

## Želite li više podataka?

Ovdje možete dobiti više podataka o kampanji:

«5 na dan»

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern

Telefon: 031 389 91 00, faks: 031 389 91 60

E-mail: [info@5amtag.ch](mailto:info@5amtag.ch)

Internet: [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)

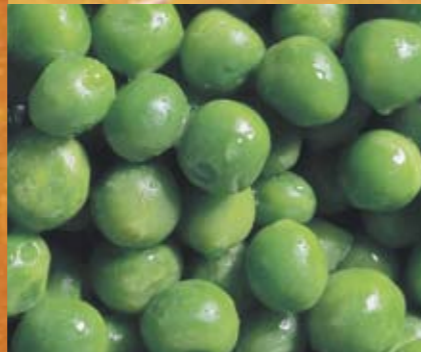


Kampanju za korištenje više povrća

i voća u ishrani organizovali su

Krebsliga Schweiz, Gesundheitsförderung

Schweiz i Bundesamt für Gesundheit.



## Jedete li dovoljno povrća i voća?

Za zdravu ishranu veoma je važno svakog dana pojesti 5 porcija povrća i voća!

Ovdje možete naručiti naše prospekte:

Telefon: 0844 85 00 00

Faks: 033 773 65 40

E-mail: [shop@swisscancer.ch](mailto:shop@swisscancer.ch)

Kundendienst, Versand KLS

Postfach 110, 3766 Boltigen

Ove prospekte možete takođe dobiti na njemačkom, francuskom, italijanskom, albanskom i portugalskom jeziku.

KLS / 09.2006 / 8000 Serbisch/Kroatisch/Bosnisch / 8625



## Povrće i voće važni su za zdravlje

Brojne naučne studije pokazuju da je za naše zdravlje veoma važno da jedemo dovoljno povrća i voća. Međutim, ishrana ljudi u Švicarskoj ne sadrži dovoljno ovih korisnih namirnica. Kampanja „5 na dan“ pokazuje nam kako našu ishranu možemo obogatiti sa više povrća i voća i na taj način uživati u jelu.


## Zdrava ishrana laka je i jednostavna

Pravilno se hraniti veoma je lako: dovoljno je da svakog dana pojedemo pet porcija povrća i voća. Jedna porcija za odrasle iznosi oko 120 grama, što je otprilike jedna pregršt. To znači da bi tokom dana trebalo da pojedemo oko 600 grama povrća i voća. Najbolje je da ovu količinu podijelimo na tri porcije povrća i dvije porcije voća. Takođe bi bilo dobro da polovina ove količine bude sirovo povrće i voće. Jednu od pet porcija možemo zamijeniti i čašom soka od povrća ili voća.



## Povrće i voće zdravi su i ukusni

Raznovrsni ukusi i boje povrća i voća unose prijatnu promjenu u našu svakodnevnu ishranu. Oni sadrže veću količinu korisnih sastojaka kao što su vitamini, minerali, biljna vlakna i posebne zaštitne biljne materije. Pored toga od njih se ne deblja i korisni su i za dobru probavu.



## Raznovrsna i raznobojna ishrana

Tržište nudi širok izbor svježeg povrća i voća, tako da možemo birati po našem ukusu. Ipak treba paziti da jedemo razne vrste povrća i voća, jer svaka vrsta ne sadrži iste sastojke korisne za naše zdravlje. Najbolje je da izaberemo one vrste kojima je upravo sezona. Ovaj izbor možemo po potrebi dopuniti i smrznutim ili sušenim povrćem i voćem.

Ovako bi mogao izgledati naš jelovnik sa dovoljno povrća i voća: za doručak pahuljice od žitarica (Müesli) i neko voće, između obroka malo sirovog povrća, za ručak jedna porcija kuhanog povrća, poslijepodne jedna jabuka i uveče salate od svježeg povrća.

## Da budemo u formi

Naravno, pored ishrane sa dovoljno povrća i voća za naše su zdravlje važni i drugi faktori ishrane i naš način života. Na primjer, za zdravlje je veoma korisno da se svakog dana krećemo najmanje 30 minuta i da pazimo da imamo normalnu tjelesnu težinu.

