

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

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 šta one znače.

Ako trebaš traži pomoć druge osobe za čitanje ovog
priručnika.

Sadržaj

Pravilna ishrana

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 ishrana



Pravilna ishrana je važna da biste se osjećali i izgledali bolje da biste bili zdravi i jeli sve namirnice koje su bitne za rast i razvoj.

Ishrana treba biti raznolika i ne biste trebali pretjerivati s količinom hrane koju pojedete tokom 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 ćuretinu.

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



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 dan trebate započeti doručkom. Doručak daje energiju potrebnu za početak dana te poboljšava pamćenje, razumijevanje i raspoloženje.

Za doručak je dobro jesti:

- Žitne pahuljice s mlijekom ili jogurtom
- Integralni kruh ili peciva s mliječnim namazom
- Sok od naranče, 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 redovno lagane i jednostavne obroke. Večerajte 2-3 sata prije spavanja.

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 ishranu.

Energija koja se dobija iz hrane potrebna je za:

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



Zbog nedostatka vremena i stila života često se jede brza hrana.

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



Neke osobe ne jedu svu hranu.

Vegetarijanac je osoba koja ne jede životinjsko meso.

Pod meso spadaju:

- Piletina
- Meso krave
- Meso svinje
- Ribe
- Plodovi mora
- Ptice
- Ukratko sve životinje.



Vegan je osoba koja ne jede nikakvu hranu životinjskog porijekla.

Hrana životinjskog porijekla je meso, 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 1-2 mjeseca pod uslovom da ima dovoljnu količinu tečnosti. Bez vode tijelo može preživjeti mnogo kraći period od 3-7 dana.

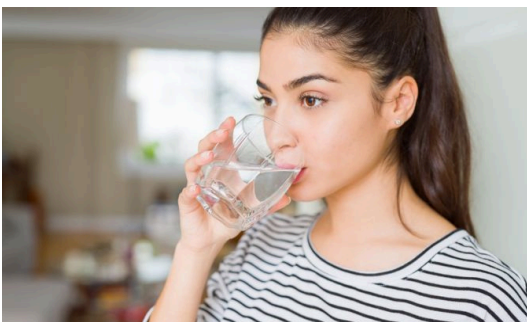
Voda pomaže vašem zdravlju, hladi tijelo, pomaže probavi i čini kožu lijepom.

Vodu trebate piti tokom 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 (građevinci, vatrogasci, poljoprivrednici, sportisti) 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 tečnosti nego što je unosi.



Dehidracija može nastati zbog:

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



Blizu sebe trebate uvijek držati
bocu 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 duže od tri dana!
Za vrijeme obroka nije dobro piti vodu.

Voda je najzdravije piće



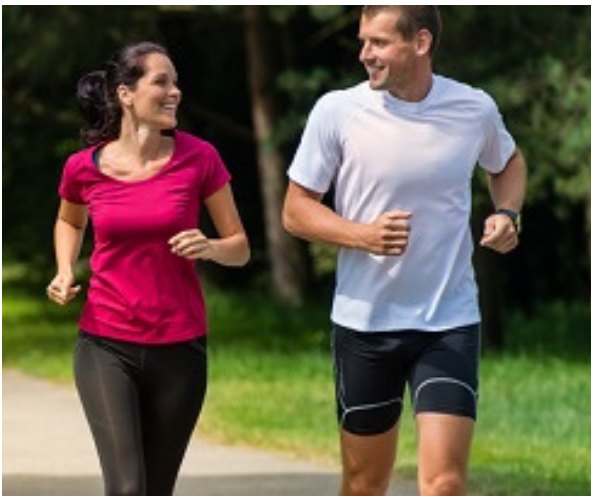
Fizička aktivnost



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

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 učestvovati u životu zajednice.



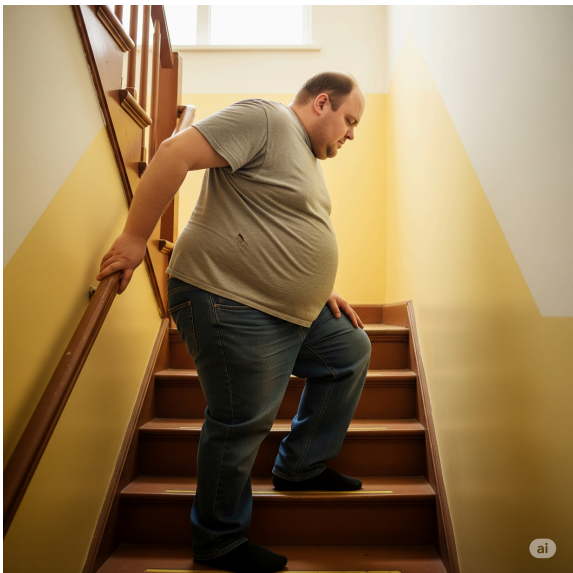
Fizička aktivnost

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 zavisno 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 raznovrsne namirnice.

Svaki dan jesti voće i povrće.

Doručkovati svaki dan.

Imati 5 manjih obroka svaki dan.

Ne pretjerujte s količinom hrane koju jedete.

Piti 8 čaša vode svaki dan.

SRB

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 unapređenja rada molimo Vas da izdvojite nekoliko minuta za ocjenjivanje teksta.

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