



Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije
Istituto formativo di sanità pubblica della Regione Istriana

URBANE LEGENDE O HRANI

Jasmina Bradanović, mag. nutr. clin.
Služba za javno zdravstvo i promicanje zdravlja
Odjel za promociju zdravih stilova života





Sve usluge su besplatne.

Nije potrebna uputnica.

Potrebno je rezervirati svoj termin.

URBANE LEGENDE

“GLUTEN VAS
TRUJE”

“VEČERANJE IZA
18h DEBLJA”



Za urbane legende je karakteristično da nemaju autora, odnosno da se prenose "od usta do usta", najčešće kroz neformalna druženja prijatelja i poznanika.

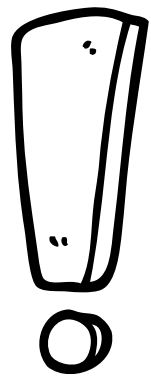


“HRANA JE LIJEK”

“DORUČAK JE
NAJVAŽNIJI
OBROK U DANU”

POPULARNE DIJETE

1. UČINAK: **gubitak kilograma**, osnovni razlog zašto ljudi počinju dijetu
2. UČINAK: **utjecaj na zdravlje**, neovisno o broju na vagi



NISU INDIVIDUALIZIRANE

Baziraju se na izbacivanju pojedinih namirnica ili njihovih grupa
- reduciranje raznolikosti i vjerojatnosti da će ta ista biti zdrava.

PALEO DIJETA



Postići kalorijski deficit izbacivanjem brojnih skupina namirnica koje (navodno) nisu bile dostupne našim precima.

Ograničava se unos žitarica, mlijeka i mliječnih proizvoda, krumpira, leguminoza, kave, alkohola te procesirane hrane.



INTERMITTENT FASTING ILI POVREMENI POST

Ne konzumiranje hrane u vremenskim razdobljima koja mogu trajati od 12 sati pa sve do nekoliko dana.

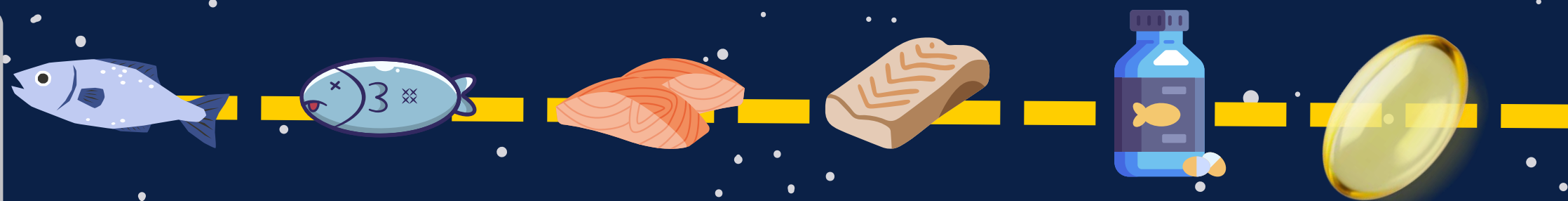


ENERGETSKA POTROŠNJA > ENERGETSKI UNOS



PRERAĐENOM HRANOM DO ZDRAVLJA

Svaka akcija provedena s ciljem modifikacije namirnice nađene u prirodi predstavlja procesiranje. Takve akcije mijenjaju sastav originalne namirnice u različitoj mjeri. Te promjene mogu smanjiti ili povećati i biodostupnost nutrijenata, a mogu utjecati i na probavljivost namirnice.

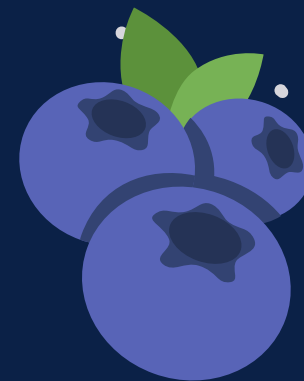


**PROCESIRANO MOŽE
BITI ZDRAVO!**

**NUTRIJENTI,
A NE PROCESIRANJE!**



**BANANA JE PRVA
SUPERHRANA !!**



SUPERHRANA JE SAMO HRANA



„Hrana bogata nutrijentima za koje se smatra da pružaju benefite za zdravlje.“

Definira (pre)veliki broj hrane. A ako je većina hrane super, epitet „super“ gubi smisao. Odnosno, postaje jasno da ga nikad nije niti imao.

Što više to bolje!





**HRANA NIJE LIJEK,
A LIJEK NIJE HRANA**

HVALA NA PAŽNJI !



Savjetovalište za prehranu

052 529 022; 052 529 023
099 380 4545



savjetovaliste@zzjziz.hr



@savjetovalistezaprehranu

Savjetovalište za prehranu - Nastavni zavod za javno
zdravstvo IŽ