

## Унесите више воћа и поврћа у своју исхрану

Ако не једете бар два комада воћа и пет порција поврћа на дан, време је да почнете. Иако не постоји један (магични) лек за спречавање или лечење рака, научници знају да воће и поврће имају одређено заштитно дејство против ове и других болести. Они такође знају да је проценат обољења од рака већи код људи који једу мало воћа и поврћа него код оних који једу више воћа и поврћа. Иако неки људи сматрају да витамински и минерални додаци могу да буду корисни у истој мери, то није тачно. Воће и поврће не садржи само витамине и минерале, већ и многе друге састојке који су важни за добро здравље и које не можете да нађете у таблетама.

У Аустралији је на располагању разно воће и поврће и није га тешко унети у породичну исхрану. Овде се наводи пар идеја.

### ДОДАЈТЕ ВОЋЕ ДОРУЧКУ

Банане, киви, јагоде и сушено воће добро иду уз житарице које једемо за доручак. Жури вам се? Парче воћа са хлебом, тост или кувани пиринач су добра идеја за доручак на брзину- као и мућени напиток или милкшејк, који направите тако што ставите мекано воће у млеко и јогурт и умутите у блендеру.

### БУДИТЕ АВАНТУРИСТА

Лако је ући у колотечину, купујући исто поврће и кувајући га на исти начин. Експериментишите са поврћем које никада раније нисте јели – или на необичне начине припремајте поврће које обично једете. Пробајте на хлеб да намажете авокадо уместо путера или маргарина – у њему има мање масноће и више хранљивих састојака, а и укуснији је. Сви смо чули за рендану шаргарепу. Али, да ли сте пробали да рендате друго поврће, на пример тиквице, цвеклу или црвени купус, и да их ставите у салате или сендвиче, или да са кором печете цвеклу или слатки кромпир?

### СТАВИТЕ ВИШЕ ПОВРЋА У САЛАТЕ, СУПЕ, ПРОПРЖЕНА ЈЕЛА, ДИНСТАНА ЈЕЛА И КАРИЈЕ

Многе традиционалне кухиње базирају јела на поврћу са врло мало меса, пилетине или рибе – што је добар начин исхране којег се треба придржавати. Запамтите да што више различитих боја имате у тањиру, тиме је ваш оброк здравији. Јарке боје у свежој храни као што су парадајз, паприке, шаргарепе, слатки кромпир и зелено поврће, значе да поврће садржи антиоксиданте – хранљиве састојке који помажу при спречавању обољења. Што је боја интензивнија, то је храна здравија.





Унесите више воћа и поврћа у своју исхрану – наставља се

### НАУЧИТЕ ДЕЦУ ДА УЖИНАЈУ ВОЋЕ

Што пре почнете биће вам лакше да их навикнете да једу воће за ужину код куће или у школи, радије него да једу нешто из пакета. То је добра навика које ће им помоћи да се здраво развијају. Покушајте да им дајете разне врсте воћа да им не би једно исто воће досадило. За десерт направите воћну салату од разног воћа – и као што је пре речено, што више боја комбинујете, то је боље. Када је време топлије, воће као што је грожђе или огуљене банане јако је укусно замрзнуто.

### ПУСТИТЕ ДЕЦУ ДА ПОМОГНУ СА ПРИПРЕМАЊЕМ ВОЋА И ПОВРЋА

Све је то начин учења уживања у овој врсти хране – и први корак ка томе да деца уче да кувају.

### ПОДЕЛИТЕ КОМАД ВОЋА

Деца која можда не могу да поједу целу јабуку, обично радо поједу једно парче ако јабуку исечете и поделите. То је добар начин служења воћа мушкарцима у породици – студије о прехранбеним навикама су указале да многи мушкарци радије једу воће кад је исечено.

Следећи пут кад будете помислили да немате довољно времена да на миру једете, сетите се да је најлакше јести и припремити воће и поврће. Воће као што су банане, јабуке, крушке, или мандарине, лако је понети и једе се без припремања. Већину поврћа можете да скувате за пар минута ако га пропржите, скувате на пари или у микроталасној рерни.

## Додатне информације

За више информација о здравој исхрани и физичким активностима за вас и вашу породицу, посетите:

• [www.gofor2and5.com.au](http://www.gofor2and5.com.au) • [www.livelifewell.nsw.gov.au](http://www.livelifewell.nsw.gov.au) • [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au) • [www.cancerinstitute.org.au](http://www.cancerinstitute.org.au)

Ако вам је потребна помоћ за телефонске разговоре на енглеском, назовите Службу за тумачење и превођење (TIS) на **131 450**.

Можете да нађете више здравствених информација на свом језику на Multicultural Communication вебсајту на [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

Телефонски бројеви су тачни у време штампања али се након тога не проверавају. Можда ћете морати да проверите бројеве у телефонском именику.

### NSW Multicultural Health Communication Service

• Вебсајт: [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au) • Имејл: [mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au) • Телефон: (02) 9816 0347

Унесите више воћа и поврћа у своју исхрану: [www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Nutrition.html](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Nutrition.html)

© State of Western Australia, 2007 reproduced with permission. Feb '07.



An Australian Government, State and Territory health initiative