



## PROGRAM ZDRAVSTVENO OPISMENJAVANJE I ZDRAVI ŽIVOTNI STILOVI ZA ROME U ROMSKIM NASELJIMA

za lokalne romske edukatore i posrednike

- **Modul 5 – Zdrav način života**
- **Poglavlje 2: Zdrava prehrana**

SAŽETAK:

Što definira zdravu prehranu?

Opći pojmovi i individualni pristupi.

Kulturološki pristupi brizi za zdravlje pravilnom prehranom i prehranom.



Co-funded by  
the European Union

## **PREGLED Modula V: Zdrav način života**



HEALTHY LIFESTYLE

### **Zdrav životni stil**

Pojam i definicije zdravog načina života. O čemu se radi? Istraživanje šest temeljnih stupova zdravog načina života.

### **Zdrava prehrana**

Što definira zdravu prehranu? Opći pojmovi i individualni pristupi. Kulturološki pristupi brizi za zdravlje pravilnom prehranom i prehranom.

### **Aktivan način života kao osnova zdravog življenja**

Briga za tjelesno i psihičko zdravlje vježbanjem. Prilagođeni pristup aktivnom načinu života. Usklađivanje tjelesnih aktivnosti s emocionalnim potrebama i svakodnevnim životnim okruženjem.

### **Emocionalno i tjelesno blagostanje**

Istraživanje međupovezanosti između tjelesnog i emocionalnog blagostanja. Tjelesno i emocionalno blagostanje kao vještina koja se uči.



**H2O**  
HELP TO OPPORTUNITIES

**PROGRAM  
ZDRAVSTVENO  
OPISMENJAVANJE I  
ZDRAVI ŽIVOTNI STILOVI  
ZA ROME U ROMSKIM  
NASELJIMA**

**MODUL V  
Poglavlje 2: Zdrava  
prehrana**



Co-funded by  
the European Union

# Zdrava prehrana: O čemu se radi?

- Zdrava prehrana nije samo ono što jedete; to je način konzumacije namirnica koje tijelu osiguravaju esencijalne hranjive tvari, održavaju optimalno zdravlje i smanjuju rizik od kroničnih bolesti.
- Podrazumijeva uravnotežen unos ugljikohidrata, bjelančevina, masti, vitamina i minerala.
- Zdrava prehrana pomaže u zaštiti od pothranjenosti u svim oblicima, kao i od nezaraznih bolesti, uključujući dijabetes, bolesti srca, moždani udar i rak.
- Nezdrava prehrana i nedostatak tjelesne aktivnosti vodeći su globalni rizici za zdravlje.
- Praksa zdrave prehrane počinje rano u životu – dojenje potiče zdrav rast i poboljšava kognitivni razvoj, a može imati dugoročne zdravstvene prednosti kao što je smanjenje rizika od prekomjerne težine ili pretilosti i razvoja bolesti kasnije u životu.

## Zdrava hrana, zdraviji svijet: Edukativni video



- <https://www.youtube.com/watch?v=XMcab1MFaLc>





## Ključne komponente:

- **Ravnoteža:** Uključuje sve skupine namirnica u odgovarajućim omjerima.
- **Raznolikost:** Raznolika hrana za niz hranjivih tvari.
- **Umjerenost:** kontrolirane veličine porcija kako bi se spriječilo pretjerano uživanje.

**Gustoća hranjivih tvari:** naglašava hranu bogatu esencijalnim nutrijentima.

**Smanjite prerađenu hranu:** Smanjuje visoko prerađenu hranu.

**Hidratacija:** naglašava pravilan unos vode.

**Prilagodba:** Prilagodljivo preferencijama i ograničenjima.

**Održivost:** Pogodno za dugoročno zdravlje.

**Utemeljeno na dokazima:** Na temelju znanstvenih istraživanja i preporuka.



## Ključne činjenice o zdravoj prehrani

- Energetski unos (kalorija) treba biti u ravnoteži s potrošnjom energije. Kako bi se izbjeglo nezdravo debljanje, ukupna masnoća ne smije premašiti 30% ukupnog energetskog unosa.
- Unos zasićenih masti trebao bi biti manji od 10% ukupnog energetskog unosa, a unos trans-masti manji od 1% ukupnog energetskog unosa, uz pomak u potrošnji masti od zasićenih masti i trans-masti prema nezasićenim mastima, prema cilj eliminacije industrijski proizvedenih trans-masti.
- Ograničenje unosa slobodnih šećera na manje od 10% ukupnog energetskog unosa dio je zdrave prehrane. Predlaže se daljnje smanjenje na manje od 5% ukupnog energetskog unosa za dodatne zdravstvene prednosti.
- Održavanje unosa soli na manje od 5 g dnevno pomaže u sprječavanju hipertenzije i smanjuje rizik od srčanih bolesti i moždanog udara kod odrasle populacije.



# HEALTHY FOOD PYRAMID

**SWEETS FOODS**  
*RARELY*



**FAT FREE DAIRY**  
*Less Than 10%  
of Calories*



**AVOCADO,  
SEED, AND NUTS**  
*10-40% Of Calories*



**FRUITS  
BEANS/LEGUMES**  
*30-40% Of Calories*



**VAGETABLES**  
*30-60%  
Of Calories*







**Fokus na hranjive tvari:** naglašavanje hrane bogate hranjivim tvarima.

**Uravnoteženi unos:** Održavanje uravnotežene prehrane.

**Kontrola porcija:** praćenje veličine porcija.

**Cjelovita hrana:** odabir neprerađenih opcija.

**Raznolikost je važna:** diverzificirajte svoj izbor.

**Ostanite hidrirani:** Pijte dovoljno vode.

**Pažljivo hranjenje:** oslušajte svoje tijelo.

**Umjerenost:** Umjereno uživanje u poslasticama.

**Personalizirano:** Prilagodba vašim jedinstvenim potrebama.

**Dugotrajna obveza:** to je doživotno putovanje.

## Individualni pristupi

### Individualne prehrambene potrebe variraju

- Čimbenici koji utječu na izbor prehrane:
- Dob: Prehrambeni zahtjevi se mijenjaju tijekom života
- Spol: Muškarci i žene mogu imati različite potrebe za hranjivim tvarima

**Razina aktivnosti:** Aktivne osobe zahtijevaju drugačije dijeta

Naglasite važnost prilagođavanja prehrane individualnim potrebama



## Značaj kulture

- Kultura duboko oblikuje naše prehrambene izbore.
- Prehrambene tradicije, vjerovanja i društveni običaji su važni.
- Jedinstveni kulturološki zdravstveni pristupi



## Različite kulture imaju različite perspektive prehrane:

- Azijat: Ravnoteža i začini.
- Mediteran: maslinovo ulje, voće i društveni obroci.
- Autohtona: lokalna, održiva cjelovita hrana.
- Zapadnjaci: praktična i prerađena hrana, s zdravstvenim implikacijama.

### Zdravstvene implikacije

- Razumijevanje kulture prehrane ključno je za zdraviju prehranu.
- Kulturološki kompetentna zdravstvena skrb pomaže prilagođenim savjetima o prehrani.
- Promicanje raznolikih izbora hrane potiče inkluzivnost i svijest o zdravlju.



### Izazovi i mogućnosti

- Usklađivanje kulturnih preferencija s modernom prehranom je izazovno.
- Mogućnosti leže u međukulturalnom učenju i globalnom pristupu zdravlju i prehrani.



# Kulturni utjecaji na zdravu prehranu



- Kulturna raznolikost utječe na vrste hrane koju ljudi konzumiraju i njihove prehrambene navike.
- Tradicionalna hrana često je duboko ukorijenjena u kulturni identitet i ima jedinstvene nutritivne kvalitete.
- Metode i tehnike kuhanja razlikuju se među kulturama, utječući na hranjivu vrijednost obroka.
- Običaji povezani s prehranom, poput zajedničkog blagovanja ili vjerskih običaja, utječu na odabir hrane.
- Razumijevanje kulturnih utjecaja može pomoći u promicanju zdravije prehrane i poštivanja različitih prehrambenih tradicija.



# Tradicionalna zdrava prehrana

## Primjeri tradicionalne zdrave prehrane:

- Mediteran: Voće, povrće, maslinovo ulje. Nizak rizik od bolesti srca.
- Japanci: riba, riža. Niska stopa pretilosti i srčanih bolesti.
- Indijski: začini, mahunarke. Nizak dijabetes i hipertenzija.
- Inuiti: Riba, kit. Omega-3, Arktičko zdravlje.
- Na biljnoj bazi (Okinava): slatki krumpir. Dugovječnost.

## Zdravstvene dobrobiti:

- Bogat hranjivim tvarima i uravnotežen.
- Smanjen rizik od kronične bolesti.
- Povećana dugovječnost.
- Slavi kulinarsku raznolikost.



# Adaptacija i fuzija

- **Prilagodba tradicionalne prehrane:** ljudi i kulture mijenjaju tradicionalnu prehranu kako bi odgovarala modernom životu, prilagođavajući sastojke i metode kuhanja kako bi odgovarali zauzetim rasporedima, prehrambenim potrebama i dostupnosti sastojaka.
- **Kulturna fuzija (fusion):** Fusion kuhinje spajaju elemente iz više kultura, stvarajući jedinstvena kulinarska iskustva potaknuta globalizacijom i kulturnom razmjenom.



# Uravnotežena prehrana

## Veliki igrači – hranjivi sastojci (makronutrijenti):

- Ugljikohidrati: daju energiju (poput žitarica i voća).
- Proteini: Pomažu pri rastu i mišićima (nalaze se u mesu i grahu).
- Masti: potrebne za energiju i stanice (poput orašastih plodova i ulja).

## Sićušni heroji - hranjivi sastojci (mikronutrijenti):

- Vitamini: Svaki ima poseban zadatak, poput vitamina C za održavanje zdravlja.
- Minerali: Pomažu u stvarima poput jakih kostiju (kalcij) i kisika (željezo).



# MACRONUTRIENTS

A SIMPLE GUIDE TO MACROS

## CARBOHYDRATES



## PROTEINS



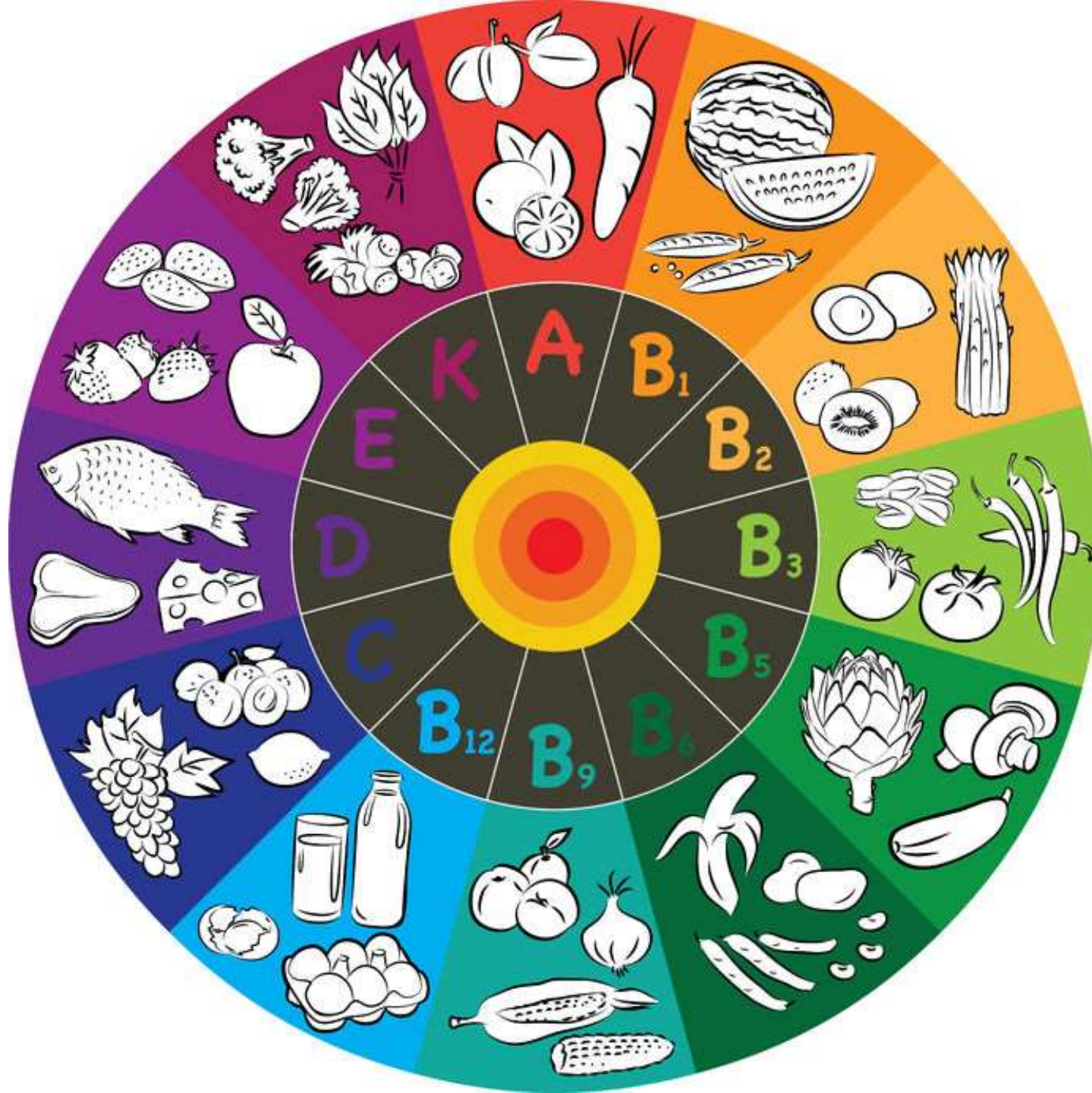
## FATS



# Mikronutri jenti



Co-funded by  
the European Union







# Hrana bogata hranjivim tvarima

**Hrana bogata hranjivim tvarima ključna je za zdravu prehranu, pružajući obilje vitalnih hranjivih tvari bez viška kalorija.**

**Primjeri ove hrane i njihove nutritivne vrijednosti uključuju:**

- Lisnato povrće: bogato vitaminima A, C i K, plus mineralima poput željeza i kalcija.
- Bobičasto voće: prepuno antioksidansa, vlakana i vitamina.
- Losos: izvor omega-3 masnih kiselina i esencijalnih nutrijenata korisnih za srce.
- Mahunarke: visok sadržaj proteina, vlakana i bitnih vitamina i minerala.
- Orašasti plodovi i sjemenke: osiguravaju zdrave masti, proteine i razne hranjive tvari.
- Cjelovite žitarice: bogate složenim ugljikohidratima, vlaknima i esencijalnim vitaminima i mineralima.



Co-funded by  
the European Union

# NUTRIENT

## NUTRIENT DENSE FOODS

FOODS THAT ARE HIGH IN NUTRIENTS  
BUT RELATIVELY LOW IN CALORIES



HIGH IN

ESSENTIAL AMINO ACIDS  
ESSENTIAL FATTY ACIDS  
VITAMINS MINERALS  
ANTIOXIDANTS  
FIBER



# DENSITY

## CALORIE DENSE FOODS

FOODS THAT ARE HIGH IN CALORIES  
BUT ARE LACKING NUTRIENTS



HIGH IN

ADDED SUGARS  
SODIUM  
CALORIES  
SATURATED FAT





# Razumijevanje oznaka hrane (I)

- **Kalorije:** Ukupan broj kalorija po porciji. Označava količinu energije koju hrana daje. Razmatranje ciljeva dnevnog unosa kalorija važno je kada se procjenjuje ovaj broj.
- **Veličina posluživanja:** Određuje veličinu porcije za informacije o nutritivnoj vrijednosti. Obraćanje pozornosti na veličinu porcije, jer ona utječe na ukupne hranjive tvari koje konzumirate, ključno je. Porcije se moraju usporediti s veličinom posluživanja kako bi se izračunao stvarni unos.
- **Dnevne vrijednosti:** prikazane kao postotak (%). Predstavlja doprinos hranjivih tvari po porciji dnevnoj prehrani (obično se temelji na prehrani od 2000 kalorija). Težite nižim postocima zasićenih masti, natrija i dodanih šećera od velike je važnosti.
- **Hranjive tvari:** Traženje esencijalnih nutrijenata poput vitamina, minerala, vlakana i proteina igra glavnu ulogu u osiguravanju dovoljne količine vitamina i minerala, ciljajući na veće postotke u tim područjima.

# Razumijevanje oznaka hrane (II)

- **Popis sastojaka:** Navodi sastojke silaznim redoslijedom količine. Opreznost u pogledu nezdravih aditiva, konzervansa ili visokog sadržaja šećera pri vrhu popisa ne smije se zanemariti.
- **%DV (Postotak dnevne vrijednosti):** pomaže u procjeni ima li hrana visok ili nizak udio hranjivih tvari. 5% ili manje je nizak; 20% ili više je visoko. Sjajno je koristiti ovo kao smjernicu za donošenje zdravih izbora.
- **Dodatne informacije:** Neke oznake uključuju dodatne pojedinosti poput upozorenja o alergenima. Ako netko ima alergije ili posebne prehrambene potrebe, dobro je pažljivo pregledati ovaj odjeljak.
- **Fusnota:** pruža kontekst za %DV, objašnjavajući da se temelji na dijeti od 2000 kalorija. Prilagodba vaših zahtjeva na temelju vašeg osobnog unosa kalorija bit će izvrstan dodatak osiguravanju uspješnog ispunjavanja postavljenog cilja.

**Kako spremiti  
zdravi tanjur:  
Edukativni video**

# How to Create a Healthy Plate



 KAISER PERMANENTE®

- [https://www.youtube.com/watch?v=Gmh\\_xMMJ2Pw](https://www.youtube.com/watch?v=Gmh_xMMJ2Pw)



Co-funded by  
the European Union



## PROGRAM ZDRAVSTVENO OPISMENJAVANJE I ZDRAVI ŽIVOTNI STILOVI ZA ROME U ROMSKIM NASELJIMA

### Modul 5 – Zdrav način života Poglavlje 2: Zdrava prehrana

# ZAKLJUČCI

Globalna važnost zdrave prehrane za javno zdravlje, s naglaskom na kulturno poštovanje i dobrobit pojedinca.

To je globalni imperativ koji promiče bolje zdravlje i bolji svijet.



Co-funded by  
the European Union





Co-funded by  
the European Union

# PROGRAM ZDRAVSTVENO OPISMENJAVANJE I ZDRAVI ŽIVOTNI STILOVI ZA ROME U ROMSKIM NASELJIMA



**H2O**  
HELP TO OPPORTUNITIES

HELP TO OPPORTUNITIES - H2O  
2021-1-SI01-KA220-ADU-000033626

