



# PREHRAMBENI SAVJETI ZA OSOBE TREĆE ŽIVOTNE DOBI



## Hrana koja se preporuča:

**Žitarice i proizvodi od žitarica:** kaše od žitarica (posebno zobena kaša), integralni kruh i integralna tjestenina

**Meso:** bijelo pileće i pureće meso bez kože, riba i plodovi mora, krto meso govedine, teletine, svinjetine, meso kunića i patke ili umjesto mesa: jaja.

**Mlijeko i mliječni proizvodi:** obrano mlijeko (mlijeko s manje masti), jogurt, svježi posni kravliji sir i mekani sirevi

**Voće i povrće:** svježe, smrznuto i konzervirano voće i povrće

## Masti i ulja:

- biljna ulja: maslinovo, bučino i suncokretovo ulje te ulje repice;
- preljevi za salatu pripremljeni od navedenih biljnih ulja;
- margarin bez štetne trans masne kiseline,
- bademi, orasi, lješnjaci

**Juhe:** razne vrste domaće pripremljenih juha s manje masnoća i soli: masnoća  
- bistra pileća ili goveđa, povrtna juha ili juha od rajčica

## Deserti:

- voćni jogurt, sladoled, voćni sladoled s niskim udjelom masnoća i šećera
- dijetalni keksi, kolači, pite, pudinzi – pripremljeni s obranim mlijekom, biljnim uljem i bez šećera;
- tamna čokolada;
- prirodni nezaslađeni voćni sokovi i čajevi

**Jedite odmah ujutro!**

**Nemojte preskakati obroke!**

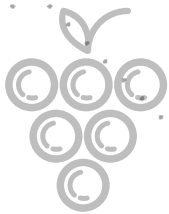
**Pijte vodu i nezaslađene čajeve!**

**Jedite često po malo!**

**Nemojte jesti kasno navečer!**

**Planirajte kupovinu namirnica!**





# PREHRAMBENI SAVJETI ZA OSOBE TREĆE ŽIVOTNE DOBI



## Hrana koju treba izbjegavati ili ograničiti unos:

**Žitarice i proizvodi od žitarica:** kruh, peciva i tjestenine od bijelog brašna i one proizvode kojima se dodaju jaja, punomasno mlijeko i maslac: croissant, lisnata tijesta, masni krekeri, proizvodi od bijeloga brašna

**Meso:** masno goveđe, teleće, janjeće i svinjsko meso; masne i konzervirane mesne prerađevine; iznutrice (bubrezi, jetrice, mozak), prženo i pohano meso te meso pripremljeno s mnogo masnoća

**Mlijeko i mliječni proizvodi:** punomasno mlijeko, jogurti i sirevi s visokim postotkom mliječne masti

**Masti i ulja:** životinjska mast, salo, slanina, maslac, tvrdi margarin, vrhnje, preljevi za salatu pripremljeni od vrhnja, jaja, sira i dr. masti

**Juhe:** juhe koje sadrže punomasno mlijeko, vrhnje, mnogo masnoće životinjskog porijekla, pileću kožicu i gotove juhe

**Deserti:** komercijalno proizvedene kekse, kolače i pite s velikim udjelom masnoća i šećera, mliječne čokolade, muffini, krafne, kremaste kolače

**Izbjegavati sva gazirana pića, sirupe, kraher i alkohol. Kavu piti bez šećera i u malim količinama.**

## Održavanje hrane i posude za hranu (jelonoše):

**Jelonoše NE SMIJETE podgrijavati!** Čim dobijete hranu, **izvadite ju u svoje posude** iz kojih ćete jesti, odnosno u kojima ćete hranu kasnije podgrijati, ako nećete odmah jesti. Hranu držite u hladnjaku, a prije samog jela ju podgrijte. Hranu ne smijete dvaput podgrijavati.

Posudu za hranu ili jelonošu odmah operite vodom, deterdžentom i čistom spužvicom. Jelonoše se ne smiju strugati nožem ili metalnim spužvicama jer će se oštetiti i morat ćemo Vas tražiti da kupite nove. Nakon pranja i ispiranja jelonošu ostavite da se ocijedi od vode i osuši na sobnoj temperaturi.



Ministarstvo za demografiju,  
obitelj, mlade i socijalnu politiku



EUROPSKA UNIJA  
Fond europske pomoći za najpotrebitije (FEAD)