



Kako jesti zdravo

Priručnik za edukatore



ON CALL

Lay Community Health Advisors

Kako jesti zdravo

Što nas uče različite dijeta?

Počet ćemo tako što ćemo reći da piramida hrane može poslužiti kao osnova za sve zdrave prehrane. To je jednostavan plan koji svi možemo slijediti kako bi se osiguralo da smo konzumirali dovoljno pravih namirnica u našoj prehrani. Ako želite saznati više o piramidalnoj prehrani ili uvođenju piramide hrane u svojoj grupi, pogledajte naš resurs na ovu temu u On-call biblioteci resursa. U ovom priručniku predstaviti ćemo različite vrste dijeta koje slijede pojedinci i prednosti svake od njih. Možete uvesti ove različite dijeta u svoju grupu i pozvati članove da podijele informacije o vrsti prehrane koju slijede i objasne zašto.

Mediterranska prehrana

Počnimo s mediteranskom dijetom. Ona se fokusira na raznoliku potrošnju hrane, voća, povrća, žitarica Ova dijeta se temelji na uzimanju malih količina svake grupe hrane i odabiru kvalitetnijih proizvoda koji su prisutni u sezoni. Ova dijeta također savjetuje da su roštilj ili kuhanje hrane glavno sredstvo pripreme hrane tako da je zdravija od dijeta koje sadrže puno pržene hrane. Bilo bi poželjno predstaviti ovaj kratki pregled prehrane u svojoj grupi i pitati ih da predlože koje vrste hrane spadaju u ovu prehranu - tako da ste

sigurni da članovi grupe razumiju izgled mediteranske prehrane.

Kako biste bili sigurni da uživate u zdravoj verziji mediteranske prehrane, trebali biste uključiti sljedeće stavke u svoju prehranu:

- Voće i povrće: jedite puno rajčice, brokule, špinata, kelja, cvjetače, mrkve, luka, prokulice, krastavaca, jabuke, banane, kruške, bobice, naranče i dinje.
- Orašasti plodovi i sjemenke: Svaki dan, jesti šaku ili više badema, oraha, makadamije, lješnjaka, oraščića, sjemenki suncokreta, ili sjemenki bundeve.
- Leća i mahunarke: Ovo je glavni izvor vlakana i proteina za sljedbenike ove prehrane. Pokušajte jesti više graha, graška, leće, kikirikija, slanutka, i još mnogo toga.
- Cjelovite žitarice: izbjegavajte rafinirane ugljikohidrate, ali jedite male porcije hrane kao što je tjestenina cijelog zrna itd.
- Riba i ostali plodovi mora: Uživajte u jelu lososa, srdela, pastrva, tune, skuše, škampi, školjki, rakova, kamenica ili dagnji.
- Perad: osigurajte da ste uključili nešto piletine, pačetine, puretine ili druge vrste peradi.

- Jaja i mliječni proizvodi: sir, jogurt i jaja su odličan izvor zdravih masti i proteina.
- Bilje i začini: naglasite obroke češnjakom, bosiljkom, metvicom, ružmarinom, kaduljom, muškatnim oraščićem, cimetom i paprom..
- Zdrave masti: ovo je važan dio mediteranske prehrane, pa provjerite da li ste uzeli puno masti od maslinovog ulja, orašastih plodova, i avokada.

Dakle, koje su prednosti mediteranske prehrane? Zbog kombinacije vitamina, minerala, dobrih masti i ulja koje konzumirate kao dio ove prehrane, dokazano je da mediteranska prehrana:

- Smanjuje rizik od dijabetesa tipa 2.
- Pomaže u održavanju zdravog srca.
- Smanjuje rizik od Alzheimerove bolesti
- Umanjuje svoje šanse za dobivanje Parkinsonove bolesti
- Pomaže vašem tijelu u borbi protiv raka
- Štiti kognitivno zdravlje
- Održava te okretnijim kako idu godine.

Veganska dijeta

Još jedna dijeta također dobro poznata, i vrlo kontroverzna zove se Veganska dijeta. Slijedenjem veganske prehrane, pojedinci

ne konzumiraju prehrambene proizvode koji se proizvode ili uzimaju od životinje. To otprilike znači NE meso, riba, mliječni proizvodi, jaja, med, želatina itd. Budući da se ova prehrana često slijedi zbog etičke i ekološke brige, a ne nutritivne vrijednosti za pojedince, mnogi ljudi misle da je više filozofija života, a ne dijeta. Osim što ne konzumiraju životinjske proizvode u hrani, ljudi koji slijede vegansku prehranu također neće koristiti kozmetiku, odjeću, kućanstvo ili proizvode koji se proizvode pomoću životinja. Nekoliko znanstvenika ju klasificira kao zdravu prehranu, jer slijedbenici mogu pronaći alternative za meso, ribu, itd. Također, veganska prehrana ima tendenciju da je niska u zasićenim mastima i bogata hranjivim tvarima, što je dobro za zdravlje kardiovaskularnog sustava. Međutim, biti vegan zahtijeva puno truda i planiranja kako bi se osiguralo da dobijete pravu količinu hranjivih tvari iz hrane koje nisu dobivene od životinja.

Kada tražite alternativne izvore hranjivih tvari i proteina, oni koji slijede vegansku prehranu često pronalaze hranjive tvari koje su im potrebne u proizvodima kao što su tofu, tempeh, i gljive. Njih troje imaju slične hranjive tvari kao i one pronađene u mesu. Međutim, za neke hranjive tvari u mesu ne može se pronaći izvor drugdje – kao što je B-12 vitamin – vegani se savjetuju da uzimaju dodatke prehrani tako da im oni ne manjkaju.

Veganizam eliminira sve životinjske masti i proizvode iz prehrane, a to može imati ogromne zdravstvene prednosti, jer se životinjske masti vežu uz niz bolesti i zaraza, uključujući bolesti srca, raznih vrsta raka, dijabetesa, reumatoidnog artritisa, hipertenzije itd. Upravo zato slijedeći vegansku prehranu, uklanjate utjecaj životinjskih masti na vaše tijelo. Vegani također imaju tendenciju da imaju bolje zdravlje kostiju od ne-vegana i to se pripisuje količini kalcija su dobili u prehrani od jedenja kelja, špinata, smokve, crnog graha i zelja.

Organska dijeta

Ljudi su u iskušenju da slijede čisto organska prehrana kao rezultat mnogih priča i pitanja korištenja gnojiva, pesticida, hormona rasta i drugih toksina u masovnoj proizvodnji naše hrane danas. Ova dijeta se temelji na konzumiranju organskih proizvoda. To znači da je uzgoj proizvoda potpuno prirodan i bez aditiva koji poboljšavaju proizvod ili pesticida kako bi se spriječile štetocine, životinje koji se pumpaju hormonima da proizvode više količinski, a niže kvalitete itd. Ukratko, ova dijeta eliminira hranjenje prerađenih proizvoda. Ova dijeta se temelji na potrošnji makronutrijenata temeljenih prije svega na ugljikohidratima, proteinima i mastima u svakom obroku. U ovoj prehrani preporučljivo je napraviti 5 strukturiranih dnevnih obroka u kojima su 40% ugljikohidrati, 30% proteini i 30% zdrave

masti. Jedina odredba za vrstu hrane koju konzumirate u ovoj prehrani

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

Ovaj priručnik predstavlja neke uvodne informacije o tri dijete koje su sve popularnije danas, ali postoji daleko više dijeta! Cilj ovog resursa je otvoriti um ljudi za različite vrste dijeta koje mogu slijediti, i objasniti prednosti te vrste prehrane za njihovo cjelokupno zdravlje i osjećaj blagostanja.

Da biste pratili ovaj priručnik, naći ćete i kratku PowerPoint prezentaciju koja se može koristiti s lokalnom zdravstvenom mrežom kako biste predstavili neke od ovih dijeta. Ova prezentacija daje neke od osnovnih informacija koje su uključene u ovaj priručnik. Da biste koristili taj resurs s lokalnom grupom, preporučujemo da prvo pustite kratko video predavanje, razgovarajte kroz dane slajdove programa PowerPoint i vodite grupnu raspravu o temi prehrane. Neki savjeti za pitanja uključeni su u nastavku.

Grupna aktivnost

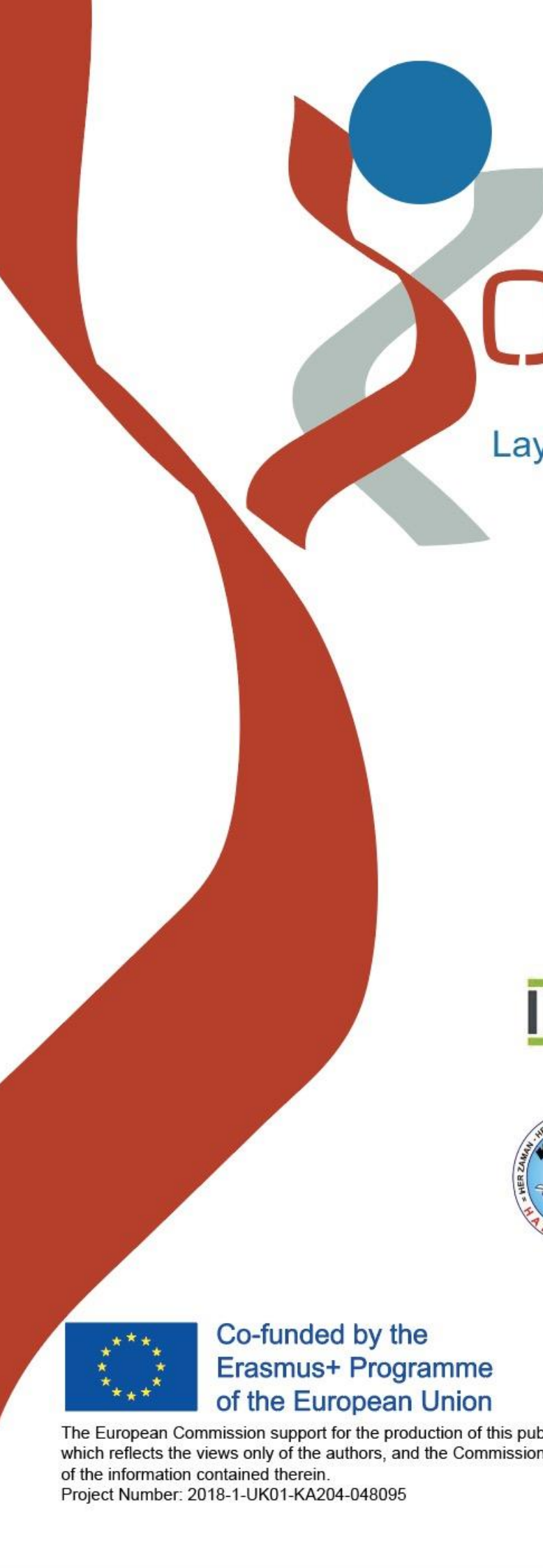
Nakon što zajednički koristite digitalni resurs i prezentaciju programa PowerPoint s članovima grupe, možete započeti grupnu raspravu o različitim dijetama. Za to, zamolite ljude da rasprave o svim različitim dijetama koje su slijedili do sada - čak uključite brze dijete kao što su

smoothies, itd. Za svaki podijeljeni primjer, pitajte kako je dijeta učinila da se osoba osjeća i da li je to doprinijelo njihovom osjećaju blagostanja?

Sljedite grupnu raspravu o tome da li ljudi u grupi misle da imaju uravnoteženu prehranu? I napravite anketu koju prehranu oni najviše žele slijediti. Kao naknadne aktivnosti, zatražite od članova grupe da istraže neke od sljedećih dijeta online, u slobodno vrijeme, a možete raspravljati o slijedećim dijetama na grupnom sastanku:

- Atkins Dijeta
- Ketogena dijeta
- Sirova dijeta
- Zona dijeta
- Zapadna dijeta

ON CALL



ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095