



NAZIV PROJEKTA: BUDI MOJA PODRŠKA

KODNI BROJ PROJEKTA: UP.04.2.1.11.0116



“Sport & nutrition”

– snaga zdrave prehrane

- priručnik

Antonio Catinelli, mag. cin.

Zagreb, ožujak 2022.



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.



NAZIV PROJEKTA: BUDI MOJA PODRŠKA

KODNI BROJ PROJEKTA: UP.04.2.1.11.0116

SADRŽAJ:

1. UVOD

2. SASTAV HRANE

2.1. Makronutrijenti

2.2. Mikronutrijenti

3. PREHRANA I STRES

4. PREHRANA I DIJABETES

5. ZDRAVA PREHRANA – primjer dnevnog menija + recepti

6. ZAVRŠNA RIJEČ

7. LITERATURA



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI**



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.



NAZIV PROJEKTA: BUDI MOJA PODRŠKA

KODNI BROJ PROJEKTA: UP.04.2.1.11.0116

1. UVOD

Ovaj priručnik nastao je 2022. godine u sklopu projekta “**Budi moja podrška**” sufinanciranog od EU te kao dio aktivnosti “**Sport & nutrition**”. Svi stavovi, iznesene tvrdnje i preporuke u istom isključiva su odgovornost Streljačkog kluba invalida rada – Zagreb, odnosno autora priručnika. Uvezši u obzir da je priručnik pisan na temelju dosadašnjih znanstvenih dokaza, a da se znanost mijenja, jamstvo da će sve napisano biti točno i za nekoliko godina nije moguće. Cilj samog priručnika je ukazati na veliku važnost ispravnog načina hranjenja na opće zdravlje svakog pojedinca, objasniti kako ispravno balansirana prehrana utječe na pojavu i redukciju dijabetičkih bolesti, te njen pozitivan utjecaj na stres. Također, u priručniku ćete pronaći jedan primjer dnevne prehrane (doručak, ručak i večera) s pripadajućim receptima za izradu obroka.

Danas je poznato kako prehrana ima izuzetan utjecaj na zdravlje čovjekova organizma, a upravo su bolesti krvožilnog sustava i dijabetičke bolesti postale najrizičnije po zdravlje čovjeka. Pravilnom i uravnoteženom prehranom mnoge od tih bolesti mogu se reducirati, ali nerijetko i potpuno spriječiti. **Zdrava, odnosno pravilno balansirana prehrana je ona prehrana koja organizmu osigurava optimalan unos energije, vitamina, minerala i tekućine te koja mu daje optimalan omjer makromolekula kako bi se osigurale sve potrebe organizma za funkcioniranje i zaštitu od bolesti.** Osim svog utjecaja na fizičko zdravlje pojedinaca, sve je više istraživanja koja pokazuju utjecaj prehrane, odnosno odabira namirnica za konzumaciju na psihičko zdravlje čovjeka, ali i na stres koji je u današnje vrijeme užurbanog načina života, COVID epidemije te uz čitav niz drugih faktora veći nego ikada prije.

Nadalje, izuzetno važna sinergija je ona između prehrane i tjelesne aktivnosti jer jedno u odsustvu drugoga ne pruža čovjeku potpuno emocionalno i mentalno blagostanje, odnosno fizičku homeostazu i zdravlje. Ona utječe na mnoge spojeve u tijelu, koji onda utječu na raspoloženje i koncentraciju. A nagrada u vidu poboljšanog emocionalnog stanja i veće mentalne budnosti pruža samopouzdanje i motivaciju da se optimalno hrani, što učvršćuje cijeli ciklus. Može se reći da izbor prehrane ima učinak ne samo na metabolizam, nego i na inicijaciju, promociju pa čak i liječenje bolesti, na energiju, tjelesnu aktivnost, emocionalno i mentalno blagostanje, kao i na okoliš (Campbell T.C. i Campbell II T.M., 2009).

Kao što je ranije spomenuto, osim važnosti pravilne i balansirane prehrane jako je važno biti i tjelesno aktivan. Upravo iz tog razloga u sklopu projekta i aktivnosti “**Sport & nutrition**” izrađeni su vide materijali koji će Vam dati smjernice ali i ideje kako koncipirati svoj trening i ostati ili postati tjelesno aktivni. Video sadržaje možete pronaći na služenim internetskim stranicama SKIR-a Zagreb. Također kao odlična nadopuna već navedenim sadržajima je priručnik “**Vježbom do zdravlja**” koji je isto tako dostupan na mrežnim stranicama kluba i projekta.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.



NAZIV PROJEKTA: BUDI MOJA PODRŠKA

KODNI BROJ PROJEKTA: UP.04.2.1.11.0116

2. SASTAV HRANE

Hrana sadrži brojne hranjive tvari koje dijelimo u dvije velike skupine, a to su **makronutrijenti** i **mikronutrijenti**. Skupinu makronutrijenata čine ugljikohidrati, masti odnosno lipidi, bjelančevine ili proteini te prehrambena vlakna. Svi makronutrijenti čovjekovu organizmu izvor su energije te su zbog toga nužni za odvijanje kemijskih procesa koji su ključni za život, odnosno funkcioniranje organizma.

2.1. MAKRONUTRIJENTI

Osnovna uloga **ugljikohidrata** je osiguravanje energije koja je organizmu potrebna za mentalno i fizičko funkcioniranje odnosno rad. Osim toga, ugljikohidrati imaju antiketogeni učinak, što znači da sprječavaju da se ketoni (štetne tvari), nagomilavaju u tijelu. Možemo ih podijeliti na monosaharide, disaharide i polisaharide. Osobito važna je **glukoza**, glavni monosaharid u krvi, a njena koncentracija uvijek mora biti unutar određenih granica (3.5-5.5 mmol/l) kako bi tkivima i mozgu bio osiguran dovoljan izvor energije (Vranešić i Alebić, 2006). Najvažniji disaharidi su **saharoza i laktosa**, a od polisaharida najpotrebniji su **škrob** koji ima visoku energetsku vrijednost, **glikogen** koji održava adekvatnu razinu šećera u krvi te **celuloza** koja je važna za dobru gastrointestinalnu aktivnost (Mandić, 2003).

Idući važan izvor energije uz ugljikohidrate su **masti**. One nam omogućavaju kontrolu, odnosno održavanje temperature tijela unutar vitalnog raspona neophodnog za preživljavanje. Također, masti štite naše organe od mehaničkih udara, omogućavaju prijenos živčanih impulsa, te su nosioci vitamina topivih u mastima. Masti iako su neophodne za život organizma mogu stvarati poteškoće ukoliko ih čovjek konzumira previše, a posebice one životinjskog porijekla (Mandić, 2003). Sastoje se od **esencijalnih masnih kiselina** (nezasićene) koje se ne mogu sintetizirati u organizmu, te **neesencijalnih masnih kiselina**, a to su zasićene masne kiseline. One su prisutne u mesu, mlijekočnim proizvodima i biljnim uljima. Osobito oprezan treba biti s **kolesterolom (LDL)** koji se ukoliko ga ima viška može taložiti na stjenkama krvnih žila i uzrokovati njihovo začepljenje (Vranešić i Alebić, 2006). Obzirom da tvore više od 50% sive tvari u mozgu izuzetno je bitna prehrana bogata omega 3 masnim kiselinama. Manjak iste može dovesti do psihičkih poremećaja poput depresije, raznih promjena raspoloženja ili neurološke disfunkcije.

Posljednji ali ne i najmanje bitni makronutrijenti su **proteini** ili **bjelančevine**. Proteini imaju gradivnu, specifičnu fiziološku i energetsку ulogu, osiguravaju rast i održavanje tkiva, a važni su i za sintezu enzima i hormona (Vranešić i Alebić, 2006). Unos proteina važan je i u zaštiti mentalnog zdravlja ali i stresa jer su mnogi neurotransmiteri (kemijske tvari koje



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.



NAZIV PROJEKTA: BUDI MOJA PODRŠKA

KODNI BROJ PROJEKTA: UP.04.2.1.11.0116

prijenose električne impulse) građeni od aminokiselina (gradivnih jedinica proteina). Stoga, ako nema dovoljno aminokiselina u organizmu, neće se stvarati dovoljno neurotransmitera, što može dovesti do lošeg raspoloženja, stresa pa čak i agresije.

2.2. MIKRONUTRIJENTI

Neizostavan dio svakodnevne prehrane su **vitamini i minerali**, odnosno mikronutrijenti koji organizmu omogućavaju da iz hranjivih tvari izvlači potrebnu energiju. Vitamini nam osiguravaju pravilnu funkciju metabolizma, rast i mentalni razvoj dok su minerali uključeni u održavanje ravnoteže vode u organizmu, a pomažu i u apsorpciji, prijenosu i probavi ostalih nutrijenata kao i u kontrakcijama mišićnih vlakana. Vitamini se dijele na one **topive u vodi** (B skupina vitamina, H i C) i na one **topive u mastima** (A, D, E, K). Osobito važni vitamini za živčani sustav i psihičko zdravlje su vitamini B skupine, vitamin H i vitamin D (izvor su meso, riba, mliječni proizvodi). Vitamin B5 ublažava simptome stresa i smanjuje umor (izvor su banane, brokula, kikiriki), vitamin B6 održava normalnu moždanu funkciju dok vitamin B1 ublažava simptome depresije i umora, a možemo ga pronaći u zobi, grahu, naranči i kikirikiju (Vranešić i Alebić, 2006). Nadalje, vitamin D pozitivno utječe na mentalno zdravlje, a različita istraživanja su pokazala povezanost nedostatka vitamina D s depresijom, bipolarnim poremećajem, shizofrenijom te kognitivnim nedostacima (Moser, 2012).

Nadalje, mineralne tvari dijele se na **makrominerale i mikrominerale**, odnosno elemete u tragovima. U organizmu čovjeka prisutni su makrominerali u količinama većim od 5 grama, a to su kalcij, magnezij, fosfor, kalij i natrij. S druge strane, mikrominerali su oni koji su prisutni u manjim količinama od 5 grama, a to su krom, bakar, željezo, cink, selen, jod, silicij, bor i sumpor. Kalcij je mineral koji je izuzetno važan za normalnu aktivnost svih sustava, pa tako i živčanog, a nalazimo ga u bademima, brazilskim orasima i brokulima. Magnezij pomaže u regulaciji rada živaca, a njegov nedostatak može uzrokovati emocionalnu labilnost. Namirnice koje sadrže magnezij su datulje, artičoke, špinat, brazilski orasi, zobene pahuljice itd. Također, vrlo važan mineral je cink. On poboljšava pozornost i kratkotrajno pamćenje, a nalazimo ga u sjemenkama suncokreta i sezama, jajima i ribi. Kalij zajedno s natrijem održava normalnu funkciju mozga i mnogih organa te pomaže pri liječenju od alkoholizma, a bogati izvori kalija su šparoge, naranče, mrkve i orašari (Vranešić i Alebić, 2006). Mnoga istraživanja pokazala su niske razine cinka kod osoba oboljelih od depresije, te da oralno suplementiranje cinka može poboljšati efektivnost terapije protiv iste. Istraživanja također pokazuju važnost željeza u etiologiji depresije budući da je njegov nedostatak poznat uzročnik umora i depresije, a jedna je od važnijih sastavnica hemoglobina u krvi. Hrana bogata cinkom je hrana iz mora i crveno meso dok željezo pronalazimo u mahunarkama, orašastim plodovima, školjkama itd.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.



NAZIV PROJEKTA: BUDI MOJA PODRŠKA

KODNI BROJ PROJEKTA: UP.04.2.1.11.0116

3. PREHRANA I STRES

Stres je jedan od rijetkih pojmova koji je intuitivno razumljiv na različitim jezicima i u različitim kulturama svijeta, razumiju ga ljudi različitih godina i različitih uvjerenja. On je sveprisutan u svakodnevnicama mnogih ljudi i svakako predstavlja veliki problem za zdravlje pojedinaca. U znanosti je stres predmet mnogih istraživanja, a s obzirom da ga svako područje definira na svoj način teško se opredijeliti za univerzalno određenje pojma stresa.

Prema Matešić iz 2003. **stres je stvaran ili interpretirani napad na fiziološki ili psihološki integritet osobe što ima za posljedicu fiziološke i/ili ponašajne odgovore.**

To je stanje koje se javlja kada je pojedinac suočen s problemima ili zahtjevima okoline kojima se ne uspijeva prilagoditi. Stres je kao i mnoga druga stanja i poremećaji povezan s načinom prehrane, pa tako neke namirnice pojačavaju simptome stresa dok neke imaju blagotvorni učinak na stres. Osobe koje su često pod visokim stresom, a s istim se ne nose dobro svakako bi trebale **izbjegavati namirnice koje sadrže šećer**. Takve namirnice uzrokuju kronični nedostatak B vitamina što u konačnici dovodi do pojačanog stresa na organizam. Također, slatka hrana utječe na brzo povećanje razine glukoze u krvi, što dovodi do povećanog lučenja hormona inzulina u gušterići kako bi se stvorena glukoza što prije prenijela u stanice. Na kraju, posljedica toga je naglo sniženje razine glukoze u krvi što stvara dodatno opterećenje na organizam pod stresom. Stoga, preporuka za dnevni unos prerađenih šećera bila bi manja od 10% ukupno unesenih kalorija hranom i suplementima na dnevnoj bazi. Svaki prekomjerni unos šećera dovodi do poremećaja homeostaze u organizmu i do povećanja simptoma koje stres donosi. Isto tako, kada je tijelo duže vrijeme izloženo stresu, ono povećava svoju kiselost koja je pretpostavka nastajanju mnogih bolesti. Upravo iz tog razloga preporuča se **konzumacija svježeg voća i povrća** koji će u organizmu neutralizirati tu kiselost. Proces koji se pritom odvija u organizmu čovjeka često u literaturi susrećemo pod nazivom "detoksikacija". Ona nam pomaže u eliminaciji napetosti, tjeskobe i frustracija koji su popratna pojava prilikom stresa. Od hranjivih tvari, vrlo koristan je vitamin B6 kojeg sadrže namirnice poput lisnatog povrća, zatim kalij kojeg nalazimo u bananama, peršinu i špinatu, te magnezij kojeg također pronalazimo u mnogim zelenim namirnicama (Kenton, 2013.).

Stres je u današnje vrijeme svakako jedan od najvećih faktora koji narušavaju zdravlje čitave populacije. Mnoga istraživanja dokazala su njegov negativan utjecaj na pojavnost raznih oboljenja ali i na osjet same boli. Ljudi danas, uzrokovani i potaknuti raznim stresorima kojima se svakodnevno susreću, iz neznanja i osjećaja trenutnog zadovoljstva posežu za brzom hranom i šećerima koji na kraju dana samo "nahrane" nagomilani stres u njihovom organizmu. Upravo iz tog razloga, jedan od glavnih ciljeva ovog priručnika je ukazati na važnost zdrave prehrane u borbi sa stresom, te na negativan učinak pojedinih namirnica na isti.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.



NAZIV PROJEKTA: BUDI MOJA PODRŠKA

KODNI BROJ PROJEKTA: UP.04.2.1.11.0116

4. PREHRANA I DIJABETES

Dijabetes je jedna od najčešćih bolesti današnjice, zahvaća gotovo 6% svjetske populacije, a predviđanja za njeno uznapredovanje su daleko veća. Od ukupnog broja oboljelih, čak 97% čine oboljeli od dijabetesa tipa 2, a češće obolijevaju žene od muškaraca. Predviđa se da će do 2030. godine broj oboljelih osoba u zemljama u razvoju porasti do 69%, dok će u razvijenim zemljama porasti za 20%. Najveću problematiku čine zemlje u razvoju koje rijetko imaju odgovarajuću dostupnost potrebnih lijekova u uređaja za kontrolu glikemije. Iz tog razloga primarna prevencija u zemljama u razvoju, ali i u razvijenijim zemljama je neophodna (Echouffo-Tcheugui i Dagogo-Jack, 2012).

Šećerna bolest ili dijabetes kronična je i progresivna metabolička bolest koja nastaje zbog nemogućnosti tijela da proizvodi ili koristi inzulin. Inzulin je hormon koji proizvodi gušterača, a esencijalan je za iskorištavanje glukoze u svim stanicama u organizmu. Ukoliko glukoza ne može ući u stanicu, odnosno kada joj inzulin to ne dopusti, ona se vraća u krv i neupotrebljena se iz tijela uklanja putem mokrenja. Neiskorištavanje glukoze može biti izazvano apsolutnim ili relativnim nedostatkom inzulina, a upravo to je glavni mehanizam dijabetesa (Živković, 2002). Također, u današnje vrijeme svjedoci smo sve veće prisutnosti metaboličkog sindroma, kojeg čine abdominalna pretilost, hipertenzija, dislipidemija i sve češće inzulinska rezistencija (IR). IR je poremećaj kod kojega je odgovor na inzulin manji od normalnog te zbog toga dolazi do stanja hiperinzulinemije, koju prati loše preuzimanje glukoze u mišićima.

Jedan od glavnih alata u prevenciji nastanka dijabetesa tipa II uz redovito tjelesno vježbanje, svakako je **optimizacija načina prehrane**. Obzirom da je veliki broj oboljelih osoba pretilo (80% +) sve započinje snižavanjem tjelesne mase, a samim time i sa kalorijskom redukcijom prehrane. Obzirom da ne postoji univerzalna dijabetička dijeta, vrlo bitno je prehrambeni plan i promjenu životnih navika napraviti individualno, to jest u skladu s potrebama organizma, metaboličkim poremećajem koji je prisutan te osobnim sklonostima i životnim navikama. Svaka nagla, a velika promjena dugoročno je neodrživa uz vrlo rijetke iznimke. Redukcija tjelesne mase provodi se također individualizirano, što znači da svaki pojedinac ima različite potrebe za energijom u danu, ali i bazalni metabolizam (energija potrebna za funkcioniranje organizma u mirovanju). Jedna od najlakših metoda za procjenu energetske potrebe u danu su TDEE (engl. *total daily energy expenditure*) kalkulatori. Na temelju dobivenog izračuna moguće je planirati potreban energetski deficit potreban za gubljenje tjelesne mase.

Prehrambena piramida osoba oboljelih od dijabetesa ne razlikuje se značajno od uobičajene piramide, a glavna razlika uglavnom se odnosi na **redukciju ugljikohidratnih namirnica**. Učestala konzumacija namirnica poput rafiniranih žitarica, crvenog i procesuiranog mesa, napitaka s dodanim šećerima te alkohola povećava rizik za pojavu



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.



NAZIV PROJEKTA: BUDI MOJA PODRŠKA

KODNI BROJ PROJEKTA: UP.04.2.1.11.0116

dijabetesa. S druge strane, rizik smanjuju bogate žitarice cjevitog zrna, zeleno lisnato povrće, orašasti plodovi, a tvrdnje su zasnovane na metaboličkim procesima uvjetovanim unosom navedenih namirnica što dovodi do poboljšanog lučenja inzulina i/ili osjetljivosti na isti. Također, prehrana temeljena na namirnicama biljnog podrijetla, osim esencijalnim mikronutrijentima i vlaknima, obiluje različitim polifenolima, posebice flavonoidima koji povoljno utječu na apsorpciju glukoze, te na lučenje inzulina (Schwarz i sur., 2012).

5. ZDRAVA PREHRANA – primjer dnevnog menija + recepti

Osnovni princip pravilne i uravnotežene prehrane temelji se na pripremi i raspoređivanju hrane u više dnevnih obroka koji time postaju češći ali i manji. Tri najveća obroka u danu (doručak, ručak i večera) trebaju sadržavati sve osnovne hranjive sastojke, dok manji međuobroci moraju biti količinski i namjenski složeni tako da ne opterećuju gušteraju dodatnim lučenjem inzulina. Uz navedene obroke u danu koji će kvalitativno i kvantitativno biti usmjereni ovisno o stanju i cilju pojedine osobe, preporučljiva je suplementacija onim vitaminima i/ili mineralima kojima je utvrđena deficitarnost u organizmu. Za utvrđivanje vitaminskog i mineralnog deficita kao i izradu individualiziranog plana prehrane svakako je preporuka obratiti se profesionalcu, odnosno nutricionistu.

U nastavku je prikazan primjer pravilne i uravnotežene prehrane usmjerene na smanjenje stresa te dobivanje adekvatne količine energije za dnevne poslovne i sportske aktivnosti.

❖ DORUČAK – Zobene palačinke

Sastojci za jednu osobu:

*60 grama zobenih pahuljica

*1 jaje

*60 ml mlijeka po želji (kravljie, bademovo, zobeno...)

*1 čajna žličica praška za pecivo

*1 mjerica sirutkinog proteina (ukoliko želite pripremiti palačinke bez sirutkinog proteina, u smjesu dodati jedan bjelanjak)

*sladilo po želji (eritrit, stevia, brezin šećer, med, javorov sirup...)

*kokosovo ulje za pečenje



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.



NAZIV PROJEKTA: BUDI MOJA PODRŠKA

KODNI BROJ PROJEKTA: UP.04.2.1.11.0116



Postupak pripreme jela:

1. Zobene pahuljice usitniti u brašno i dodati preostale sastojke.
2. Smjesu ostaviti cca 15 minuta da se sastojci sjedine.
3. U tavi zagrijati kokosovo ulje i smanjiti temperaturu.
4. Peći manje ali deblje palačinke na laganoj vatri s obje strane.
5. Servirati s nadjevima i voćem po želji (kikiriki maslac, banane, bobičasto voće, tamna čokolada, namazi/pudinzi bez dodanog šećera...)

❖ RUČAK – Lagane tortilje

Sastojci za jednu osobu:

- *2 tortilje
- *180 g pilećeg filea
- *1 paprika
- *30 grama feta sira
- *4 cherry rajčice
- *1 svježi krastavac
- *kukuruz u konzervi
- *lisnato povrće po želji (zelena salata, matovilac, rikola...)
- *začini po želji
- *tzatziki umak (umak od vrhnja, češnjaka i krastavaca)



Europska unija
Zajedno do fondova EU



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI
LUDSKI
POTENCIJALI
VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.



NAZIV PROJEKTA: BUDI MOJA PODRŠKA

KODNI BROJ PROJEKTA: UP.04.2.1.11.0116



Postupak pripreme jela:

1. Piletinu izrezati na trakice, začiniti po želji i ispeći na tavi. Ostaviti da se meso ohladi.
2. Povrće izrezati na duguljaste trakice.
3. Tortilje premazati tzatziki umakom i sve sastojke posložiti u sredinu tortilja.
4. Tortilje čvrsto zarolati, zamotati u foliju i ostaviti da odstope dvadesetak minuta u hladnjaku.
5. Tortilje izrezati na kolute i servirati kao na slici.

❖ VEĆERA – Proljetni složenac

Sastojci za jednu osobu
*120 g krumpira
*150 g svježeg sira
*200 g svježeg "baby" špinata
*2 jaja
*1 žlica zobenih pahuljica/mekinja
*feta sir po želji
*1/2 kiselog vrhnja
*češnjak u prahu
*začini po želji
*parmezan



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.



NAZIV PROJEKTA: BUDI MOJA PODRŠKA

KODNI BROJ PROJEKTA: UP.04.2.1.11.0116



Postupak pripreme jela:

1. Krumpir izrezati na ploške, posoliti, poredati u vatrostalnu posudu i peći 15-ak minuta na 180 stupnjeva dok ne postane hrskav.
2. Špinat oprati i skuhati nekoliko minuta na pari. Nakon toga ocijediti i usitniti.
3. Umutiti sir, jaja, češnjak i kiselo vrhnje sa začinima po želji i dodati špinat.
4. Dodati zobene pahuljice kako bi spriječili višak tekućine iz špinata.
5. Smjesu preliti preko krumpira, na vrh staviti usitnjeni feta sir, posuti parmezanom i peći oko 40 minuta na 180 stupnjeva.



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI**



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge

Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.



NAZIV PROJEKTA: BUDI MOJA PODRŠKA

KODNI BROJ PROJEKTA: UP.04.2.1.11.0116

6. ZAVRŠNA RIJEČ

Mijenjanje životnih navika, prehrane i tjelesne aktivnosti nije nimalo lak zadatak, no vlastito zdravlje i promjena pravca života na pravi put svakome mora biti prioritet. Mišljenja sam da se gotovo svaka veća promjena, pa tako i promjena načina prehrane, treba dogoditi postupno kako bi bila održiva te kako bi na kraju postala stil života.

Prilikom mijenjanja načina ishrane i tjelesne aktivnosti vrlo je bitno u svakom trenutku imati jasan cilj zbog kojeg ste krenuli, no isto tako bitno je taj cilj ne ispustiti putem...

“The goal is to keep the goal the goal !” – Dan John

Nadam se kako će Vam ovaj priručnik pomoći na vašem putu u zdraviji život, da ćete kroz njega lakše shvatiti značenje hrane te kako hrana može pozitivno ali i negativno utjecati na stres, bolesti i cjelokupno psihofizičko zdravlje pojedinca. I zapamti... „Ono si što jedeš“.

Sadržaj ovog priručnika isključiva je odgovornost i stajalište autora istog, a sve informacije iznese u njemu znanstveno su potkrijepljene.

Za više o EU fondovima: www.esf.hr i www.strukturnifondovi.hr



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI**



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.



NAZIV PROJEKTA: BUDI MOJA PODRŠKA

KODNI BROJ PROJEKTA: UP.04.2.1.11.0116

7. LITERATURA:

1. Campbell, T.C. i Campbell II, T.M. (2009). Kineska studija. Zagreb: TELEdisk
2. Echouffo-Tcheugui J. B., Dagogo-Jack S. (2012) Preventing diabetes mellitus in developing countries. NATURE REVIEWS, ENDOCRINOLOGY 8: 557–562.
3. Kenton, L. (2013). Snaga sirove hrane. Zagreb: Mozaik knjiga.
4. Mandić, M.L. (2003). Znanost o prehrani: hrana i prehrana u čuvanju zdravlja. Osijek: Prehrambeno-tehnološki fakultet
5. Matešić, K. (2003). Stres - istraživački pristupi i teorije. Zbornik Učiteljske akademije u Zagrebu, 5 (2), 145-160.
6. Moser, C. (2012). How Diet and Nutrition Affect Mental Health. Focal Point. Youth, Young Adults, & Mental Health, 26(1), 15-17.
7. Schwarz P. E., Greaves C. J., Lindström J., Yates T., Davies M. J. (2012) Nonpharmacological interventions for the prevention of type 2 diabetes mellitus. Nature reviews, Endocrinology 8: 363–373.
8. Vranešić, D. i Alebić, I. (2006). Hrana pod povećalom. Zagreb: Profil International.
9. Živković R. (2002) Dijetetika, Medicinska naklada, str. 89–101.



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge

Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.



NAZIV PROJEKTA: BUDI MOJA PODRŠKA

KODNI BROJ PROJEKTA: UP.04.2.1.11.0116

Naziv: Streljački klub invalida rada-Zagreb

Adresa: Trg hrvatskih obrambenih snaga 8, 10 000 Zagreb

Telefon: +3851 3771 760

Internet stranica : <https://budimojapodrska.skir-zagreb.hr/>

web stranica Ministarstva regionalnog razvoja i fondova Europske unije:

<https://razvoj.gov.hr/>



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI**



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Streljačkog kluba invalida rada - Zagreb.

Stajališta izražena u priručniku isključiva su odgovornost SKIR-Zagreb i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.