



SKROJITE OBROKE BAŠ
PO VAŠOJ MJERI



ZAŠTO JE VAŽNO PLANIRANJE OBROKA?

Iako većina nas ima određena znanja o pravilnoj prehrani ipak ne donosimo uvijek pametne odluke o tome što ćemo jesti. Djelomično je to zato što odluku o tome donosimo kada smo na najnižoj točki energije i samokontrole, a dobim planom to možemo izbjjeći.

Raspored obroka (*kada jedemo*) jednak je važan kao i kvaliteta prehrane (*što jedemo*). Za dobru koncentraciju i radnu učinkovitost važno je da ne preskačemo obroke ili ne ostavljamo preduge razmake između obroka. Preskakanje obroka može imati niz negativnih učinaka, osim umora i pada koncentracije veća je i vjerojatnost da ćemo se kasnije „nagraditi“ obilnim obrokom i prejesti, što može dovesti do probavnih smetnji, ali i prekomjerne tjelesne mase i debljine.

KAKO HRANA MOŽE UTJECATI NA NAŠE RASPOLOŽENJE I RADNU UČINKOVITOST?

Neke namirnice, poput tjestenine, kruha, žitarica i gaziranih pića, brzo oslobađaju glukozu (šećer u krvi), što dovodi do naleta energije nakon čega slijedi njen brzi pad i osjećaj gladi. Obroci s visokim udjelom masnoće poput brze hrane (*fast food-a*) daju trajniju energiju, ali zbog dužeg i zahtjevnijeg probavljanja takve hrane, smanjuje se razina kisika u mozgu i javlja se umor nakon jela.



Svatko od nas može se naći u začaranom krugu tako što učestalo:

- (悲剧) u žurbi pojede nešto na putu do posla
- (悲剧) odradi niz sastanaka i drugih radnih obveza bez pauze za obrok
- (悲剧) naruči nešto iz *fast food-a*/pekare u blizini i to brzo pojede
- (悲剧) zaboravi popiti vodu
- (悲剧) navečer opusti i „nagradi“ omiljenom hranom i grickalicama uz TV

Pravilnom prehranom ćete se osjećati i izgledati bolje, osigurat ćete organizmu vrijedne hranjive tvari potrebne za rast, razvoj i očuvanje zdravlja, a to je i ujedno važan aspekt prevencije kroničnih bolesti, poput bolesti srca i krvnih žila, šećerne bolesti tipa 2 i nekih sijela raka.

KAKO INTEGRIRATI PRAVILNE PREHRAMBENE NAVIKE?

ZAPOČNI DAN DORUČKOM!

Sigurno ste već čuli da je doručak jedan od najvažnijih obroka u danu. Redovita konzumacija doručka povezana je s nizom dobrobiti uključujući adekvatniji unos makro i mikronutrijenata, niži indeks tjelesne mase te boljim kognitivnim funkcioniranjem. Preskakanje doručka povezano je pak s osjećajem umora i nedostatkom energije.

Koliko god svakodnevno isticali važnost doručka, bez dobrog plana ili organizacije lako se dogodi da ga preskočimo!

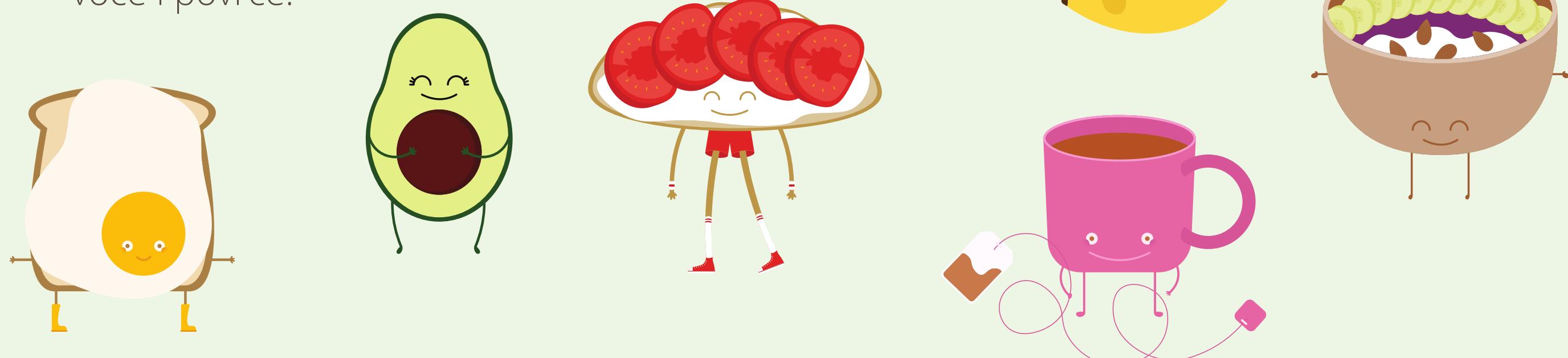
Nutritivno bogat doručak odličan je saveznik hvatanju u koštač s dnevnim izazovima, a unesene hranične tvari pomoći će u kontroli energije, raspoloženja i snage, odnosno u postizanju optimalnog radnog učinka.

Doručak:

- 😊 osigurava energiju potrebnu za početak dana
- 😊 poboljšava pamćenje, razumijevanje i pridonosi boljem raspoloženju
- 😊 omogućuje veći unos vitamina i minerala
- 😊 pridonosi ubrzajući i boljem funkcioniranju metabolizma koji se za vrijeme spavanja i mirovanja usporava.

Obratite pažnju na kvalitetan i raznovrstan odabir namirnica, uključite namirnice iz najmanje 3 skupine kako bi osigurali raznovrstan i nutritivno bogat obrok. U doručak uključite

- cjelovite žitarice i proizvode od žitarica
- meso, perad, ribu, jaja, mahunarke, orašaste plodove
- mlijeko i mlječne proizvode
- voće i povrće.

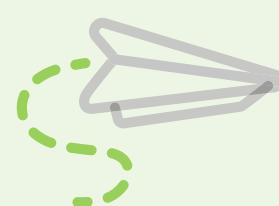


Primjeri doručka:

- zdjelica žitarica s mlijekom ili jogurtom (uz dodatak svježeg ili sušenog voća i orašastih plodova)
- jaja s povrćem
- sendvič od integralnog kruha ili peciva s namazom od svježeg sira, tvrdo kuhanim jajima, nareskom od bijelog mesa (puretina ili piletina), povrćem (svježa paprika, rajčica, zelena salata, mrkva, krastavac i sl.)
- uz to poslužite čašu mlijeka, jogurta, biljnog napitka (npr. sojin, bademov, zobeni napitak) obogaćenog kalcijem, nezaslađenog voćnog soka ili čaja.

Oprezno sa žitaricama!

Nutritivna vrijednost žitnih pahuljica razlikuje se od proizvoda do proizvoda, ovisno o dodacima koje sadrže (orašaste plodove, suho voće, čokoladu, med, šećer). Birajte cjelovite žitarice ili pahuljice načinjene od cjelovitog zrna bez dodanog šećera. Svoju mješavinu napravite tako da zobenim pahuljicama dodate svježe ili suho voće te orašaste plodove, sjemenke i začine prema izboru. Za sve kojima je jednostavnije uzeti već gotove mješavine, provjereno povoljan odabir su proizvodi s **jamstvenim žigom Živjeti zdravo**.



Inspiriraj se našim prijedlozima:

Ideje za sendviče potražite na
<https://zivjetizdravo.eu/2020/09/10/deset-dackih-sendvica/>

IDEJE ZA DORUČAK!

Namaz od svježeg sira i mrkve

Sastojci:

150 g posnog svježeg sira
1 veća naribana mrkva
1 žličica limunovog soka
1 žličica sjemenki bundeve
1-2 žlice vode ili jogurta (prema potrebi)
Sol



Način pripreme:

Pomiješati sir, naribanu mrkvu, limunov sok i sjemenke bundeve. Ako je potrebno razrijediti s 2 žlice vode ili jogurta. Poslužiti uz raženi ili integralni kruh.

Namaz od slanutka

Sastojci:

1 limenka slanutka
1 žlica maslinovog ulja
1 žlica sezama ili tahinija (paste od sezama)
1 češanj češnjaka
1 žlica limunovog soka (cijeđeni limun)
Sol



Način pripreme:

Na suhoj tavi lagano prepecite sezam. Češnjak narežite na sitno. Slanutak procijedite, ali sačuvajte tekućinu iz limenke. Limun iscijedite. U sjeckalicu ubacite slanutak, češnjak, maslinovo ulje, sezam i malo soli. Miksajte dok se sve ne pretvori u kremastu smjesu. Ako je potrebno dodajte malo tekućine iz limenke (ili od kuhanja). Prije serviranja držite u hladnjaku.

*Ako radite sa štapnim mikserom sezam prije sameljite ili koristite tahini (pastu od sezama).

Omlet s povrćem

Sastojci:

2 jaja, dobro istučena
½ paprike
3 cherry rajčice
1 šampinjon
1 žličica maslinovog ulja
Sol i papar



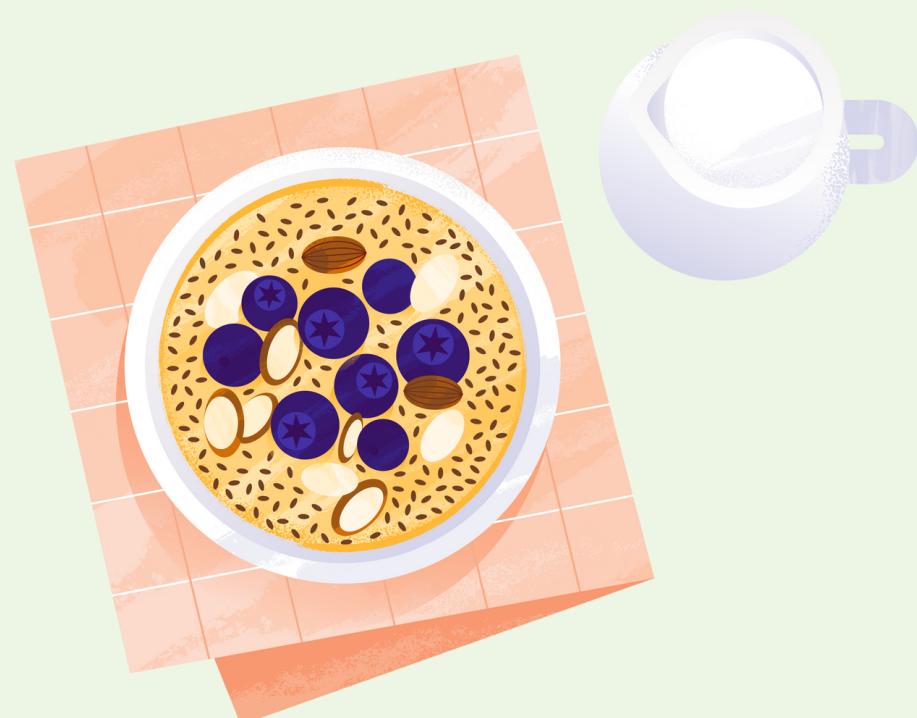
Način pripreme:

Povrće operite, narežite papriku na kockice, rajčicu na polovice, gljive na listiće. Zagrijte tavu premazanu maslinovim uljem. Dodajte jaja. Pecite 3 minute. Na jednu polovicu omleta stavite povrće, sol i papar. Pažljivo presavinite i prepecite s obje strane.

Prekonoćne zobene pahuljice

Sastojci:

½ šalice sitnih zobenih pahuljica
½ šalice mlijeka ili 1 jogurt
2 žličice chia sjemenki ili mljevenog lana
1 žlica suhog voća po želji (brusnice, grožđice, suhe šljive, smokve) ili šaka svježeg bobičastog voća
5 oraha ili badema



Način pripreme:

Pomiješajte u teglici sastojke (osim svježeg bobičastog voća), zatvorite teglicu i držite u hladnjaku preko noći, ujutro dodajte svježe voće. Prema želji možete dodati 1 žličicu meda.

Ujutro imate spremjan doručak!

UKUSAN RUČAK ZA UGODNO POSLIJEPODNE

Ako smo popodne redovito umorni i neraspoloženi razmislite o svom ručku, možda je baš to jedan od mogućih uzroka. Nutritivno siromašne opcije obroka često su dostupnije, brže i povoljnije od zdravijih alternativa što ih čini privlačnima posebice usred užurbanog radnog dana. Znamo da hrana ima izravan utjecaj na naše kognitivno funkcioniranje, zbog čega nas loša odluka za ručkom može „izbaciti iz pravog kolosijeka“ preostali dio dana.

Kod planiranja ručka:

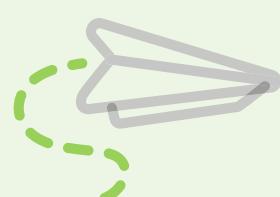
- birajte mudro – vodite se tanjurom pravilne prehrane
- kontrolirajte veličinu porcije pomoću svoje šake
- potražite bolju opciju – u restoranu ili menzi biraj nutritivno povoljnije opcije, primjerice blitvu s krumpirom umjesto prženih krumpirića
- unaprijed isplanirajte obroke za cijeli tjedan
- pripremite obrok kod kuće i ponesite ga sa sobom.



Tanjur pravilne prehrane



- polovicu tanjura ispunite šarenim voćem i povrćem (ne krumpirom)
- četvrtinu tanjura neka ispune žitarice i to one od cjelovitog zrna
- preostalu četvrtinu tanjura neka čine izvori bjelančevina poput ribe, mesa, jaja i mahunarki - treba pripaziti na unos crvenog mesa kao i procesiranog mesa (salame, kobasice i sl.)
- koristite kvalitetna biljna ulja poput maslinovog, repičinog i bučinog



Ideje za sezonske obroke koje možeš ponijeti na posao potraži na:

- <https://zivjetizdravo.eu/2021/03/23/proljece-na-tanjuru/>
- <https://zivjetizdravo.eu/2021/07/12/ljeto-na-tanjuru-pet-ideja-za-ljetni-rucak-na-radnom-mjestu/>
- <https://zivjetizdravo.eu/2021/09/21/pet-ideja-za-rucak-na-radnom-mjestu-u-jesenskim-mjesecima/>
- <https://zivjetizdravo.eu/2021/01/21/rucak-radno-mjesto/>

VEČEROM DO DOBROG SNA

Večerom možemo utjecati na kvalitetu sna. Večernji obrok nas može opustiti ili razbuditi. Pojedemo li nutritivno bogat obrok za večeru, lakše ćemo odoljeti kasnovečernjem grickanju i prekomjernom unosu energije. Hrana bogata esencijalnom aminokiselinom - triptofanom pomaže lučenje melatonina odnosno „ hormona sna“. Triptofan je dostupan u velikom broju namirnica poput mesa (posebno puretini), ribe, jaja, mlijeka, jogurta, mladog sira, zobi, banana, kivija, ananasa, kikirikija, sjemenki suncokreta, sezama i bundeve i datulja.

Večerajte 2 – 3 sata prije odlaska na spavanje.



Primjer tjednog jelovnika s idejama obroka za večeru, a mogu se ponijeti idući dan na posao

- https://zivjetizdravo.eu/wp-content/uploads/2020/12/jelovnik_1400kcal.pdf



MEĐUOBROCI

Mali obroci između glavnih obroka praktičan su način unosa hranjivih tvari, zadovoljenja dnevnih nutritivnih potreba te omogućuju osiguravanje osjećaja sitosti do sljedećeg većeg obroka.

Birajte nutritivno bogate namirnice poput voća, povrća, sjemenki, orašastih plodova, jogurta i sl.



Međuobroci su ključ koji može spriječiti napade gladi i žudnju za slatkišima između obroka.

Želja za slatkim može biti znak nedostatka vitamina i minerala (krom, magnezij) ili nedovoljnog unosa energije u glavnom obroku.

Slatkiše zamijenite orašastim plodovima i sušenim voćem (dnevna količina Vam stane u šaku).

ZAPAMTITE!

Neka Vam prehrana bude raznolika.

Ne pretjerujte u količini hrane.

Odaberite prehranu bogatu proizvodima od cjelovitih žitarica.

Jedite pet ili više porcija voća i povrća dnevno (porcija je onoliko voća ili povrća koliko stane u Vašu šaku). Konzumacija krumpira ne predstavlja porciju povrća.

Dajte prednost ribi i nemasnom mesu.

Uvrstite u svakodnevnu prehranu kvalitetna biljna ulja – maslinovo i bučino ulje.

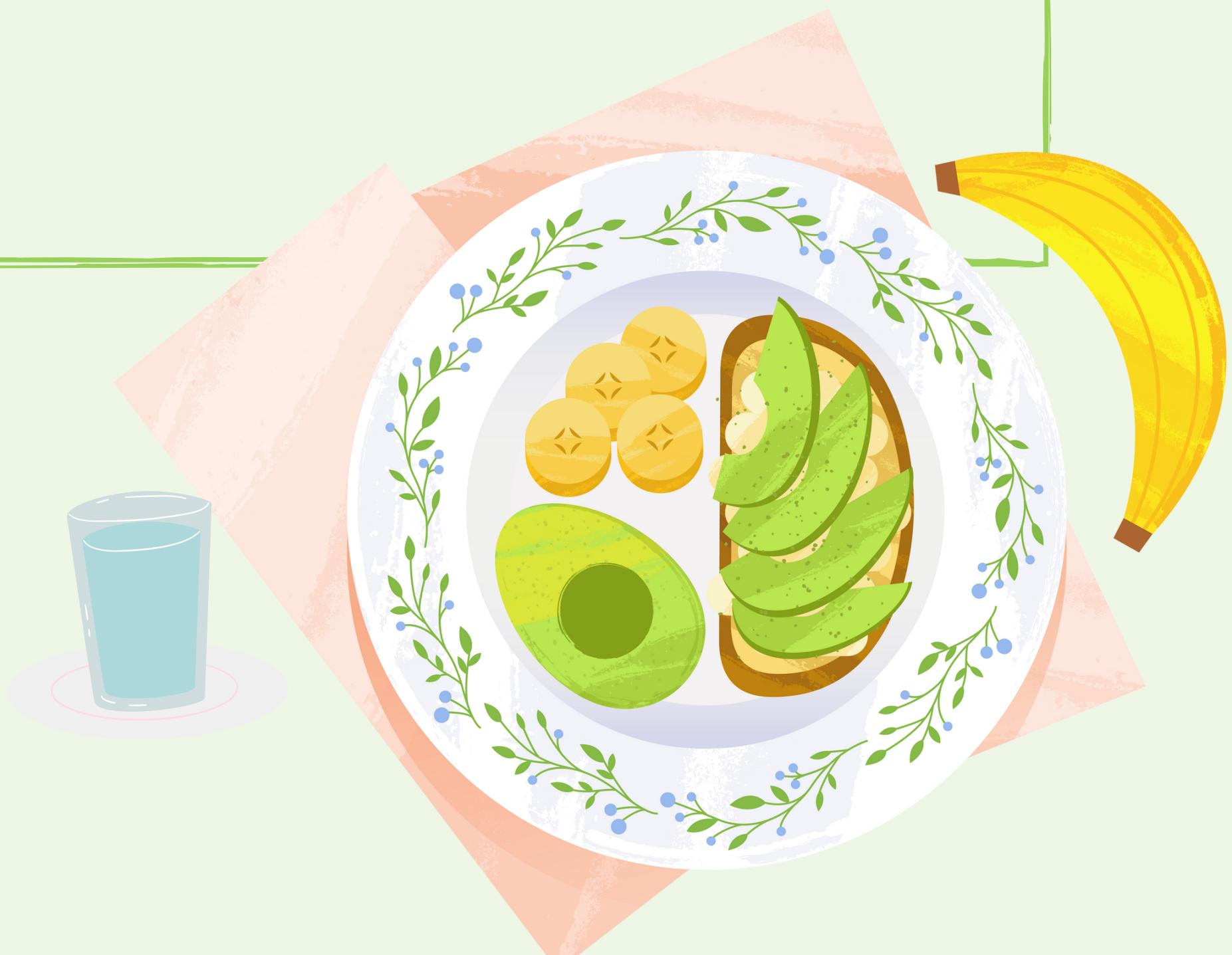
Ograničite unos grickalica i slatkiša, zamijenite ih orašastim plodovima i sušenim voćem (dnevna količina orašastih plodova i sušenog voća je količina koja stane u Vašu šaku).

Ograničite unos šećera i soli.

Uskladite svoje prehrambene navike s tjelesnom aktivnošću.

Cjelokupni dnevni unos hrane podijelite u pet manjih obroka (doručak, užina, ručak, užina, večera).

Ne zaboravite piti vodu.





Autor: Služba za promicanje zdravlja

Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Rockefellerova 7, 10000 Zagreb
Tel.: +385 (0)1/48 63 222

E-pošta: zivjeti.zdravo@hzjz.hr

www.zivjetizdravo.eu

FB facebook.com/zivjetizdravo.hr/



"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



Ministarstvo
zdravstva



HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB
+385 1 4863 267 / www.hzjz.hr

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.