

On-Call

Zdravstvena pismenost

Prehrana: Grupe hrane

Slajdovi 1-5

Prehrambena grupa	Što uključuje:	Važno za:	Koliko odabrat:
Kruh, riža, krumpir, tjestenina i druga škrobna hrana	- Sav kruh, npr. bijeli, integralni, pšenični, soda kruh - krumpir - Riža, tjestenina, rezanci, kuskus - Žitarice za doručak, zobene kaše - Ostala zrna, kao što su ječam, heljda, proso	- energija - B vitamini - Vlakna - kalcij - Neke žitarice za doručak obogaćene su željezom	- Jedite puno: hrana iz ove skupine trebala bi činiti najveći dio bilo kojeg obroka. - Pri svakom obroku treba servirati barem jednu vrstu hrane iz ove skupine. - Broj porcija hrane pojedene iz ove skupine ovisit će o dobi, fizičkoj aktivnosti i apetitima: na primjer, tinejdžeri i oni koji su uključeni u fizički rad morat će jesti više od manje aktivnih ljudi. - Hrana iz ove skupine također čini zdrave zalogaje, npr. tost, žitarice za doručak

Prehrambena grupa	Što uključuje:	Važno za:	Koliko odabrati:
Voće i povrće	Sve voće i povrće uključujući svježe, smrznuto, konzervirano, sušeno, sok i smoothie. - Ovo isključuje krumpir (krumpir je škrobna hrana, pa se grupira s kruhom, rižom, krumpirom, tjesteninom i drugom škrobnom hranom). - Grašak, grah i slatki kukuruz također su uključeni u ove skupine hrane, ako se jedu kao povrće, a ne kao alternativa mesu. Proizvodi poput kečapa od rajčice, voćnog jogurta i marmelade nisu uključeni jer sadrže vrlo malo voća ili povrća.	- Vitamini npr. Vitamin C, karoteni (oblik vitamina A) i drugi antioksidanti, folati - Minerali npr. kalij - Vlakna - posebno topljiva vlakna	- Jedite pet ili više obroka dnevno - Taj se cilj može postići dodavanjem dodatnog voća i povrća u gulaš ili juhu, dodatnog voća u žitaricama. - Jedna porcija je: 1 kriška krupnog voća, npr. dinja ili ananas 1 srednje veliko voće, npr. kruška, banana ili jabuka 2 mala ploda, npr. kivi, mandarine ili šljive 3 narezane žlice voćne salate ili konzervirano voće 1 šalica vrlo sitnog voća, npr. grožđe ili bobice 1 čaša voćnog soka (150 ml) voćnog soka računa se kao jedna porcija voća, neovisno o tome koliko se pije 1 grozdanu žličicu suhog voća. Osušeno voće ima visoku razinu šećera i treba ga jesti za vrijeme obroka. 3 gomile žlice kuhanog povrća 1 desertna zdjela salate

Prehrambena grupa	Što uključuje:	Važno za:	Koliko odabrat:
Mlijeko i mliječna hrana	• Mlijeko • Sir • Jogurt • Sirni namazi • Mlaćenica U ovu skupinu nisu uključeni maslac, jaja i vrhnje	• kalcijum • Protein • Riboflavin A i D - samo standardni proizvodi (proizvodi sa malo masti)	• Jedite malo ove hrane svaki dan. Primjeri uključuju čašu mlijeka, kutiju jogurta, zdjelu mliječnog pudinga, šalicu mliječnog napitka, mali komad sira. • Držite hranu iz ove skupine namirnica u proporciji s vodičem za Eatwell.

Prehrambena grupa	Što uključuje:	Važno za:	Koliko odabrat:
Meso, riba, jaja, grah i drugi nemasni izvori proteina	• Meso • Perad • Riba • jaja • Mahunarke, npr. grašak, grah, leća • Orašasto voće • Soja / tofu • TVP • Quorn - zamjena za meso Meso uključuje govedinu, svinjetinu, janjetinu i proizvode od njih Perad uključuje piletinu, patku i puretinu Riba uključuje svježu, smrznutu i konzerviranu ribu (npr. Sardine i tunu) i riblje proizvode	• Protein • Željezo • B vitamini, posebno vitamin B12 • Cink, magnezij • Omega 3 masne kiseline	• Jedite nešto od toga svaki dan. • Držite hranu iz ove skupine namirnica u proporciji s eatwell vodičem.

Prehrambena grupa	Što uključuje:	Važno za:	Koliko odabrat:
Hrana i pića s visokim udjelom masti i / ili šećera	• Ulje za kuhanje, maslac, margarin, namaz s malo masnoće, ostale masti za širenje • Majoneza, majoneza sa smanjenom masnoćom, krema za salatu i masni preljev za salatu • Kremni umaci, masni gravi • Krema • Čokolada, slatkiši, šećer • Čips • Keksi, kolači, peciva • Pudingi, žele, sladoled • Šećer, džem, med • Sugar gazirana pića i tikvice	• Energija (kalorije) • Vitamini A, D i E • Esencijalne masne kiseline	• Treba uzimati samo malu količinu hrane i pića s visokim udjelom masti i / ili šećera. • Iako hrana bogata masnoćom pruža energiju i neke neophodne vitamine, ona je također kalorična i mogu pridonijeti debljanju i srčanim bolestima. • Sve masti, ulja i masti za širenje treba koristiti štedljivo. • Hrana poput čokolade, kriske, kolači, bogati umaci itd. Treba biti uključena samo u malim količinama. • Hrana i pića s visokim udjelom šećera mogu dovesti do propadanja zuba, posebno ako se uzimaju između obroka. Ograničite ih na vrijeme obroka. • Izbjegavajte dodavanje masnoće tijekom kuhanja i tijekom kuhanja odvodite masnoću iz hrane.

Glavne dijetalne poruke novog Vodiča Eatwell

- ▶ Jedite najmanje 5 porcija raznovrsnog voća i povrća.
- ▶ Temeljite jela na krumpiru, kruhu, riži, tjestenini ili drugim škrobnim ugljikohidratima; odabir verzija od cjelovitih žitarica gdje je to moguće.
- ▶ Imajte neke mliječne ili mliječne alternative (poput sojinih napitaka); odabirom opcija s nižom masnoćom i nižim šećerom.
- ▶ Jedite malo graha, mahunarki, ribe, jaja, mesa i drugih bjelančevina (uključujući 2 porcije ribe svaki tjedan, od kojih jedna treba biti masna).
- ▶ Odaberite nezasićena ulja i namaze i jedite u malim količinama.
- ▶ Pijte 6-8 šalica / čaša tekućine dnevno.
- ▶ Ako konzumirate hranu i pića s visokim udjelom masti, soli ili šećera, oni ih imaju rjeđe i u malim količinama.



This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein