

JEDI ZDRAVO

ČAK I U MENZI



Kratki vodič kroz studentsku prehranu

Biraj šareno!

Kada je moguće biraj što raznovrsnije povrće, što šarenije to bolje!



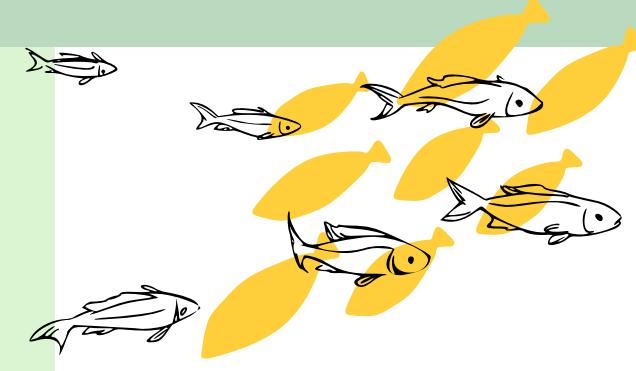
Zašto uvek pohano?

Pržena hrana ima veliku kalorijsku vrijednost, nisku nutritivnu vrijednost i sadrže spoj akrilamid i transmasne kiseline čiji bismo unos trebali svesti na minimum

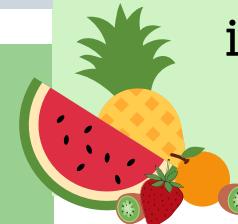


Petkom biraj ribu!

Iskoristi raznolikost menija petkom i zaštiti srce omoga 3 masnim kiselinama



Umjesto deserta
izaberi voće!



I najvažnije...

UŽIVAJ U
HRANI!

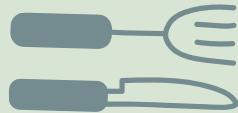


Zašto je to važno?

Neadekvatna prehrana
predstavlja vodeće
globalne rizike za zdravlje
(WHO)



Neadekvatna prehrana dovodi do negativnog odvijanja važnih metaboličkih procesa, može dovesti do raznih bolesti i poremećaja stanica, tkiva i organa štetnih za funkcioniranje organizma



Prehrana bogata zasićenim masnim kiselinama i rafiniranim šećerima uz nizak unos voća, povrća i vode može negativno utjecati na kognitivne sposobnosti

Hrana bogata vlknima pospješuje pamćenje i memoriju, vitamini B kompleksa pozitivno djeluju na smanjenje potištenosti i stresa



U slučaju da ste zainteresirani za praćenje unosa nutritivne vrijednosti jela u pomoć Vam može priskočiti i aplikacija Nutrimenza koja prepoznaće obroke iz studentskih menzi i otkriva koliko ste kalorija, proteina, masti i ugljikohidrata unijeli

Nije važno nekoj hrani
reci „Ne“, već „Ne
če toliko!“



DOSTUPNO NA
Google Play