



Maja Baretić,
RC Medveščak

Zdrava prehrana: najisplativija investicija u sebe

Sigurno se pitate kako sada, odmah najbolje investirati u sebe?

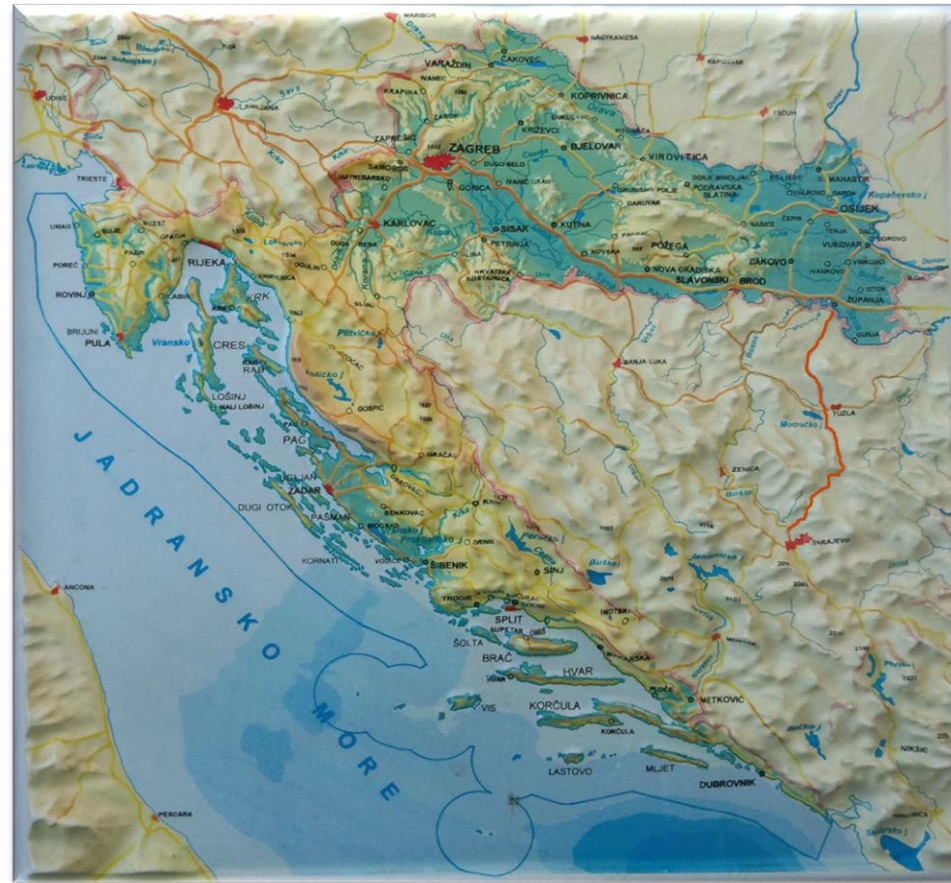
- Da naučim još jedan strani jezik?
- Da polažem maturu sve A razine?
- Da se upišem u Rotaract klub?
- Da pozovem onu zgodnu curu/onog zgodnog dečka van večeras?
- Da napravim tulum?
- Da odrežem šiške?

Sigurna investicija...

- Pojedi nešto zdravo dok slušaš predavanje
- Prošeci se barem 30 minuta
- Večeras preskoči pivu i kolu
- Večeras i zauvijek preskoči cigaretu
- Odredi na dan 2 h bez mobitela

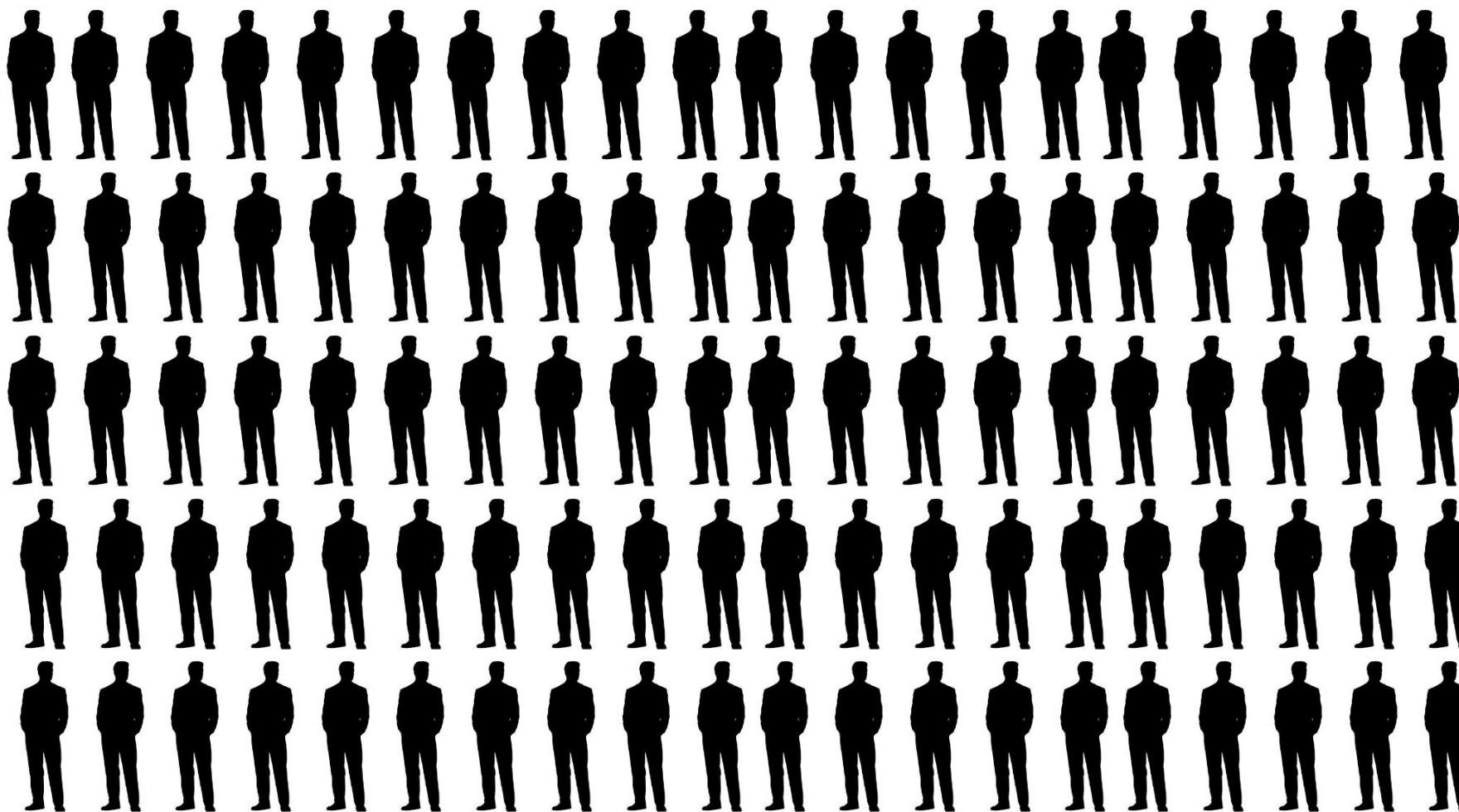
- Smile 😊 (i sve ono s popisa ranije)

Zašto jedemo ono što jedemo u Republici Hrvatskoj?





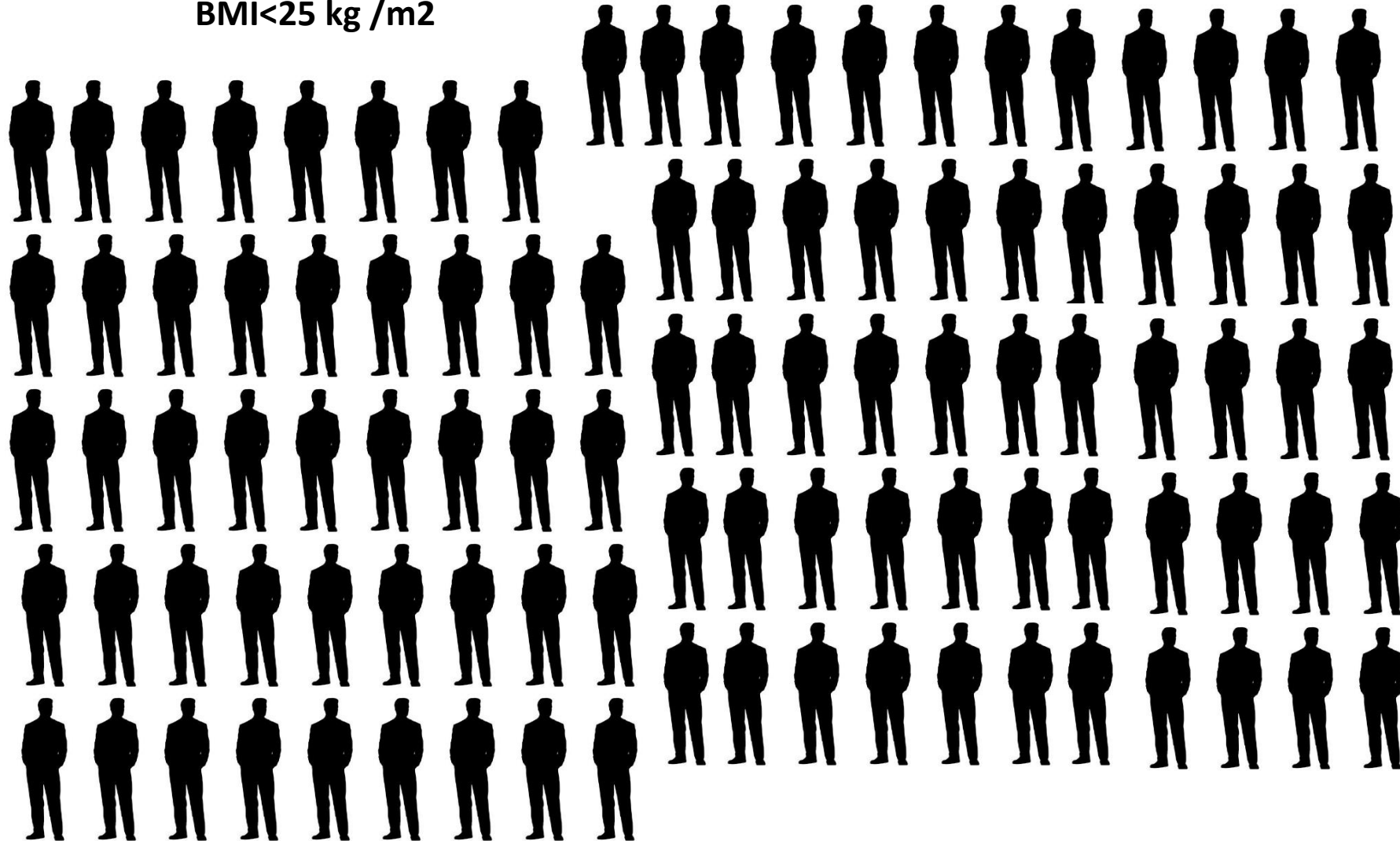
...100 prosječnih Hrvata



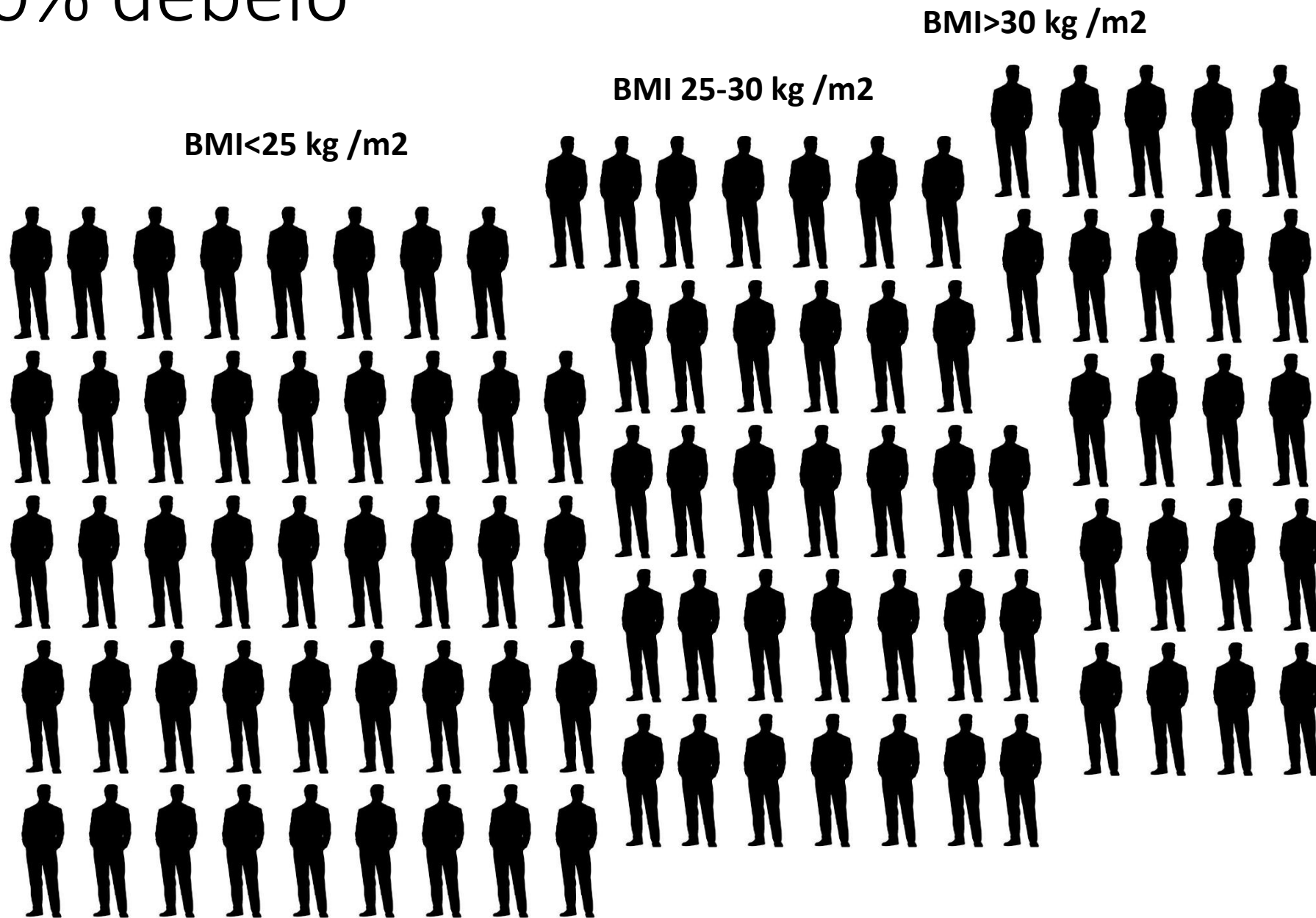
63% prekomjerne tjelesne mase

BMI >25 kg /m²

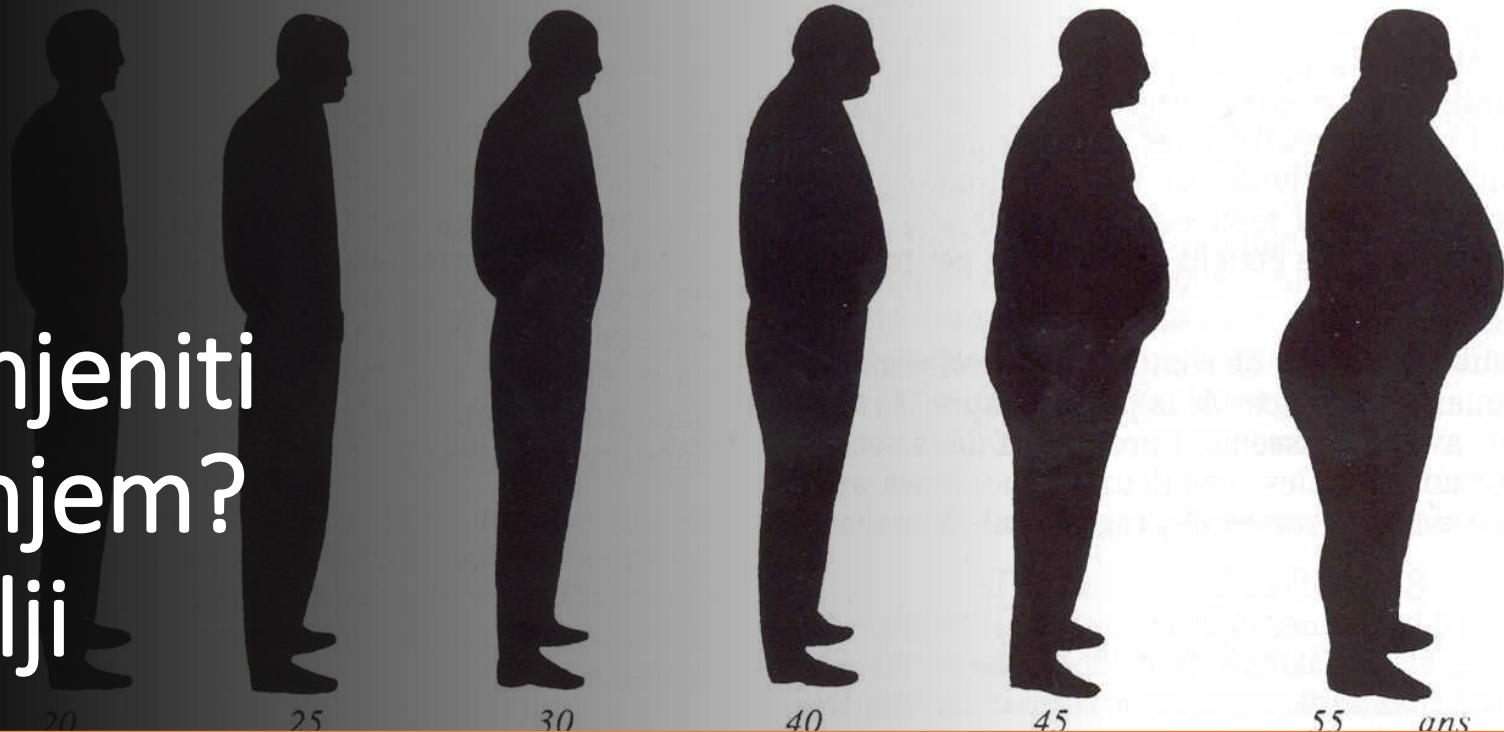
BMI <25 kg /m²



20% debelo



Što se može promjeniti
godinama i starenjem?
Biti ćemo još deblji





*Populacija
Republike Hrvatske
u principu znade što
je zdravo, a što nije.*

*Najveći problem su
vrlo velike porcije*

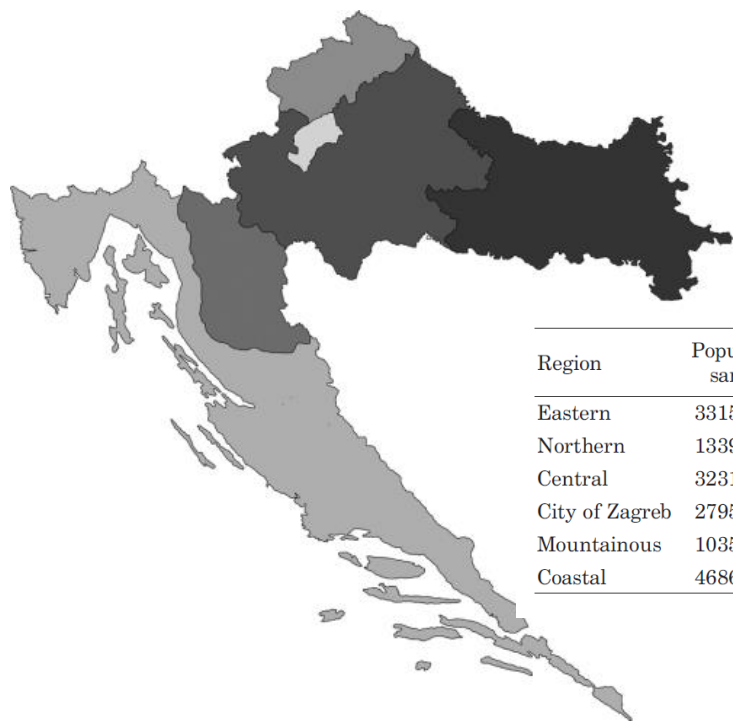
First Croatian Health Project 1995–1997

Koliko ima osoba koje su prekomjerne tjelesne mase: Results from the Croatian Adult Health Survey

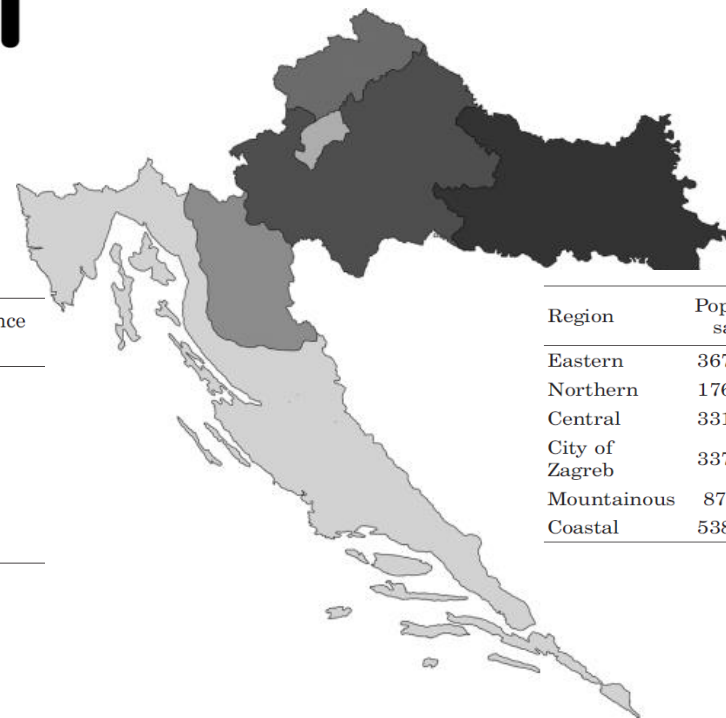


shades of grey denote the gradient across regions, from the lowest prevalence (lightest grey) to the highest prevalence (darkest grey).

Koliko se ljudi nepravilno hrane



Region	Population sample	Prevalence (%)
Eastern	331547.85	29.08
Northern	133956.09	24.24
Central	323152.86	28.37
City of Zagreb	279533.15	11.36
Mountainous	103570.41	24.96
Coastal	468665.06	11.48



Region	Population sample	Prevalence (%)
Eastern	367199.08	18.95
Northern	176366.95	16.53
Central	331938.40	17.76
City of Zagreb	337388.53	6.83
Mountainous	87568.91	10.98
Coastal	538701.10	6.03

Prehrambene navike školske djece

- Loše prehrambene navike
 - preskakanje doručka
 - smanjen unos voća i povrća
- Povećana potrošnja slatkiša, grickalica, bezalkoholnih pića
- Objedovanje izvan kuće
- Povećanje konzumacije “brze hrane” i prerađene hrane
- Povećanje količine soli, šećera i/ili transmasnih kiselina
- Glavni izvor unosa soli
 - kruh i pekarski proizvodi
 - mesni proizvodi
 - grickalice

“10 001 Dalmatians”

- Cilj - Proučiti genetske i okolišne odrednice zdravlja i bolesti u genetski izoliranim otočnim populacijama iz Dalmacije, Hrvatska



Prehrambene navike hrvatskog otočnog stanovništva

- Nagle promjene prehrambenih navika na otocima uzrok su za razvoj pretilosti, pojavu metaboličkog sindroma, dijabetes melitusa, koronarne bolesti srca
- Srednjodalmatinski i južnodalmatinski otoci smatraju se genetskim izolatima

Nematerijalna baština UNESCO

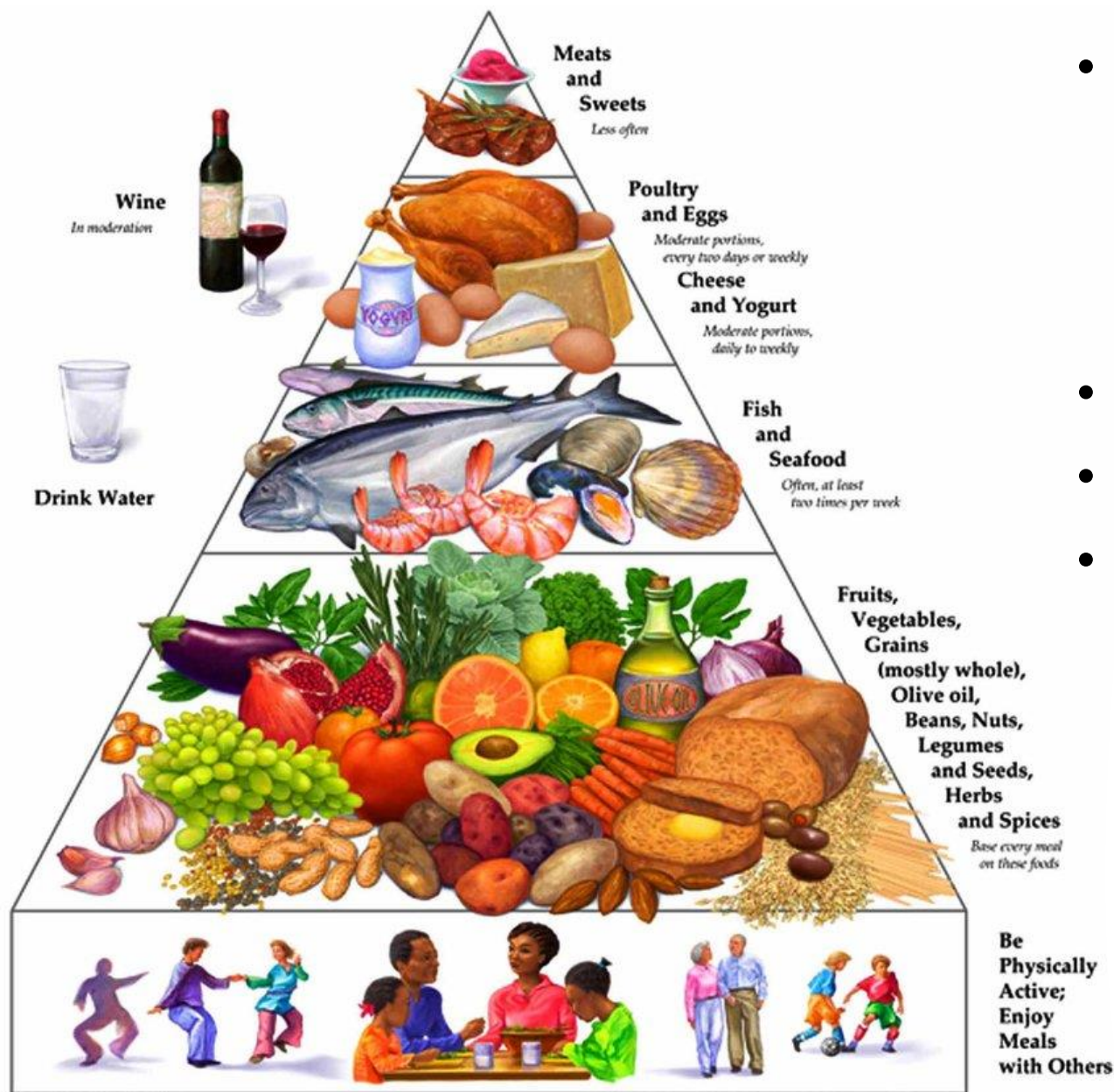
- 2013 godine je na sastanku UNESCO-ovog Međuvladinog odbora za nematerijalnu kulturnu baštinu prihvaćena multinacionalna kandidatura Španjolske, Cipra, Grčke, Italije, Maroka, Portugala i Hrvatske pod nazivom Mediteranska prehrana
- Tada je i upisana na Reprezentativnu listu svjetske nematerijalne kulturne baštine.



Mediterranska dijeta

- Mediteranska dijeta se bazira na tradicionalnim namirnicama koje su jeli stanovnici Mediterana u 60-im godinama prošloga stoljeća.
- Znanstvenici su potvrdili da su stanovnici toga područja u tim godinama bili značajno zdraviji i s manjim rizikom od kroničnih bolesti.





- **Što jesti redovno:** Povrće, voće, orašasti plodovi, sjemenke, mahunarke, krumpir, integralne žitarice, kruh, biljni začini, začini, riba, plodovi mora i ekstra djevičansko maslinovo ulje.
- **Što jesti umjereno:** Perad, jaja, sir i jogurt.
- **Što jesti rijetko:** Crveno meso
- **Nemojte jesti:** Pića zaslađena šećerom, dodane šećere, prerađeno meso, rafinirane žitarice, rafinirana ulja i druga visoko prerađena hrana.

Savjeti

- Zdravi doručak (ne preskatati)



Savjeti

- Zdravi doručak (ne preskakati)
- Međubrok (nosi sa sobom jabuku ili jogurt)



Savjeti

- Zdravi doručak (ne preskakati)
- Međubrok (nosi sa sobom jabuku ili jogurt)
- Bademi i orasi su grickalice



Savjeti

- Zdravi doručak (ne preskakati)
- Međubrok (nosi sa sobom jabuku ili jogurt)
- Bademi i orasi su grickalice
- Voda s malo limuna u hladnjaku



Savjeti

- Zdravi doručak (ne preskakati)
- Međubrok (nosi sa sobom jabuku ili jogurt)
- Bademi i orasi su grickalice
- Voda s malo limuna u hladnjaku
- Manje soli (osjete se i drugi okusi)



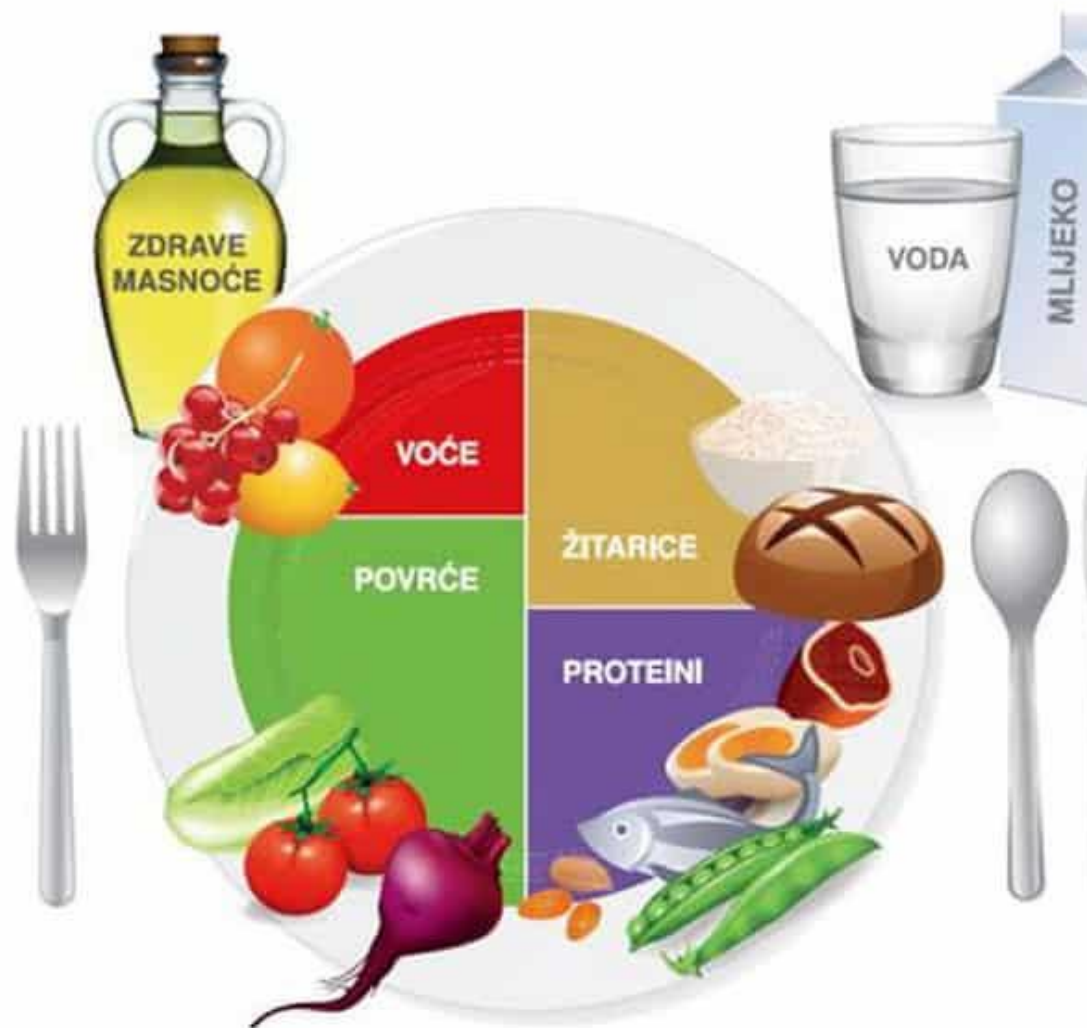
Savjeti

- Zdravi doručak (ne preskakati)
- Međuobrok (nosi sa sobom jabuku ili jogurt)
- Bademi i orasi su grickalice
- Voda s malo limuna u hladnjaku
- Manje soli (osjete se i drugi okusi)
- Slatko?



Candy isn't dandy?

- Netočno
- Sve se smije jesti
- Umjereno, povremeno
- Nema isključivih dijeta







Dalmatian prosciutto- a pork ham salted with sea salt, smoked and matured no less than 12 months



Pag Cheese - one-year-aged pasteurized cheese made from the sheep raised on the island of Pag



Olive oil- essential part of the Mediterranean cuisine, produced also from 300 year-old olive trees



Rab Cake - since 1177 preserved by the nuns, consists of bitter almond, crystal sugar, lemon liqueur "maraschino".



Zagorje Cheese Štrukli - a famous meal from the Zagorje region made of fresh cottage cheese



Kulen is a type of flavoured sausage made of from the minced meat of the black Slavonian pork



Hvala Vam na
pažnji 😊



