

Ravnoteža između ishrane i tjelesnog vježbanja

Folkhälsoprojekt Jämvikt





Da bi imali dobro zdravlje važno je da se pravilno hranimo i da se dovoljno krećemo. U današnje vrijeme je vrlo lako kupiti svu vrstu hrane; kako slatku tako i masnu hranu. Većina ljudi se ne kreće dovoljno na radnom mjestu i putuju automobilom, autobusom ili tramvajem umjesto da idu pješice ili da voze biciklo. Iz tih razloga moramo da planiramo našu ishranu i rekreaciju tako da imamo ravnotežu između toga.

ISHRANA

Normalno je da se jedu tri glavna obroka i dvije do tri užine na dan. Model tanjira je jednostavna slika koja pokazuje kakva treba da bude podjela među različitom hranom pa da bi se osjećali što što je moguće bolje. Ukoliko jedemo normalne porcije po ovom modelu onda dobijemo umjerenu količinu masnoće, proteina, ugljenih hidrata, vitamina i minerala. Previše masnoće (kao margarina, maslaca, ulja ili vrhnja) u hrani može dovesti do gojaznosti.



Možemo naravno da serviramo jela od mesa i povrća kuhanih istovremeno (bosanski lonac) ili supe gdje mješamo povrće i korijenasto povrće sa mesom ili ribom. Da bi se pridržavali tanjir modela treba da uzmemo puno povrća u tim jelima.

Ukoliko jedete sednvić za ručak ili večeru onda uzmite i voće i rado isprobajte različito povrće i isječeno voće kao odrezak!

Onaj ko želi da izgubi na kilaži može da uzima više povrća a smanji količinu krompira, dok onaj ko puno trenira može da uzme veću količinu krompira (ili tjestenine, riže ili kruha) na tanjiru.

Poželjno je da najmlađa djeca jedu više mesa/ribe – zato što oni ne treba da jedu puno hrane gdje ima vlakana.

Slatkiši, gazirana pića, čokolada, čips i keks sadrže puno šećera i masnoće. Ako svakodnevno jedemo i pijemo ove namirnice možemo se brzo ugojiti i postoji rizik da dobijemo premalo važnih hranljivih sastojaka. Svi slatki napici (voćni sok) mogu biti štetni za zube i stvoriti nam probleme sa pretjeranom kilažom.

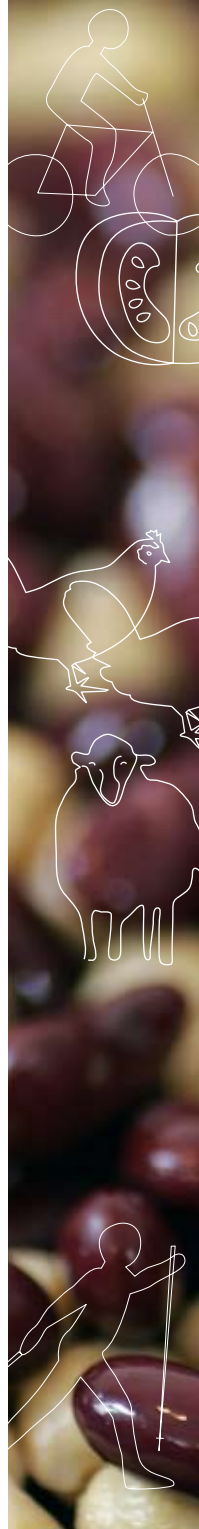
Alkohol nije ništa što je potrebno tijelu ali se brzo ugojimo od alkohola.

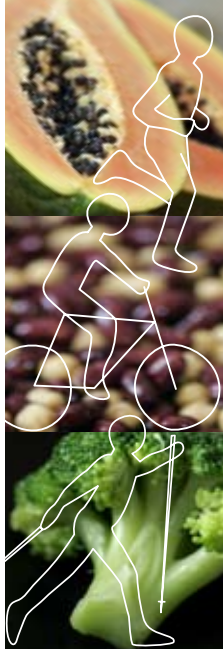
Tjelesno vježbanje

Poželjno je da se krećemo svaki dan najmanje 30 minuta, možemo napr, da idemo uz i niz stepenice, da šetamo, vozimo biciklo ili da radimo u vrtu. ako želimo ojačati snagu ili kondiciju ili izgubiti na kilaži onda je većini ljudi potrebno više fizičkog aktiviteta od ovoga. Kada se radi o mlađoj djeci možemo im pomoći tako što ćemo im omogućiti dobru igru i to najrađe vani.

Ako nemamo više od 10-15 minuta šetnje do škole ili posla onda je bolje da idemo pješice nego da se vozimo autobusom iako djeca imaju besplatnu autobusnu kartu.

Svima nama je potrebno svakodnevno tjelesno vježbanje kao hodanje uz i niz stepenice umjesto lifta ili prošetati jednu stanicu do posla umjesto da se vozimo do samog posla.





“Čovjek mora da jede ono što mu je potrebno, ali on jede ono što on voli.

Znači mora da se nauči da voli ono što mu je potrebno”

RAVNOTEŽA između ishrane i tjelesnog vježbanja

Preporuke iz ovog prospekta odnose važe za zdrave osobe

Brošuru su napisale Kristina Hesselund, patronažna medicinska sestra i Maria Magnusson dijetačar i medicinska sestra.

aša kontakna osoba
