



Financira Europska unija



Osnazivanje organizacija civilnog društva za socijalno uključivanje osoba s invaliditetom



# KAKO SE PRAVILNO

## HRANITI?



**SUMERO**

# SUMERO

SAVEZ ORGANIZACIJA ZA PODRŠKU  
OSOBAMA S INTELEKTUALNIM  
TEŠKOĆAMA FBIH SUMERO

SARAJEVO, RAŠIDA BEŠLIJE 73.  
TELEFON: 00387 33 268 640  
FAX: 00387 33 268 641  
INFO@SUMERO.BA  
WWW.SUMERO.BA

KAKO SE  
PRAVILNO  
HRANITI?

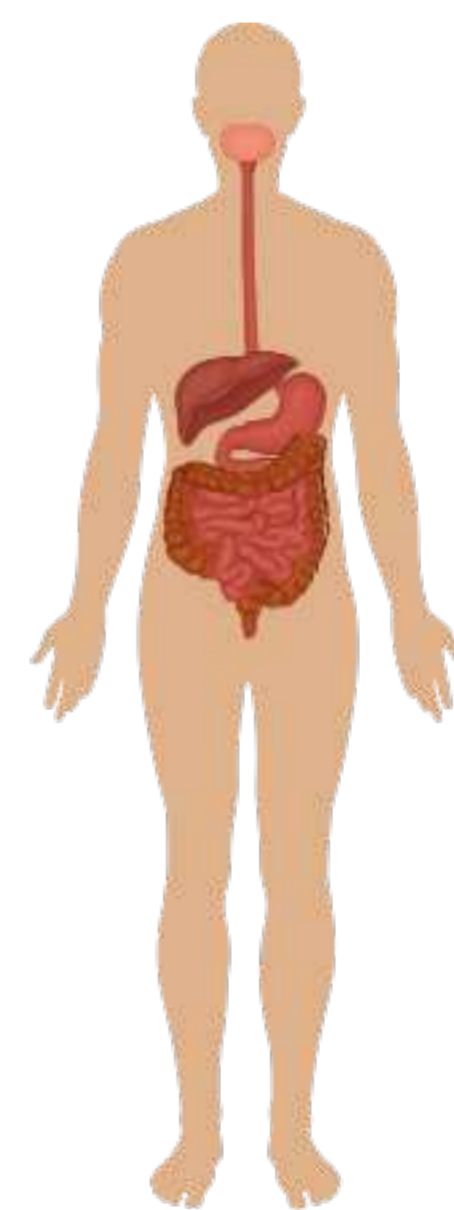
Sarajevo, 2023.

Hrana predstavlja jednu od osnovnih ljudskih potreba i sastavni je dio života svake osobe.



Način ishrane može da unaprijedi zdravlje, ali i da dovede do nekih oboljenja.

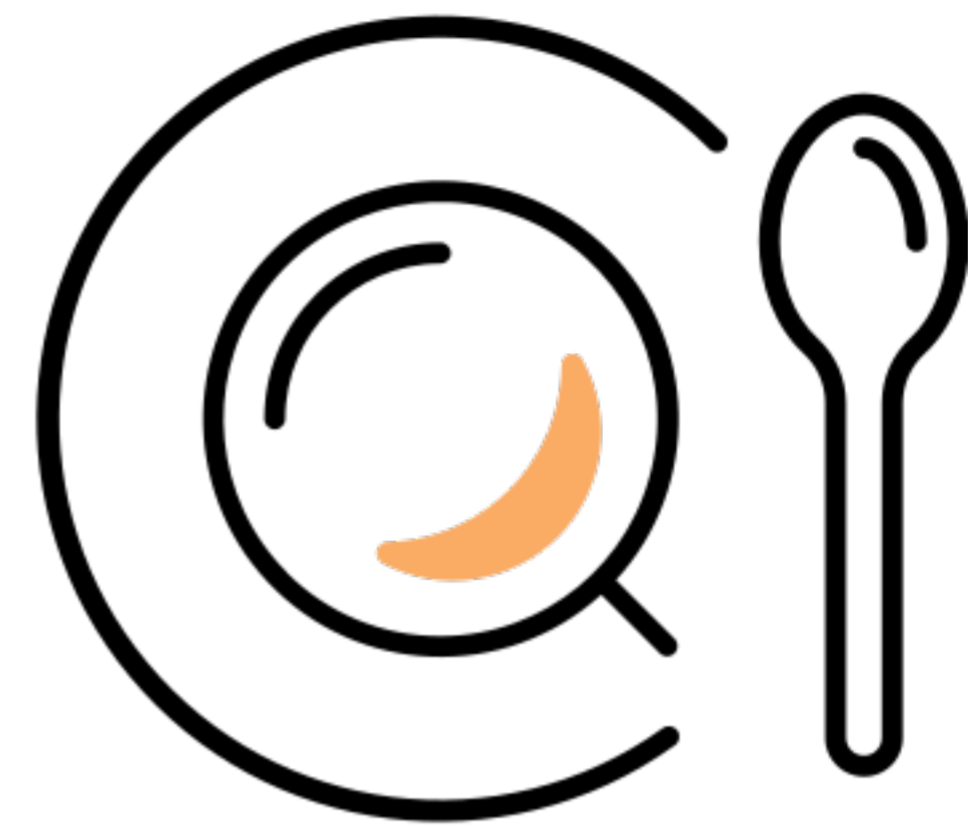
Nepravilna ishrana može biti vodeći faktor rizika kada su u pitanju različite bolesti.



Kao što su dijabetes, bolesti srca, gojaznost.

Za razliku od nepravilne ishrane postoji i pravilna ishrana.

Pravilna ishrana se temelji na uravnoteženom unosu hranjivih materija.



Mnogi kažu da će jesti šta god hoće i da će sve potrošiti vježbanjem.

Ali nepravilnu ili lošu ishranu ne možemo samo riješiti vježbanjem.



Da bi potrošili kalorije iz 100 grama čokolade trebamo vježbati skoro dva sata umjerenog treninga ili obaviti nekoliko sati poslova u i oko kuće.

Pravilna ishrana  
nam pomaže da bolje  
izgledamo i bolje se  
osjećamo.



Imamo više energije za  
aktivnosti koje nas čine  
sretnim.

Kako se pravilno hraniti?

Počecemo sa vitaminima i  
mineralima.

Oni nam pomažu da budemo  
zdravi i da imamo bolji  
imunitet.



Da bi unijeli dovoljno  
vitamina i minerala  
trebamo jesti dovoljno  
raznobojnog voća i povrća.

Kako odrediti koliko voća i povrća unijeti u jednom obroku?

To je bar lako.

Kolika je veličina vaše dvije stisnute pesnice?

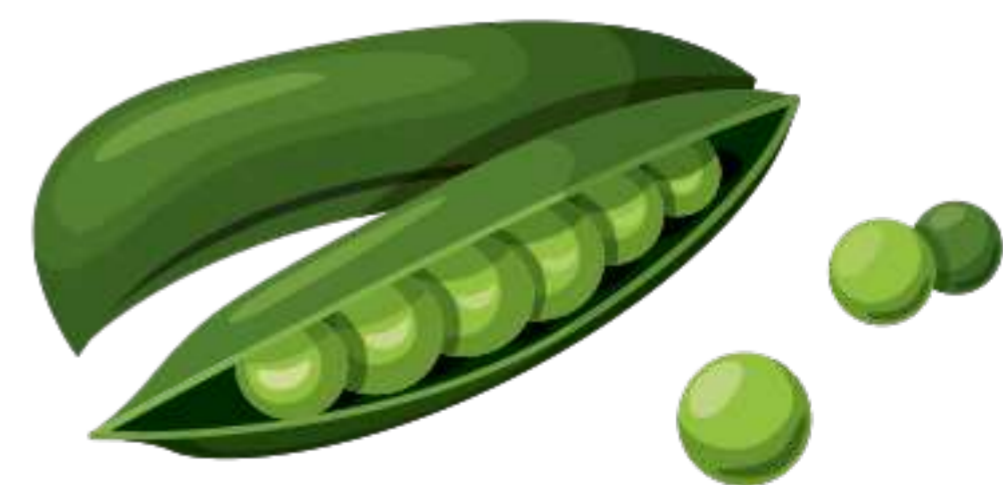
Toliko voća i povrća treba pojesti u jednom obroku.



Da bi naši mišići bili snažniji i koža zategnuta trebamo jesti više proteina.

Namirnice bogate proteinima su:

- Goveđe, juneće, teleće meso
- Piletina, ćuretina
- Svinjsko meso (za one koji ga jedu)
- Mladi sir
- Grčki jogurt
- Grah, grašak
- Tofu
- Suho meso (u manjim količinama).



Kako odrediti koliko proteina  
pojesti u jednom obroku?

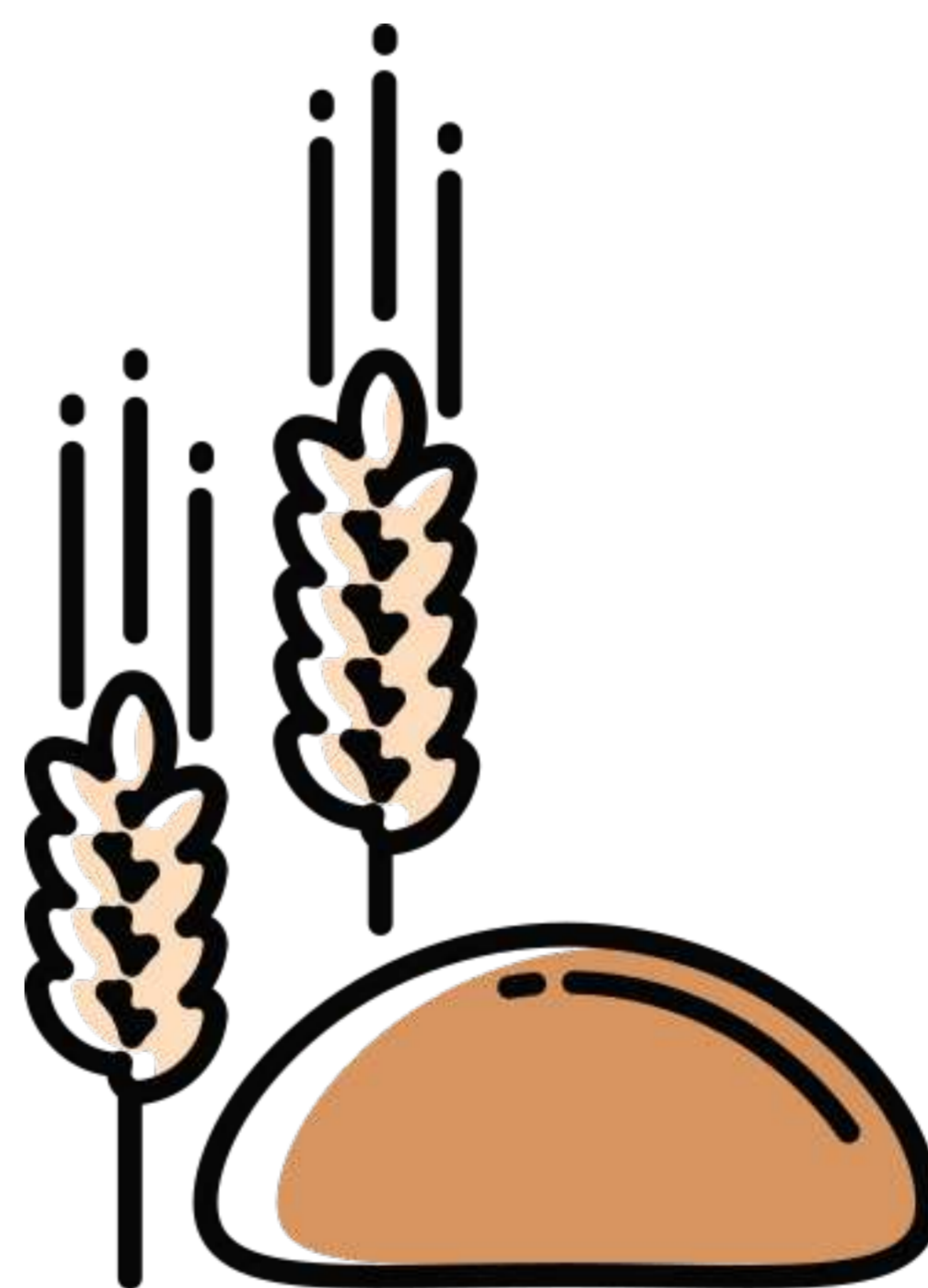
1 do 2 parčeta veličine dlana.



Kako bi imali dovoljno  
energije za aktivnosti koje  
volimo trebamo unositi  
dovoljno ugljikohidrata.

Namirnice bogate  
ugljikohidratima su:

- Integralna tjestenina
- Integralni hljeb
- Voće
- Grah i grašak
- Mlijeko
- Jogurt
- Cjelovite žitarice
- Smeđa riža





Kako odrediti koliko ugljikohidrata pojesti u jednom obroku?

1 do 2 porcije ugljikohidrata!



A porcija je:

- 1 šolja mlijeka ili jogurta
- Pola šolje integralne tjestenine
- 1 kriška hljeba
- Pola šolje cjelovitih žitarica ili smeđe riže

Da bi naše tijelo izgledalo ljepše, zaštićeno i koža glatka trebamo jesti dovoljno masti. Porcija za masti je veličine palca na ruci. Trebamo pojesti 1 porciju u obroku.

Namirnice bogate mastima su:

- Maslinovo ulje
- Maslac
- Suncokretovo ulje
- Sojino ulje
- Bademi
- Orasi
- Avokado
- Sir



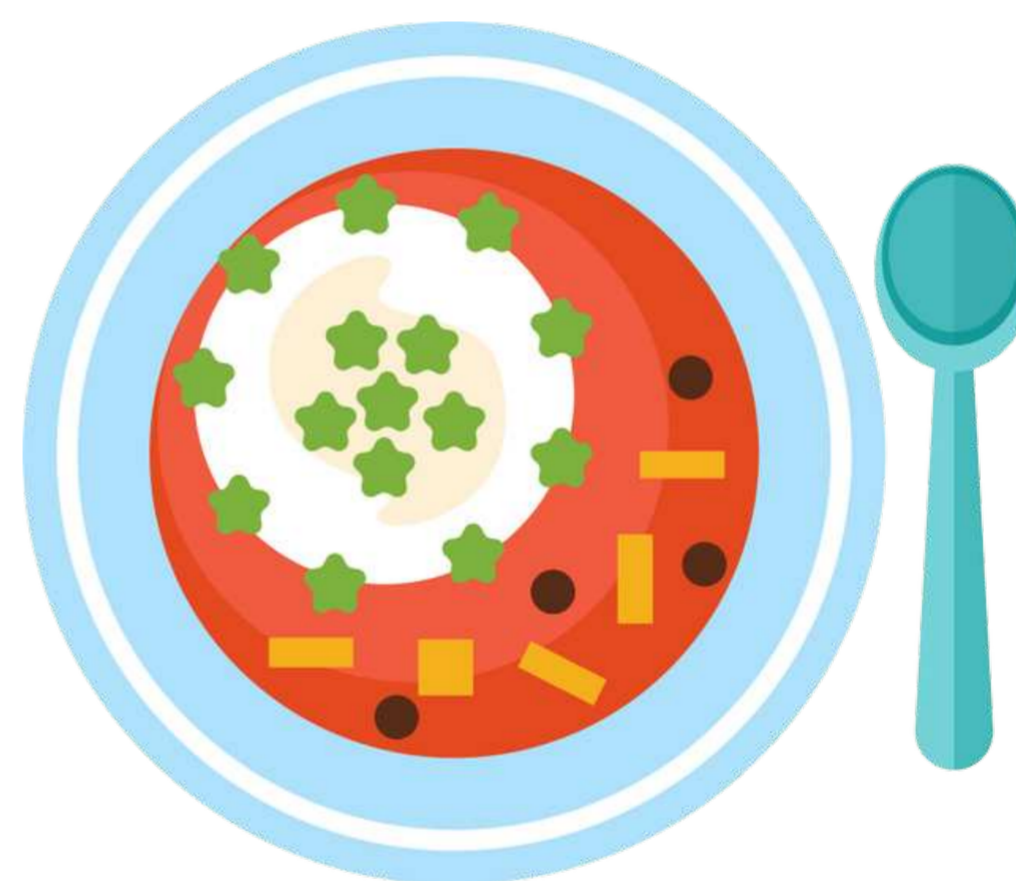
Da bi uvijek bili lagani,  
energični i snažni  
trebamo jesti bar 3 obroka  
u toku dana.

A bilo bi još bolje ako  
dodamo i dvije užine.



Za pravilnu ishranu i  
naš dobar osjećaj  
Je jako važno  
da jedemo polako.

Da uživamo u obroku i  
to vrijeme posvetimo sebi  
i svom tijelu.





Ako želite više informacija



Ako imate bilo kakvih  
dodatnih pitanja



Molimo Vas da nam se  
obratite na slijedeće brojeve  
telefona ili adresu:

SARAJEVO, RAŠIDA BEŠLIJE 73.

TELEFON: 033 268 640

FAX: 033 268 641



Email: [info@sumero.ba](mailto:info@sumero.ba)

Ova brošura je urađena uz pomoć Europske unije. Sadržaj ove brošure je isključiva odgovornost Saveza Sumero i ni u kom slučaju ne predstavlja stajališta Europske unije.