

- Izbjegavajte hljeb napravljen od bijelog brašna.
- Boja nije znak da je namirnica sastavljena od cjelovitih žitarica. Hljeb može biti smeđi zbog dodatih sastojaka, zato pročitajte popis sastojaka da provjerite da li se proizvod sastoji od cjelovitih žitarica.



This document is part of WhoEUGrain (Grant agreement 874482), which has received funding from the European Union's 3rd Health Programme

 ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO FBiH  
INSTITUTE FOR PUBLIC HEALTH FB&H

 unicef  
za svako dijete

#### IZJAVA O ODGOVORNOSTI

Sadržaj ovog letka predstavlja samo stavove autora i njegova je isključiva odgovornost. Ne može se smatrati da odražava stajališta Europske komisije i/ili Europske zdravstvene i digitalne izvršne agencije (HaDEA) ili bilo kojeg drugog tijela Europske unije. Europska komisija i Agencija ne prihvataju odgovornost za korištenje informacija koje sadrži.

# ODABERITE CJELOVITE ŽITARICE – IZBOR ZA ZDRAVLJE

## NA ŠTA OBRATITI PAŽNJU PRILIKOM KUPOVINE?



 ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO FBiH  
INSTITUTE FOR PUBLIC HEALTH FB&H

 unicef  
za svako dijete

## Na šta obratiti pažnju prilikom kupovine?

Kada želite odabrati namirnicu sa cjelovitim žitaricama, obratite pažnju da li namirnica u svom sastavu kao prvi na popisu ima jedan od sljedećih sastojaka od cjelovitog zrna:

- ✓ smeđa riža, divlja riža,
- ✓ bulgur,
- ✓ zobena kaša,
- ✓ kukuruz od cijelog zrna,
- ✓ cijela zob (ovas),
- ✓ cijela raž,
- ✓ cijela pšenica,
- ✓ tritikale,
- ✓ heljda,
- ✓ proso,
- ✓ quinoa,
- ✓ grahamovo brašno,
- ✓ ječam

- Na etiketi i listi sastojaka potražite riječ "cjelovito zrno" ili "integralno brašno" ili "graham" ili "brašno prekrupe od cjelovitog zrna".
- Namirnice označene sa: "100% pšenica", "lomljena pšenica", "sedam zrna" ili "mekinje" ne znači da su proizvodi sa cjelovitim žitaricama.



**Preporuke struke: Najmanje polovina dnevnog unosa svih žitarica trebaju biti cjelovite žitarice!**