

ZDRAVE NAVIKE U HRANJENJU I FIZIČKA AKTIVNOST

DESET NAVIKA ZDRAVOG HRANJENJA

1. JEDEM VELIKE PORCIJE POVRĆA, SVAKI OBROK

Preporuka: između 5 - 7 porcija povrća, salete i voća kroz dan (1 porcija = 1 šaka). Voćni sok (jedino prirodan) treba ograničiti jednom u danu.

2. JEDEM VIŠE SVJEŽE HRANE NEGO OBRADENE

Svježa hrana (mahunarke, orašasti plodovi, povrće, riba...) je osnova moje prehrane. Jedem obrađenu hranu (kobasice, čokoladu, čips, kolače...) samo povremeno.

3. ČITAM DEKLARACIJE

Imam naviku čitati deklaracije na proizvodima koji su obrađeni (nutricionističke činjenice, sadržaj, itd.)

4. PAZIM NA KOLIČINU ŠEĆERA

Pokušavam ne preći granicu od 25g (oko šest čajnih žličica) šećera na dan. Jedem slatkiše i čokoladu povremeno, i biram mliječne proizvode bez šećera.

5. UGLAVNOM JEDEM ZDRAVE GRICKALICE: VOĆE I ORAŠASTE PLODOVE

Izbjegavam kekse, čokoladu, chocolates ili "energetske" pločice za užinu, uglavnom su pune šećera. Zdraviji izbori su mi sendvič od cijelog zrna, voće ili šaka orašastih plodova ili sušeno voće.

6. JEDEM ŽITARICE, KRUH I TJESTENINU OD CJELOVITOG ZRNA, I RIŽU

Jedem 3-5 porcija na dan :2 tanke šnite kruha, 1 čaša kuhane riže, tjestenina, itd.

Tražim pahuljice za doručak bez dodanog šećera (pahuljice od cjelovitog zrna, zob,...).

7. KONZUMIRAM HRANU I PIĆE PUNU ŠEĆERA, MASTI I SOLI SAMO POVREMENO

Pokušavam izbjegavati hranu bogatu masnoćom : čips, suhi sir, kolači i čokoladu (punu u šećerom), hranu i piće sa puno šećera : milkshake, sok iz boce, slatkiši...

8. KORISTIM ZDRAVE MASTI : MASLINOVO, SUNCOKRETOVO ILI KUKURUZNO ULJE

Ako jedem maslac, majonezu ili uljane umake jedem ih u vrlo malim količinama.

9. JEDEM ZDRAVE PROTEINE: MAHUNARKE, KRTO MESO, RIBU, JAJA, TOFU

Biram 2 porcije (1 porcija= dlan ruke, bez prstiju i palca) krkog mesa, peradi, ribe, jaja, graha i orašastih plodova. Ograničavam procesuirano meso kao što su klobasice, špeki hladni naresci.

10. PREKO DANA PIJEM SAMO VODU, I UZ OBROKE

Pića puna šećera, zamrznuta pića, sokovi u boci, pakirani milkshakeovi i skoro svako slatko piće je puno šećera. Trudim se piti ih što rjeđe.

ZDRAVE NAVIKE U HRANJENJU I FIZIČKA AKTIVNOST

ZDRAVA FIZIČKA AKTIVNOST

1. IMAM MINIMALNO 2 SATA I 30 MINUTA FIZIČKIH AKTIVNOSTI TJEDNO

- Svoj cilj postižem kraćim aktivnostima, od barem 10 minuta svaka

2. ISTEŽEM MIŠIĆE BAREM DVA PUTA TJEDNO

- Koristeći glavne grupe mišića

3. AKTIVAN SAM U AKTIVNOSTIMA DNEVNOG ŽIVOTA.

- Sudjelujem u svim aktivnostima

4. KORISTIM OBJEKTE UNUTAR ZAJEDNICE ZA FIZIČKU AKTIVNOST

- Također koristim društvene mreže u pronalaženju omiljenih aktivnosti

5. ZNAM KOJE AKTIVNOSTI ME OPUŠTAJU

- I koristim ih kada se trebam primiriti ili odmoriti.