

Zdrav izbor hrane



ACT
Government

Nutrition
Australia

Uvod

Zdrava ishrana, kao sastavni dio zdravog načina života, igra važnu ulogu u održavanju zdrave tjelesne težine i smanjenju rizika od bolesti.

Zdrava ishrana iz pet grupa namirnica

Ključ za zdravu ishranu je da uživajte u različitoj hrani iz svake od pet grupa namirnica. Svaka grupa namirnica svakodnevno daje različite hranjive sastojke potrebne vašem organizmu. Te hranjive tvari vam daju energiju, popravljaju kožu i oporavljaju mišiće, te mogu pomoći u borbi protiv bolesti.

Pet grupa namirnica je predstavljeno u Australskom vodiču za zdravu ishranu. Ovaj vodič prikazuje koji srazmjer hrane iz svake grupe bismo trebali uključiti u našu svakodnevnu ishranu.

Voda i male količine zdravih masnoća su također svakodnevno potrebne za dobro zdravlje.

Namirnice od zrna (žitarica), uglavnom od cijelog zrna i/ili mnogo vlakana



Povrće i mahunarke /grah



Posno meso i piletina, riba, jaja, tofu, orasi i sjemenke, te mahunarke/grah



Mlijeko, jogurt, sir i/ili



Voće



Povrće

- ✓ Pomaže u borbi protiv bolesti
- ✓ Pomaže u održavanju zdrave tjelesne težine
- ✓ Barem polovina vaših obroka treba da bude povrće
- ✓ Uz svaki obrok odaberite različite vrste



Zrnaste namirnice

- ✓ Daju energiju da budete aktivni
- ✓ Odaberite vrste s cjelovitim zrnjem i s mnogo vlakana
- ✓ Do četvrtine vaših obroka bi trebalo da bude zrnasta hrana



RIŽA



KRUH



ZOB



KUSKUS



REZANCI



TEF

Voće

- ✓ Pomaže u borbi protiv bolesti
- ✓ Daje energiju da budete aktivni
- ✓ Uživajte u njemu svakodnevno kao lak obrok
- ✓ Uživajte u raznolikosti voća
- ✓ Ograničite potrošnju voćnih sokova



Posno meso i piletina, riba, jaja, tofu, orašasti plodovi, sjemenke i mahunarke

- ✓ Pružaju bjelančevine za rast i oporavljanje organizma
- ✓ Kad jedete meso, birajte nemasne vrste
- ✓ Do četvrtine vaših obroka bi trebalo da bude iz ove grupe namirnica



Mlijeko, jogurt, sir i alternative

- ✓ Pomažu u očuvanju jakih kostiju
- ✓ Alternative mogu uključiti mlijeko od soje ili riže sa dodanim kalcijem
- ✓ Odaberite vrste sa manje masnoće
- ✓ Konzumirajte ih kao lak obrok ili dodatak obrocima



Zdrave masnoće i ulja

- ✓ Masline
- ✓ Kanola
- ✓ Kikiriki
- ✓ Suncokret

Koristite male količine u kuhanju

Voda

- ✓ Pijte je svaki dan radi hidratacije
- ✓ Voda iz slavine u Canberri je sigurna



Povremena hrana (zakuska)

- ✗ Ne sadrži važne hranjive tvari
- ✗ Sadrži previše šećera, masnoće i soli
- ✗ Doprinosi prekomjernom gojenju
- ✗ Doprinosi bolestima vezanim za ishranu
- ✗ Izbjegavajte je ili je ograničite samo na posebne prilike



Više informacija

Kako biste saznali više o izboru zdrave hrane, kontaktirajte:

Službu za potporu glede ishrane ACT-a (ACT Nutrition Support Service)

Internet stranice (website) www.actnss.org

Email info@actnss.org

Telephone 02 6162 2583

Informacija u ovoj brošuri temelji se na publikaciji Nacionalnog Vijeća za Zdravstvo i Medicinsko Istraživanje (National Health and Medical Research Council) iz 2013. godine pod nazivom *Australski vodič za zdravu ishranu (Australian Guide to Healthy Eating)*.
<www.eatforhealth.gov.au>.



ACT
Government

