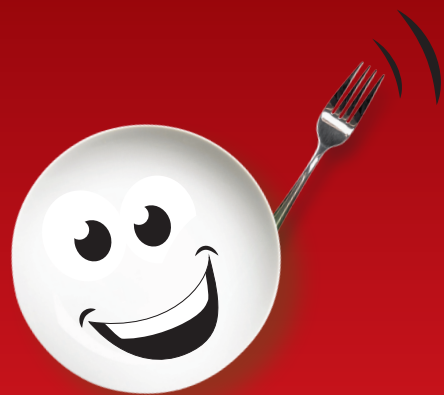


Znamo da nije lako. Okruženje u kojem živimo izrazito potiče i podržava nepravilne navike (konzumiranje visokoenergetske, a niskonutritivne hrane i pića, korištenje prijevoznih sredstava umjesto hodanja i trčanja, dugotrajno sjedenje pred raznim ekranima, premalo spavanja zbog mnogobrojnih podražaja i obveza), odnosno energetska neravnotežu koja nas malo-pomalo vodi do debljine i bolesti. Vrijedno ih je promijeniti.

Pravilna prehrana znak je preuzimanja odgovornosti za svoje zdravlje (i izgled), a time i znak zrelosti.



**Ako trebaš pomoć, obrati se stručnjaku (psihologu, liječniku) koji ti može pomoći promijeniti neželjenu naviku.**



autorice:  
Marina Njegovan (Thalassoterapia Opatija)  
dr. sc. Kristina Dankić (Grad Rijeka, Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb)

dizajn: Vesna Rožman, lektura: Gordana Ožbolt, tisak: Tiskara Sušak, Rijeka, 2021.

Tiskano u okviru *Programa za mlade Grada Rijeke za razdoblje 2018. – 2022.*

# recept za promjenu navike hranjenja



## Od nepravilne do pravilne navike hranjenja u pet koraka

### 1. Osvijesti se (ako već nisi)

Za početak pokušaj **svjesno jesti** i neko vrijeme voditi **dnevnik prehrane** (bilo koje vrste i količinu unesene hrane i pića, datum, vrijeme, mjesto konzumiranja hrane i pića, dodatne komentare, npr. što te je potaknulo na konzumiranje). Važno je zabilježiti te podatke odmah nakon jela i pića. Uočiš li da imaš problem (jedeš previše, neredovito ili jednolično, jedeš i kad ne osjećaš glad), promisli i o povezanosti svoje navike sa zdravljem i općenito svojim životnim ciljevima (pronađi informacije o povezanosti jedenja doručka i uspjeha u školi).

### 2. Pronađi motiv

Da bi bio/la spreman/na za promjenu, najprije trebaš **osvijestiti dobrobiti** koje ti može donijeti promjena loše navike (razmisli što već znaš o tome, gdje možeš pronaći nove informacije), **poraditi** na jačanju osjećaja **samoefikasnosti** (pokušaj se sjetiti jesi li nekad već nešto mijenjao/la u svom životu i što si iz toga naučio/la o sebi, razmisli koje bi ti tvoje jake strane/osobine pomogle da promijeniš navike) i **razmotriti** što više svojih nedoumica i sumnji (poznato *da, ali*) i **potencijalnih barijera** (npr. ne znaš kuhati, a trenutno si na školovanju daleko od kuće) koje te sprječavaju u promjeni navike.

### 3. Priprema, pozor...

Za početak, odredi datum početka. Poželjno je napraviti **plan prehrane** (tj. raspored obroka). Neka tvoji ciljevi budu lako dostižni, što precizniji i vremenski određeni (*sutra ću obvezno pojesti 1 jabuku i 1 naranču*).

Važno je pronaći **podršku** u svojoj okolini (podijeli plan s roditeljima ili nekim bliskim i dogovorite se tko će, kada i koje namirnice kupovati, tko će pripremati obroke i sl.).

Izbjegavaj/ukloni barijere koje te ometaju u promjeni navike (prepoznaj okidače koji kod tebe (p)održavaju nepoželjne navike kao što su kupnja, pospremanje, pripremanje ili posluživanje hrane; brzina jedenja, mjesto jedenja; ostaci hrane nakon obroka, blagdanska okupljanja, odlasci u restoran, intenzivne ugodne i neugodne emocije) i potruđi se pronaći načine za **kontrolu tih okidača starih navika** (nazovi nekoga, prošeći, duboko diši ili smisli nešto drugo).

Krećemo... korak po korak (*bolje puno sitnijih koraka, nego nekoliko prevelikih*)

### 4. Sad... (akcija!)

Vodi i dalje dnevnik prehrane ili plan prehrane. Učini sve da si olakšaš pridržavanje novoga plana prehrane (sklopi s nekim sporazum o pridržavanju plana, neka ti uvijek bude dostupna hrana koju si odlučio/la jesti, idi na mjesta na kojima se nudi hrana koju si planirao/la jesti, dogovori s nekim zajedničko pripremanje hrane, dodijeli si neku manju nagradu za dosadašnji uspjeh). Nijedno novo ponašanje nije stabilno pa ga je potrebno učvršćivati. Promjene se uglavnom ne događaju isprve, ne treba se obeshrabriti. Za stjecanje i učvršćivanje nove navike potrebno je u prosjeku 66 rutinskih ponavljanja (nekima će trebati manje, nekima više ponavljanja ili dana).

### 5. Budi ustrajan/na

Povratak na staro ponašanje nakon svega što si prošao/la, sve je manje vjerojatan. Ni sve one barijere više nemaju previše šanse. Porast samopouzdanja koji osjećaš zbog uspjeha, učvršćuje i tvoju novu naviku. Nastavi dalje i obvezno potkrepljuj svoj dosadašnji uspjeh (razmisli o pozitivnim promjenama koje su ti se dogodile otkad si usvojio/la novu naviku i budi ponosan/na na sebe; nagradi se nečim većim!).

