrija" ili "bez soli".

Dodajte voće glavnim jelima i međuobrocima. Konzumirajte sušeno voće, smrznuto voće ili konzervirano isključivo u vodi ili 100% voćnom soku.



Jednostavni načini za poboljšanje kvalitete prehrane

- smanjite unos dodane soli
- umjesto soli koristite začinsko bilje prilikom kuhanja
- pijte mineralnu negaziranu vodu umjesto bezalkoholnih pica
- smanjite konzumaciju deserata sa dodanim šećerom
- smanjite unos hrane bogate zasićenim mastima na "povremeno konzumiranje" (pizza, deserti, kobasice, sir, hrenovke)
- koristite biljno ulje za pripremu hrane
- birajte voćne sokove koji sadrže 100% voća
- smanjite konzumaciju procesirane i prerađene hrane na "povremeno konzumiranje"



Žitarice

Izaberite one od cjelovitog zrna poput kruha i peciva od cjelovitih žitarica, integralne riže i tjestenine te žitarica za doručak bez dodanog šećera.

Mlijeko i mliječni proizvodi

Mlijeko i mliječni proizvodi bez masnoća ili sa smanjenim udjelom masnoća imaju jednaku količinu kalcija i drugih esencijalnih hranjivih tvari kao i punomasno mlijeko i mliječni proizvodi, ali niže udjele masnoća i energije.



Unos bjelančevina

Izaberite raznovrstan izvor bjelančevina tijekom tjedna poput morskih plodova, sjemenki i orašastih plodova te mahunarki, kao i niskomasno meso, perad i jaja.



Postizanje poželjne tjelesne mase

Jednostavni načini za smanjenje unosa energije

- koristite manje posuđe, zdjelice i čaše
- češće kuhajte kod kuće gdje imate kontrolu nad hranom koju konzumirate
- ukoliko jedete izvan kuće, izaberite hranu smanjene energetske vrijednosti
- u restoranima birajte jela koja sadrže povrće, voće i cjelovite žitarice
- pišite što ste jeli kako bi lakše kontrolirali unos hrane
- alkoholna pića ograničite na 1 piće/dan za žene i 2 pića/dan za muškarce



1. Fokusirajte se na promjenu prehrambenih navika, a ne kratkoročno mršavljenje.
2. Konzumirajte barem 3 glavna obroka dnevno i planirajte obroke unaprijed.
3. Jedite sjedeći, za stolom, fokusirajući se samo na hranu, a ne i na druge aktivnosti zbog koji ćete pojesti više nego što biste trebali.
4. Završite s jelom prije nego što osjetite da ste se pretjerano najeli. Stoga jedite polako jer je mozgu potrebno otprilike 20 minuta da dobije signal da je organizam sit.
5. Ukoliko osjetite glad tijekom dana između obroka, izaberite hranjive međuobroke poput voća, orašastih plodova, jogurta i krejera od cjelovitih žitarica.

Hrvatski Zbor Nutricionista
Croatian Association of Nutritionists

Ilica 134/I
10 000 Zagreb
Tel: 099 3755 100
Email: hzn.cro@gmail.com

