ZAŠTITA OD SUNCA

- Izbjegavaj boravak na otvorenom u najtoplijem dijelu dana, između 11:00 i 16:00 sati.
- Izlaganje suncu treba biti postepeno.
- Zaštitno sredstvo bi trebalo imati visok zaštitni faktor (15 za odrasle, 30 i više za djecu). Nanijeti sredstvo za zaštitu od sunca pola sata prije izlaska na sunce te nanošenje ponavljati svaka 2-3 sata i nakon svakog kupanja.
- Nosite prozračnu i svijetlu odjeću, šešir ili kapu te sunčane naočale.

ZDRAVO I SIGURNO LJETO

INSTITUT ZA ZDRAVLJE I SIGURNOST HRANE

HIDRATACIJA

Povećane ljetne temperature, koje rezultiraju znojenjem mogu dovesti do dehidracije tijela pa je ljeti jako važno voditi računa o pravilnoj i dovoljnoj hidrataciji organizma u tom periodu.
Povećane potrebe za vodom ljeti možemo nadoknaditi i unosom voća i povrća bogatog vodom (lubenica, jagoda, breskva, paradajz, krastavac, paprika, zelena salata,...) te cijedenim, nezasladenim voćnim sokovima, aromatiziranim vodama, itd.

5 ČAŠA VODE/ dan- za dovoljnu hidrataciju djece od 5-8 godina

7 ČAŠA VODE/ dan- za dovoljnu hidrataciju djece od 9- 12 godina

8- 10 ČAŠA VODE/ dan- za dovoljnu hidrataciju djece od 13+ godina

PREHRANA LJETI

Prehrana ljeti treba biti usmjerena na laganu, lakše probavljivu hranu, bogatu vlaknima i vodom.

Preporučuje se konzumiranje više obroka na dan (3 glavna obroka i 2 međuobroka) radi ubrzanja metabolizma, poticanja probave i iskoristivosti unesenih namirnica, povećanja energije i vitalnosti.

LJETI BIRAJ: svježe voće i povrće, nemasno meso peradi i ribu, mahunarke, žitarice, sjemenke i nemasne fermentirane mliječne proizvode (npr. jogurt, kefir). U jelovnike je poželjno uvrstiti povrtne čorbe i supe za nadoknadu elektrolita izgubljenih znojenjem.

LJETI IZBJEGAVAJ: obilne obroke, masnu, teško probavljivu hranu, preslanu ili prezačinjenu hranu, suhomesnate proizvode i industrijske prerađevine, zasladene i gazirane sokove, alkoholna pića i pića bogata kofeinom zbog opasnosti od dehidracije organizma!