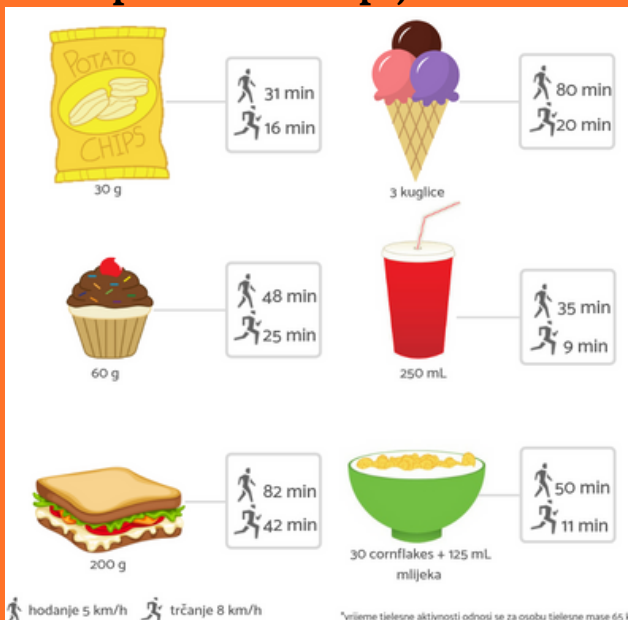


## Jeste li znali?

„Brza hrana“	Energija (kcal)
Kebab s umacima	700 - 1000
Ćevapčići u lepinji	900 - 1000
Hamburger	540
Burek	580 - 650
Pizza (1 srednje veličine)	1400

Često posezanje za brzom hranom nije zdravo jer je kalorijska vrijednost velika, a nutritivna vrijednost vrlo siromašna što znači da nećemo podmiriti potrebe za hranjivim tvarima nego samo kratkoročno prekriti osjećaj gladi. Kvalitetan obrok koji će nutritivno biti puno bogatiji i zdraviji, te će osigurati dulji osjećaj sitosti, a imati jednaku ili manju kalorijsku vrijednost kao jedna porcija brze hrane je na primjer bistra juha, pečena piletina, tjestenina s povrćem i voćna salata. Odaberite pametno!

## Koliko je kretanja potrebno kako bi potrošili ono što pojedemo?



## Koliko si aktivan/aktivna?



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE  
ISTITUTO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE  
ISTRIANA  
Nazorova 23, Pula

Savjetovalište za prehranu  
052 529 022  
099 380 4545  
savjetovaliste@zzjiz.hr  
www.zzjiz.hr



Savjetovalište za prehranu -  
Zavod za javno zdravstvo IŽ



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



GRAD PULA  
CITTÀ DI POLA

**PRIPREMA  
POZOR  
SID!**

**O KOMBINIRANJU NAMIRNICA,  
URAVNOTEŽENOJ PREHRANI I  
VAŽNOSTI TJELESNE AKTIVNOSTI**

# KAKO ISKORISTITI NAJVIŠE NUTRIJENATA IZ HRANE?

## 1. Birajte namirnice iz lokalnog uzgoja

- kraći je put od "polja do stola"
- veća je količina sačuvanih vitamina i mineralnih tvari

## 2. Ispravno čuvajte voće i povrće

- povrće čuvajte u hladnjaku
- voće čuvajte na sobnoj temperaturi, ali udaljeno od direktnog izvora svjetlosti
- narezano voće i povrće prelijte limunovim sokom i čuvajte u hermetički zatvorenoj posudi

## 3. Ispravno uparite namirnice

- Vitamine topive u mastima (A, D, E i K) s uljima i mastima
  - batat, mrkva, tikvica (vitamin A)
  - jaja i gljive (vitamin D)
  - špinat, blitva, šparoge (vitamin E)
  - kelj, špinat, brokula (vitamin K)
- Željezo i vitamin C
  - špinat, cikla, mahune (željezo)
  - agrumi, kupus, jagode, peršin (vitamin C)
- Željezo i cink sa sumporom
  - govedina, puretina, jetra (željezo)
  - govedina, puretina, kamenice (cink)
  - luk, češnjak, jaja (sumpor)

## 4. Namočite, usitnite ili miksajte neposredno prije konzumacije

- usitnjavanjem voća i povrća dolazi do pucanja stanične stijenke i oslobađanja nutrijenata
- usitnjavanjem i drobljenjem luka i češnjaka dolazi do aktivacije enzima, te stvaranje spojeva koji blagotvorno djeluju na zdravlje
- namakanjem žitarica i mahunarki smanjuje se količina fitinske kiseline koja može ometati apsorpciju važnih minerala

## 5. Termički obradite hranu

- dolazi do uništavanja patogenih mikroorganizama u hrani, te ličinka nekih parazita
- značajno se povećava biološka dostupnost likopena iz kuhane rajčice
- značajno se povećava biološka dostupnost beta karotena iz kuhane mrkve
- bolja je probavljivost namirnica bogatih bjelančevinama
- smanjuje se količina oksalata (blitva)

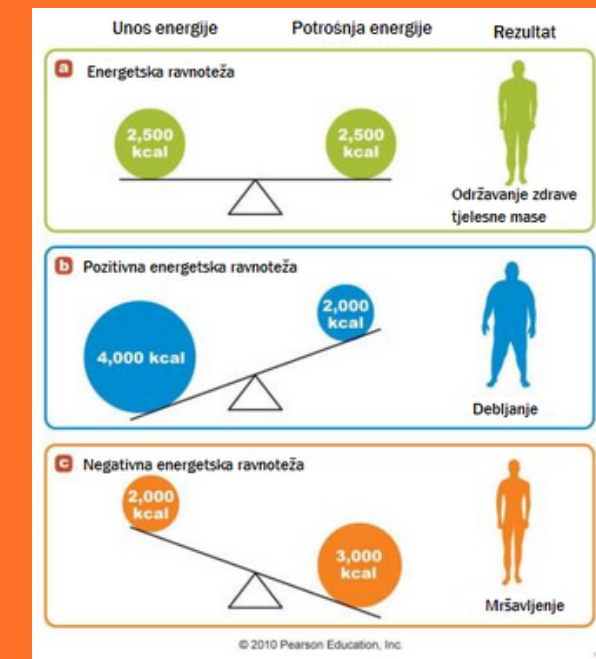
## Treba voditi računa o vremenu i temperaturi obrade hrane!

Osnovni postulati pravilne prehrane jesu **raznolikost, umjerenost i uravnoteženost**, uz poštivanje lokalno uzgojenih i sezonskih namirnica.

**Raznolikost** je zapravo svakodnevna raznovrsnost i šarolikost u odabiru vrste i boje namirnica u obroku. Što je više različitih vrsta namirnica iz pojedine skupine, to je kvaliteta prehrane bolja!

**Uravnoteženost** podrazumijeva izjednačen unos i potrošnju energije u cilju održavanja zdrave tjelesne mase.

**Umjerenost** se odnosi na veličinu porcije obroka. Kako bi obrok bio cjelovit i uravnotežen potrebno je kombinirati više skupina namirnica u pravilnim omjerima.



Energetska ravnoteža postiže se ukoliko je energetski unos, odnosno unos hrane, jednak energetskej potrošnji (aktivnost kroz dan), što u konačnici vodi do održavanja normalne i zdrave tjelesne mase. Ukoliko je unos hrane veći od same potrošnje doći će do nakupljanja kilograma odnosno debljanja, što još nazivamo pozitivnom energetskeom ravnotežom. Negativna energetske ravnoteža podrazumijeva veću energetske potrošnju u odnosu na cjelokupan energetski unos, što dovodi do mršavljenja.

