



## Švajcarska piramida ishrane

### Slatkiši, slane grickalice & alkoholna pića

U malim količinama.

### Ulja, masti & plodovi oraha

Ulje i plodove oraha uzimati u malim količ. Puter/margarin koristiti u veoma malim količ.

### Mlečni proizvodi, meso, riba, jaja i tofu

Konzumirajte dnevno 3 porcije mlečnih proizvoda i 1 porciju mesa/ribe/jaja/tofu ...

### Žitarice, krompir & proizvodi od punog zrna i mahunarke

Svakog dana po 3 porcije. Jesti pre svega žitarice punog zrna.

### Povrće & voće

Svakog dana porcije voća i povrća različitih boja.

### Pića

Pijte dnevno 1–2 l nezaslađena pića. Pijte pre svega običnu vodu.



Krećite se svakog dana najmanje 30 minuta i opuštajte se u dovoljnoj mjeri.



## Švajcarska piramida ishrane

### Saveti za balansirani i ukusni način ishrane za odrasle

#### Pića

**Pijte dnevno 1–2 litara** tečnosti, pre svega nezaslađena pića, npr. običnu/mineralnu ili voćne/biljne čajeve. Napici koji sadrže kofein, kao što su kafa, crni i zeleni čaj, mogu uzrokovati izbacivanje tečnosti iz organizma.

#### Povrće & voće

**Jedite dnevno 5 porcija** različite obojenosti povrća i voća, od toga 3 porcije povrća i 2 porcije voća. 1 porcija treba iznositi oko 120 g. Moguće je jednu porciju dnevno zameniti sa 2 dl nezaslađenog voćnog ili soka od povrća.

#### Žitarice, krompir & proizvodi od punog zrna i mahunarke

**Dnevno 3 porcije.** Jestiti pre svega žitarice punog zrna. 1 porcija odgovara: ► 75–125 g hleba/testa ili ► 60–100 g mahunarke (težina suve namirnice) ili ► 180–300 g krompira ili ► 45–75 g hrskavog hleba/integralnog hrskavog hleba/pahuljica/brašna/testenina/pirinča/kukuruza/ostalnih žitarica (težina suve namirnice).

#### Mlečni proizvodi, meso, riba, jaja i tofu

**Dnevno 3 porcije** mleka, odn. mlečnih proizvoda. 1 porcija odgovara: ► 2 dl mleka ili ► 150–200 g jogurta/pavlake/zrnastog sira/ostalnih mlečnih proizvoda ili ► 30 g tvrdog/polutvrdog sira ili ► 60 g mekanog sira.

**Uzimajte dodatno dnevno i porciju** mesa, meso pernate živine, jaja, tofu, pečurke, sir ili pavlaku. Koristite raznovrsne izvore belančevina. 1 porcija odgovara: ► 100–120 g mesa, mesa pernate živine, jaja, tofua, pečuraka, sira ili pavlake ili ► 2–3 jaja ili ► 30 g tvrdog/polutvrdog sira ili ► 60 g mekanog sira ili ► 150–200 g pavlake/zrnastog sira.

#### Ulja, masti & plodovi oraha

**Koristiti dnevno 2–3 kafene kašike** (20–30 g) biljnog ulja, polovinu u obliku ulja od repice. **Konzumirajte dnevno 1 porciju** (20–30 g) neslanih oraha, seme ili zrnaste plodove. Dodatno se mogu koristiti u manjim količinama puter, margarin, pavlaka itd. (oko 1 kafene kašike = 10 g dnevno).

#### Slatkiši, slane grickalice & alkoholna pića

Slatkiše, slatke napitke, slane grickalice i alkoholna pića konzumirajte **samo umereno**.



## Švajcarska piramida ishrane Objašnjenja u vezi preporuka

► *Zdrava ishrana je deo životnog stila koji podrazumeva unapređivanje zdravlja. Ona utiče na duhovno i telesno blagostanje i doprinosi prevenciji bolesti.*

Sledeće preporuke Švajcarske piramide ishrane se odnose na odrasle osobe. Za specifične starosne grupe i posebne grupe stanovništva (npr. deca, profesionalni sportisti), kao i kod bolesti ili dijeta za mršavljenje važe drugačije preporuke. Piramida ishrane predstavlja izbalansirani način ishrane, koja obezbeđuje dovoljno snabdevanje energijom, hranljivim i zaštitnim materijama, koja pri tom bazira na sledećim ključnim principima:

### ► Grupe namirnica

Namirnice se grupišu na osnovu njihovih sastojaka. Tipični predstavnici pojedinih grupa ilustrovano su prikazani u piramidi ishrane.

### ► Odnos količine

Namirnice u donjem delu piramide potrebne su u većim količinama, dok su one u gornjem delu potrebne u manjim količinama. Nema zabranjenih namirnica. Kombinacija namirnica u ispravnom količinskom odnosu predstavlja zdrav način ishrane.

### ► Raznovrsnost

Izbalansirani način ishrane sastoji se od raznovrsnih namirnica. Pri tom je potrebno voditi računa o različitim grupama namirnica kao i o različitim namirnicama unutar dotične grupe namirnica.

Piramida ishrane ne predstavlja nikakav striktni plan načina ishrane, već omogućava kombinovanje životnih namirnica, pića i jela u skladu sa ličnim potrebama, ukusima i navikama. Naveden količine namirnica služe samo kao orijentacija. U zavisnosti od energetske potrebe (zavisno od starosnog doba, pola, veličine, fizičkih aktivnosti itd.) validne su manje odn. veće količine porcija. Ovih saveta se ne morate pridržavati svakog dana, već je važno da ih se pridržavate dugoročno, npr. tokom jedne sedmice. Izuzetak čine saveti u vezi pića, njih je potrebno pridržavati se svakodnevno.

Kod izbora namirnica potrebno je voditi računa o sezonskoj i lokalnoj ponudi. Neophodno je odabrati način pripreme koji će sačuvati dragocene hranljive sastojke. Preporučuje se korišćenje jodizovane i fluorodizovane kuhinjske soli, koju ipak treba, kao i ostale slane začine (npr. bujon, začinjeni sosovi), oprezno koristiti.

Obroci ne služe samo za ishranu i zadovoljavanje energetske potrebe, već predstavljaju i užitek, zadovoljstvo, oporavak, pri čemu dolazi i do društvenog kontakta. Obezbedite slobodno vreme, ostavite poslove na trenutak po strani, jer konzumiranje hrane u miru i tišini pospešuje užitek tokom obroka.

Pored uravnoteženog načina ishrane, zdrav životni stil podrazumeva i sledeće: ► krećite se najmanje pola sata dnevno ► izlazite svakodnevno na svež vazduh ► upražnjavajte redovne pauze radi oporavka i ciljno se opuštajte ► nemojte pušiti i prekomerno konzumirati alkohol.

► *Navike se ne mogu promeniti od danas na sutra. Na putu ka zdravom načinu života od pomoći mogu biti mali, ali realni ciljevi koje treba postepeno realizovati, korak po korak. Male promene već mogu dovesti do boljeg opšteg stanja.*