



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKÉ ŽUPANIJE  
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA



GRAD PULA  
CITTÀ DI POLA



**VIDIKOVAC**  
Vladimira Nazora 49  
52100 Pula  
tel. 052 211 797, fax. 214 316  
e-mail:  
ured@os-vidikovac-pu.skole.hr

# Nešto više ... o voću

## NA JEDNOM MJESTU

### ZAŠTO JE VOĆE VAŽNO ZA ZDRAVLJE?

Igraju ključnu ulogu u promicanju cjelokupnog zdravlja i dobrobiti. Voće je prepuno važnih vitamina i minerala neophodni za tjelesne funkcije kao što su pomoć u borbi protiv infekcija, zacjeljivanje rana, jačanje kostiju i regulacija hormona.



### Kalij

- regulira krvni tlak
- održava ravnotežu elektrolita i vode u tijelu



### Mangan

- važan za rast vezivnog tkiva
- sudjeluje u razvoju koštanog sustava
- potiče rad živčanog sustava



### Magnezij

- antioksidativno djelovanje
- potiče oslobađanje energije iz hrane
- održava normalnu funkciju mišića

- pomaže imunitetu
- zaštitnik tkiva i kože
- važan za zdravlje očiju

- antioksidans
- jačanje imuniteta
- pomaže apsorpciju željeza

- važan za zgrušavanje krvi, zacjeljivanje rana i zdravlje kostiju

### KOLIKO VOĆA JE DOBRO POJESTI?\*

Prikaz preporučene dnevne količine

3 serviranja/porcije



### ZAŠTO TREBAMO JESTI SEZONSKO VOĆE?

Voće u sezoni je najzdravije i najkvalitetnije, ali i najjeftinije.



### KOJA JE VELIČINA JEDNOG SERVIRANJA?

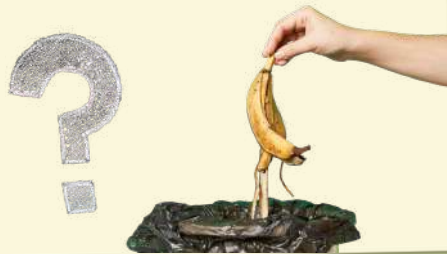


- ½ šalice svježeg, smrznutog ili konzerviranog voća
- 1 srednja jabuka
- 8 jagoda
- ½ šalice (100 mL) 100% voćnog soka



\*Preporuke o količini voća odnose se na zdravu populaciju.

U Hrvatskoj se po stanovniku godišnje baci oko **71 kilogram hrane**, od toga **24% je voće**.



## NAUČITE PRAVILNO ČUVATI HRANU.

Jabuke, kruške, banane i naranče ne bi trebale biti u dodiru jedne s drugima jer kada su blizu, međusobno uzrokuju brže sazrijevanje.

Rajčice, avokado, krumpir, banane i agrumi moraju se čuvati izvan hladnjaka i to samo u ambalaži koja je prikladna za hranu.

PLANIRAJTE OBROKE UNAPRIJED  
I KUPUJTE SAMO ONO ŠTO VAM TREBA.  
KUPUJTE REDOVITO I  
U MANJIM KOLIČINAMA  
KAKO VAŠA HRANA NE BI ZAVRŠILA U SMEĆU!



Za pohranu namirnica preporučuju se staklene posude te višekratne silikonske vrećice.

Jednom do dva puta mjesečno odredite dan za „inventuru“ hladnjaka i zamrzivača te iskoristite namirnice koje biste u suprotnom uskoro bacili.

## ŠTO SA POTPUNO SMEĐIM BANANAMA?

Izradite 3 banane vilicom i u smjesu dodajte omekšani maslac (50g), integralno brašno (300 g), 1 jaje, mljevene bademe (30 g), 1 prašak za pecivo, 60 g smeđeg šećera, malo vanilije, cimeta. Sve sastojke izmiksajte, prebacite u kalup koji ste prethodno obložili papirom za pečenje i pecite na 180 stupnjeva dok kolač ne poprimi tamniju smeđu boju (oko 40 minuta).



## NE BACAJ VOĆE - ISKORISTI GA:

- VOĆNA SALATA
- SMOOTHIE, SLADOLED
- SOKOVI
- PLOČICE
- VOĆNI KOLAČ, MUFFINI
- BANANA BREAD

## ENERGETSKE PLOČICE OD JABUKE I ZOBI

Naribajte jednu veliku jabuku (oko 200 g grubo naribane jabuke). u posudu dodajte mljevene bademe (120g), oko 100 ml meda i žlicu limunovog soka i kokosove masti (2 žlice). zagrijte smjesu kako bi se sve dobro povezalalo te postepeno dodajte 3 šalice zobnih pahuljica. Smjesu istresite na papir za pečenje i poravnajte rukama te prekriti drugim papirom za pečenje. Razvaljajte na 1 cm debljine i pustite da se ohladi u hladnjaku.



ZA UPIT I SAVJET  
MOŽETE SE OBRATITI:

052 529 022  
099 380 4545

savjetovaliste@zzjiz.hr

