

# SIGURNIM KORACIMA DO BLAGOSTANJA



PUN CEKER  
ZDRAVLJA



Europska unija  
Zajedno do fondova EU



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI



ISTAKNUTI  
NARODNI  
POTENCIALI

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda. Sadržaj brošure je isključiva odgovornost Odreda izviđača "Zelena patrola" Rajić. Za više informacija o EU fondovima posjetite: [www.esf.hr](http://www.esf.hr), [www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr).

# IMPRESSUM

## NASLOV

Sigurnim koracima do blagostanja

## NAKLADNIK

Odred izviđača "Zelena patrola " Rajić

## AUTORI

dr. sc. Ana Ilić  
Filip Franjić, mag. cin.

## UREDNIK IZDANJA

Laura Vuković, ekonomist i asistent za upravljanje projektima

## GRAFIČKI DIZAJN

Razvojna agencija Grada Novske – NORA

## TISAK

Tiskara Roka

## NAKLADA

500 primjeraka

## GODINA IZDANJA

2023.

## GRAD

Novska

## NAPOMENA

Brošura „Sigurnim koracima do blagostanja“ napravljena je za potrebe projekta Pun ceker zdravlja (UP.02.2.1.08.0026). Sadržaj brošure je isključiva odgovornost Odreda izviđača "Zelena patrola " Rajić. Čitatelju se savjetuje da prije uvođenja promjena, potraži savjet stručne osobe budući da je svaki slučaj zaseban. Isključiva namjera ove brošure jest informirati.



# PUN CEKER ZDRAVLJA

# „Wellbeing“ čeka na vas

Kako postići  
blagostanje?



**Svakodnevno konzumirajte hranu iz svih skupina namirnica!**



**Pijte vodu prije nego postanete žedni!**



**Odvojite vremena za san!**



**Svakodnevnom tjelesnom aktivnošću očuvajte zdravlje, ali i lučite hormone sreće!**



**Društvenim interakcijama potičite mentalno zdravlje!**



**Ne zaboravite, sama priroda je najbolji liječnik!**



## Svakodnevno konzumirajte hranu iz svih skupina namirnica!

*Za pravilan rast i razvoj djece te očuvanje zdravlja kroz adolescenciju i odraslu dob potrebno je imati u vidu tri glava postulata, a to su uravnoteženost, umjerenost i raznolikost.*

Kako biste što bolje zadovoljili ova tri postulata tijekom odabira hrane pred vama se kao pomoć nalazi tanjur pravilne prehrane, a on sugerira slijedeće:

- **voće** (crvena boja) i **povrće** (zelena boja) ► polovica tanjura
  - **žitarice** (narančasta boja) ► jedna četvrtina tanjura
  - **izvori bjelancevina** (ljubičasta boja) ► jedna četvrtina tanjura
  - **mlijeko i mliječni proizvodi** (ljubičasta boja) ► konzumacija u nekim obrocima
- Kao što ste primijetili **masti i ulja** nisu sastavni dio tanjura pravilne prehrane, no one su neizostavni dio prehrane jer obiluju energijom, imaju višestruku fiziološku funkciju u organizmu te pomažu u apsorpciji vitamina topivih u mastima.

### VOĆE I POVRĆE

Dnevno konzumirajte minimalno **400 g** voća i povrća. Prilikom odabira vodite se postulatima raznovrsnosti te birajte **raznoliko voće i povrće svih duginih boja**.

Naime, time ćete unijeti široki spektar vitamina, mineralnih tvari, vlakana i biološki aktivnih komponenata.

### IZVORI PROTEINA

U ovu skupinu pripadaju crveno meso, perad, riba, jaja, grahorice, orašasti plodovi i sjemenke. Prilikom odabira **prednost dajte** ribi, biljnim izvorima, peradi te na kraju crvenom mesu bez vidljivih masti. Konzumaciju prehrambenih proizvoda (kobasica, hrenovke, usoljena riba, pržene sjemenke itd.) treba **svesti na minimum**.

Biljni proteini su ujedno i dobar izvor vlakana.

### ŽITARICE

Žitarice su nam glavni izvor energije s obzirom na visoki udio ugljikohidrata. Prednost dajte žitaricama i proizvodima od žitarica punog zrna (min. ½ **konzumiranih**) koje za razliku od rafiniranih sadrže više vlakana, vitamina i mineralnih tvari.



### MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI

Prilikom odabira mlijeka i mliječnih proizvoda potrebno je birati one koje **nemaju dodanih šećera**. Također, za odrasle se preporuča odabir manje masnih proizvoda dok se za **djecu ne ograničava unos mliječne masti**.

**Preporuke za dnevni unos:**  
2 – 3 god ► 2 do 2,5 šalice  
4 – 8 god ► 2,5 šalice  
Stariji od 9 god ► 3 šalice

### MASTI I ULJA

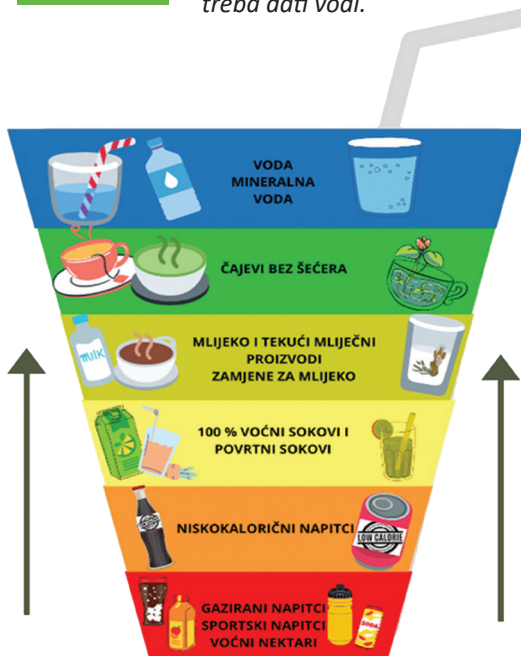
Masti i ulja dodajte **umjeren** u vaša jela. Prilikom odabira **prednost dajte** namirnicama koje su izvor nezasićenih masnih kiselina poput biljnih ulja, sjemenki, orašastih plodova, avokada i plave ribe.





## Pijte vodu prije nego postanete žedni!

Ljudsko tijelo sastoji se od oko 65 % vode, a tijekom dana ju gubimo probavom, disanjem, znojenjem i urinom. Bitno je nadoknaditi izgubljeni vodu unosom hranom (20 %) ili tekućinom (80 %), pri čemu prednost treba dati vodi.



Ako osjećate žeđ, već ste odavno trebali unijeti tekućinu.



### Preporuke za unos tekućine?

Mala djeca ► 2 do 4 čaše

Djeca (1-3 god)

► 4 do 5,5 čaša

Djeca (4-8 god) ► 6,5 čaša

Adolescenti ► 7 do 8 čaša

Odrasli ► 8 čaša



20%



Potreba za unosom tekućine povećava se tijekom toplijeg vremena, tjelesne aktivnosti te u trudnoći.



## Odvojite vremena za san!

Danas je dobro poznato da osobe koje adekvatno spavaju imaju veću razinu tjelesne aktivnosti, manje vremena provode pred ekranom, imaju kvalitetnije prehrabne navike, bolje kognitivne sposobnosti i emocionalno zdravlje.

Naime, kada niste umorni više vremena ćete izdvojiti za tjelesnu aktivnost i društvene događaje. Što posljedično dovodi do toga da ćete provoditi **manje od 2 sata pred ekranima** od svog slobodnog vremena sukladno preporukama Svjetske zdravstvene organizacije. Također, nećete posezati za lako dostupnom hranom u „sitnim satima“ koja je najčešće energijski bogata, a nutritivno siromašna.

### Preporuke za trajanje spavanja s obzirom na dob

Novorođenčad	Dojenčad	Mala djeca	Predškolski uzrast	Školski uzrast	Adolescenti	Odrasli
14 – 17 sati	12 – 15 sati	11 – 14 sati	10 – 13 sati	9 – 11 sati	8 – 10 sati	7 – 9 sati



## Svakodnevnom tjelesnom aktivnošću očuvajte zdravlje, ali i lučite hormone sreće!

*Tjelesnu aktivnost kao važan preventivski čimbenik mnogih kroničnih oboljenja možemo definirati kao svaki pokret uzrokovan aktivnošću skeletnih mišića koji je praćen energijskim utroškom.*

U djece i adolescenata (5-17 godina), kao i odraslih (18-64 godina) te osoba starije dobi (65 i više godina) uključenost u neki vid tjelesne aktivnosti ima pozitivan utjecaj na smanjenje mogućnosti razvoja kroničnih nezaraznih bolesti poput srčano-žilnih bolesti, metaboličkih poremećaja i mentalnih poremećaja. Zanimljivo je da je u svijetu 4-5 milijuna smrtnih slučajeva godišnje usko povezano s tjelesnom neaktivnošću, dok je u 2020. godini u Hrvatskoj procijenjeno da od ukupnih smrtnih slučajeva njih 2 % je povezano s tjelesnom neaktivnošću. **Kako bi te to promijenili vrijeme je da se pokrenete!**

### Preporuke za minimalnu količinu i vrstu tjelesne aktivnosti s obzirom na dob

Djeca i adolescenti (5-17 godina)	Odrasli (18-64 godina)	Osobe starije dobi (65 i više godina)
Minimalno 60 minuta umjerene do intenzivne aerobne tjelesne aktivnosti na dan	150-300 minuta umjerene aerobne tjelesne aktivnosti tjedno ili 75 do 150 minuta intenzivne aerobne tjelesne aktivnosti tjedno	150-300 minuta umjerene aerobne tjelesne aktivnosti tjedno ili 75 do 150 minuta intenzivne aerobne aktivnosti
Minimalno 3 intenzivne anaerobne tjelesne aktivnosti na tjedan	Minimalno 2 anaerobne aktivnosti tjedno	Minimalno 2 anaerobne aktivnosti tjedno i 3 aktivnosti koje uključuju vježbe ravnoteže zbog prevencije padova

Aerobne aktivnosti: hodanje, trčanje, bicikliranje, rolanje, plivanje, veslanje, planinarenje

Anaerobne aktivnosti: dizanje utega, brzo trčanje, prijenos teških predmeta



## Društvenim interakcijama potičite mentalno zdravlje! Ne zaboravite, sama priroda je najbolji liječnik!

Tjelesna aktivnost u prirodi i na otvorenom dokazano ima pozitivan utjecaj ne samo na fizičko, već i psihičko zdravlje. Stoga bi hodanje, trčanje ili vožnja biciklom na otvorenome trebali postati učestaliji načini korištenja slobodnog vremena, a ako ste pritom u mogućnosti tako koristiti slobodno vrijeme u nečijem društvu, utjecaj na blagostanje je još i veći.

### LITERATURA

Centar for Disease Control and Prevention (2018) Well-being concepts, Atlanta.  
Food and Nutrition Service, U.S. Department of Agriculture (2011) MyPlate, Washington D.C.  
European Food Safety Authority (2019) Nutrient recommendations, Parma.  
Hirshkowitz i sur. (2015) National Sleep Foundation 's sleep time duration recommendations : methodology and results summary. *Sleep Health* 1, 40 – 43  
World Health Organization (2020) Guidelines for physical activity and sedentary behaviour, Geneva.  
Mišigoj-Duraković i sur. (2018) Tjelesno vježbanje i zdravlje, Zagreb.  
OECD/European Observatory on Health Systems and Policies (2021) Croatia: Country profile 2021, State of Health in the EU, Paris.

# O projektu



**PUN CEKER  
ZDRAVLJA**

**NAZIV PROJEKTA:** Pun ceker zdravlja, UP.02.2.1.08.0026

**NOSITELJ:** Odred izviđača "Zelena patrola" Rajić

**PARTNER:** Grad Novska

**UKUPNA VRIJEDNOST PROJEKTA:** 340.432,82kn / 45.183,20 eur

**UKUPAN IZNOS BESPOVRATNIH SREDSTAVA:** 340.432,82kn / 45.183,20 eur.

Bespovratna sredstva osigurana su iz Državnog proračuna Republike Hrvatske (15%) i Europskog socijalnog fonda (85%).

**CILJ PROJEKTA:** Promocija zdravih životnih navika među djecom, roditeljima i odgojno-obrazovnim ustanovama s područja grada Novske kroz uključivanje u inovativne i praktične aktivnosti kojima se povećava znanje i vjerojatnost primjene zdravih navika u svakodnevnom životu.

## **AKTIVNOSTI PROJEKTA:**

### **E1: Promocija fizičke aktivnosti kroz zanimljive i inovativne sadržaje**

Škola jahanja, Vikend jahački kamp, Mala šumska škola, Sportsko-edukativni treninzi primjenom tehnologije, Studijsko putovanje u ljetni kamp, Festival zdravlja- grupni trening i predstavljanje udruga

### **E2: Promocija zdrave prehrane i primjena zdravih prehrambenih navika**

Praktične radionice o pripremi jednostavnih zdravih obroka, Kreiranje prijedloga zdravih jelovnika za vrtić i škole, Kreiranje „Novljanskog zdravog doručka“ s domaćim proizvođačima hrane, Okrugli stol na kojem će se promovirati „Novljanski zdravi doručak“ te potaknuti ugostitelje na uključivanje istog u ponudu svojih jelovnika, Natjecanje u pripremljanju zdravih napitaka u sklopu Festivala zdravlja

### **E3: Promidžba i vidljivost**

### **E4: Upravljanje i administracija**





Brošura „Sigurnim koracima do blagostanja“  
napravljena je za potrebe projekta  
Pun ceker zdravlja.

🌐 [www.projekt.studio-faber.com](http://www.projekt.studio-faber.com)

Odred izviđača “Zelena patrola“ Rajić  
Jazavica 98A, 44323 Rajić

☎ +385 98 962 5905 (Ljiljana Tvorek)

🌐 [www.io-zelena-patrola.com](http://www.io-zelena-patrola.com)

**f** Zelena patrola