



OD SRCA
ZA SRCE
JADRANA

SAVJETI ZA SMANJENJE RASIPANJA HRANE

SAVJETI O URAVNOTEŽENOJ PREHRANI

„Ublažavanje siromaštva pružanjem pomoći
najpotrebitijim osobama podjelom hrane i/ili
osnovne materijalne pomoći – faza III”



EUROPSKA UNIJA
Fond europske pomoći za najpotrebitije



MINISTARSTVO RAĐA, MIROVINSKOGA
SUŠTAVA, OBITELJI I SOCIJALNE POLITIKE



FOND EUROPSKE POMOĆI
ZA NAJPOTREBITIJE

Projekt je sufinanciran sredstvima Europske unije u sklopu Operativnog programa za hranu i osnovnu materijalnu pomoć za razdoblje 2014. - 2020. iz Fonda europske pomoći za najpotrebitije (FEAD)

Sadržaj brošure isključiva je odgovornost Gradskog društva Crvenog križa Biograd na Moru



OD SRCA
ZA SRCE
JADRANA

SAVJETI ZA SMANJENJE RASIPANJA HRANE

Hrana. Jedna od najboljih stvari na svijetu i, ako smo iskreni, svi je vole. Međutim, prilikom razgovora o hrani, rijetko se spominje fenomen rasipanja hrane. Približno jedna trećina hrane proizvedene za prehranu ljudi godišnje se rasipa. No, budući da je hrana svakodnevna potreba, nije nešto što se prestaje proizvoditi, što znači da je na pojedincu da smanji svoje rasipanje hrane. Zvuči li zamorno? U nastavku donosimo nekoliko priručnih savjeta za smanjenje rasipanja hrane kod kuće.



1. Ne gledajte samo rok trajanja, vjerujte svojim osjetilima



Rokovi trajanja samo su smjernice koje ukazuju na to do kada bi trebalo hranu pojesti, a ne nepokolebljivo pravilo. Naš prvi savjet za smanjenje rasipanja hrane je pouzdanija metoda provjere svježine: test očima i nosom. Kada više nije jestiva, većina hrane izgledat će i mirisati drugačije nego kad je svjež.

2. Ostatke hrane kombinirajte s novim namirnicama i pripravite novi obrok



Samo zato što jelo niste pojeli do kraja ne znači da ga morate baciti. Takvo vam jelo može pružiti potreban odmor od kuhanja! Iskoristite ostatke obroka kombiniranjem s novim namirnicama kako biste brže i lakše pripremili sutrašnji obrok. Nudimo vam i nekoliko primjera, ostatke zapečenog mesa možete kombinirati sa tjesteninom ili pripremiti hladnu salatu, ako vam je ostalo pire krumpira možemo ostatke iskoristiti za pripremu kruha od krumpira ili pak njoke. Od omekšalog voća možete napraviti voćne sokove ili pite, a manje svježije povrće možete upotrijebiti za pripremu juhe. Dajte mašti na volju!

3. Zamrzavanje hrane



Previše ste skuhalo ili ste kupili nešto što nećete moći pojesti u narednih nekoliko dana? Zamrznite u zamrzivaču! Većinu je hrane, sirove ili kuhane, moguće bez problema zamrznuti i tako smanjiti rasipanje hrane kod kuće. Kako biste još više smanjili rasipanje hrane, zamrznite je u porcijama jer ćete tako kasnije moći odmrznuti samo ono što trebate. Uvijek na zamrznutu hranu napišite datum jer ćete tako znati što imate u svojem zamrzivaču.

4. Planirajte kupnju – pazite na svoj proračun



Isplanirajte obroke za cijeli tjedan. Provjerite namirnice u hladnjaku i na policama, tek onda napravite popis preostalih potrebnih namirnica. Popis ponesite sa sobom i ne kupujte kada ste gladni jer ćete u tom slučaju kupiti više nego što vam je potrebno. Kupujte voće i povrće koje nije unaprijed pakirano tako da možete kupiti upravo onoliko koliko vam je potrebno.

5. Sve ostatke pretvorite u gnojivo



Budući da bacanje hrane nije uvijek moguće izbjeći, zašto ostatke voća i povrća ne biste stavljali u jednu posudu? Tako ćete nakon nekoliko mjeseci imati bogat i dragocjen kompost za svoje biljke. Za ostatke kuhane hrane primjeren je kuhinjski komposter. Dovoljno je napuniti ga ostacima, dodati sloj posebnih mikroba i ostaviti da fermentira. Tako dobiven kompost iskoristiv je za sobno ili vrtno bilje. Također ukoliko na vašem području postoji prikupljanje biorazgradivog otpada odložite ga na primjereni način sukladno uputama komunalne tvrtke s vašeg područja.

6. Doniranje hrane



Hranu koju ne možete pojesti ili pripremiti donirajte. U malim lokalnim zajednicama uvijek susjedima ili rodbini možemo ponuditi višak naše hrane. Imate ostatke ručka koje ne možete zalediti ili pojesti za večeru, promislite malo i sjetite se kome biste je mogli pokloniti. Artikle koji su i dalje u originalnom pakiranju i nije im prošao rok trajanja možete donirati raznim humanitarnim organizacijama.



OD SRCA
ZA SRCE
JADRANA

SAVJETI O URAVNOTEŽENOJ PREHRANI

URAVNOTEŽENA PREHRANA NIJE DIJETA!

ŠTO ZNAČI URAVNOTEŽENA PREHRANA?

Uvođenje uravnotežene prehrane je izazov kojim upotunjujemo naš životni stil s nekoliko zadataka – sprječavanje unosa nepotrebne hrane, održavanje jednakog nivoa energije tijekom cijelog dana, stjecanje zdrave navike s dugoročnim ciljem jačanja imuniteta odnosno zdravlja općenito.

Pravilna prehrana nipošto ne znači da se morate odricati pojedine hrane već sva hrana može biti sastavni dio pravilne i uravnotežene prehrane pod uvjetom da je veličina porcije prilagođena našem spolu, dobi te količini i vrsti tjelesne aktivnosti. Oni koji su već savladali osnove, uvijek mogu nadopuniti svoje znanje.



Hrvatske prehrabene smjernice sadrže slijedeće poruke:

- Nemojte jesti previše hrane.
- Jedite cjelovite žitarice i njihove proizvode.
- Jedite pet ili više porcija voća i povrća dnevno.
- Odaberite nemasno meso (npr. perad, kunić) i ribu radije nego crveno meso.
- Uključite u svoju dnevnu prehranu visokokvalitetna biljna ulja kao što su maslinovo ulje te ulje sjemenki bundeve.
- Ograničite unos slatkiša i grickalica, zamijenite ih sa orašastim i suhim voćem ili fermentiranim mliječnim proizvodima.
- Ograničite unos masti i soli.
- Rasporedite dnevni unos hrane u pet ili šest manjih obroka: doručak, međuobrok, ručak, popodnevni međuobrok i večera.
- Doručak je najvažniji obrok.

Općenito, pravilna prehrana za odrasle treba se sastojati od:

- voća, povrća, mahunarki (npr. grašak, leća, grah, mahune, slanutak), orašastih plodova (npr. orasi, bademi, lješnjaci) te cjelovitih žitarica (npr. neprerađeni kukuruz, proso, zob, pšenica, ječam, integralna riža);
- najmanje 400g (5 obroka) voća i povrća dnevno. Jedan obrok, odnosno porcija može se smatrati 1 voćka ili ½ tanjura kuhanog ili sirovog povrća. Krumpir, slatki krumpir, manioka, tapioka i drugo povrće bogato škrobom ne pripadaju u 5 obroka voća ili povrća;

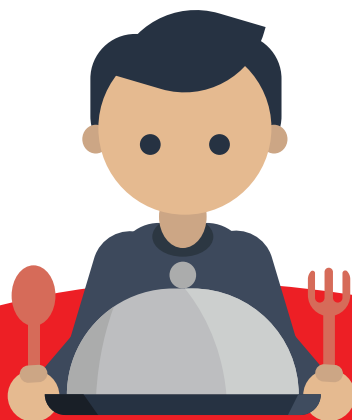


- manje od 10% ukupnog energetskeg unosa od dodanog šećera, što iznosi oko 50g (ili oko 12 čajnih žličica) za zdravu odraslu osobu za koju se preporučuje 2000 kcal dnevno, dok se bolje zdravstvene prednosti ostvaruju sa unosom dodanog šećera manjim od 5%. Većina dodanog šećera se dodaje u hranu ili pića od strane proizvođača industrijske hrane ili samog potrošača prilikom pripreme hrane, ali se mogu naći prirodno prisutni u medu, sirupima, voćnim sokovima te koncentratima voćnog soka;
- manje od 30% ukupnog energetskeg unosa od masti. Nezasićene masti (npr. riba, avokado, orašasto voće, lan, sezam, chia, suncokretove i bućine sjemenke, repičino, bućino i maslinovo ulje) imaju prednost u odnosu na zasićene masti (npr. masno meso, maslac, palmino i kokosovo ulje, vrhnje, sir, ghee maslo i svinjska mast).
- Industrijske trans-masti nisu dio pravilne prehrane te ih se preporučuje izbjegavati (nalaze se u industrijski prerađenoj hrani, zamjenskom siru, očvrstnutoj biljnoj masti, brznoj hrani, grickalicama, prženoj hrani, smrznutim pizzama, keksima, margarinu i margarinskim namazima);
- manje od 5g soli dnevno (otprilike 1 čajna žličica), pri čemu se preporučuje koristiti jodiranu sol kako bi se poboljšao unos joda.

Kako bi poboljšali svoju prehranu i kako biste unosili što više hranjivih tvari koje će održati i unaprijediti vaše zdravlje možete:

- u svaki obrok uključiti različito povrće, sirovo ili kuhano;
- jesti svježe voće i sirovo povrće kao grickalice, neka bude sezonsko i što raznovrsnije;
- voditi računa o ukupnom unosu masti u prehrani;
- voditi računa o unosu slane hrane i ne dosoljavati već pripremljenu hranu;
- vodite računa o unosu dodanih šećera tako da smanjite konzumaciju hrane i pića koji sadrže velike količine šećera





OD SRCA
ZA SRCE
JADRANA

Prijavite se, tu smo zbog Vas!

+ Pozivom na telefon
023 / 383 761

+ Dolaskom u ured
od 9-13 sati

+ na e-mail:
crvenikrizbiograd@zd.t-com.hr

www.gdckbnm.hr