

PLANIRANJE ISHRANE PREMA VODIČU “TANJIR ZDRAVE ISHRANE“

“Tanjir zdrave ishrane“ predstavlja grafički prikaz osnovnih smernica za planiranje pravilne ishrane. Ovaj vodič pruža korisnicima zdraviji izbor namirnica iz osnovnih grupa i lakše kontrolisanje porcije hrane u svakom obroku.

Na polovini tanjira se nalaze žitarice celog zrna i zdrave belančevine. Preporučuje se korišćenje žitarica celog zrna kao što su hleb od celog zrna, integralna testenine, integralni pirinač. Ograničiti unos prerađenih žitarica kao što su beli hleb, peciva, tastenina od belog brašna i beli pirinač. Posle dužeg vremena, ako se prerađene žitarice nekontrolisano unose, mogu povećati rizik od nastanka gojaznosti, srčanih oboljenja i šećerne bolesti. Tanjir zdrave ishrane predlaže korisnicima da u ishrani budu zastupljene **zdrave belančevine koje** podrazumevaju ribu, živinsko meso, jaja, mahunarke (pasulj, sočivo, leblebija) i orašaste plodove (badem, lešnik, orah...). Preporuka je da se ograniči unos crvenog mesa i da se izbegavaju suhomesnati proizvodi kao što su kobasica, slanina, šunka i druge mesne prerađevine.

Na drugoj polovini tanjira treba da bude zastupljeno voće i povrće, gde veći deo zauzima povrće. Što više raznovrsnog povrća, uz napomenu da se u ovoj grupi krompir ne broji. Krompir treba ograničeno unositi, jednom do dva puta u toku nedelje. Dati prednost da to bude kuvan krompir ili pečen u rerni bez dodatka masnoće. Izbegavati pržen krompir. Koristiti što više svežeg sezonskog povrća, u vidu salata, kuvano na pari, dinstano ili grilovano. Preostali deo tanjira zauzima voće koje treba birati za međuobroke ili za doručak. Izbegavati unos voća kao zamenu za večeru ili posle večere zbog prirodnog sadržaja šećera. Koristiti ograničen unos raznovrsnog sezonskog voća.

U ishrani koristiti **biljna ulja, posebno maslinovo**. Koristiti u kuvanju ili kao dodatak salatama. Ograničiti unos maslaca u ishrani, a izbegavati trans – masnoće. U toku dana koristiti vodu, kafu i čaj bez ili sa vrlo malo šećera. Ograničiti unos mleka i mlečnih proizvoda od 1 do 2 šolje u toku dana. Izbegavati zaslađene industrijske napitke i koristiti sveže ceđene sokove (od jabuke, limuna, pomorandže, grejpfruta).

I na kraju, BUDITE AKTIVNI. Tajna u kontroli telesne težine se nalazi upravo u izbalansiranoj ishrani i fizičkoj aktivnosti. Odvojite svakodnevno 30 do 60 minuta za šetnju, vožnju bicikla, trčanje, plivanje ili neke druge aktivnosti.

Marijana Vuković
Savetovalište za ishranu

TANJIR ZDRAVE ISHRANE

Tokom kuvanja, kao prelev za salatu, i za stolom koristi zdrava ulja (repino, maslinovo). Ograniči upotrebu putera. Izbegavaj trans-masnoće.



Što više povrća – i što raznovrsnijeg – to bolje. Krompir i pomfrit se ne broje.



Pij vodu, čaj i kafu (sa malo ili nimalo šećera). Ograniči unos mleka/mlečnih napitaka (1-2 porcije/dan) i sokova (1 mala čaša/dan). Izbegavaj zaslađene napitke.

Jedi razne vrste žitarica (npr. hleb od pšeničnog brašna celog zrna, integralnu testeninu i smeđi pirinač). Ograniči unos prerađenih žitarica (npr. Beli pirinač i beli hleb).

Oduči se za ribu, živinsko meso, mahunarke i orašaste plodove. Ograniči unos crvenog mesa i sira; izbegavaj suvo meso, kobasicu, slaninu i ostale mesne prerađevine.



BUDI U POKRETU!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

