ŠKOLSKI OBROCI

U Australiji djeca nose užinu u školu od kuće. Ako vam je teško pripremiti užinu za djecu kakvu ste spremali u svojoj domovini, evo nekoliko primjera zdrave prehrane:

GLAVNI DIO:

To može biti sendvič, somun, kifla ili slani keks namazan ili napunjen:

- puterom od kikirikija
- namazima kao što su Marmite, Promite ili Vegemite
- sirom
- tunjevinom (iz konzerve)
- šunkom
- avokadom (kad je jeftin)
- pireom od tvrdo kuhanog jajeta

Može se dodati svježe povrće (izribana mrkva, zelena salata, paradajz, krastavac). Kruh se ne mora namazati margarinom ili puterom.

Plastične kutije za užinu i papir za zamotavanje sendviča se mogu kupiti u samoposlugama.

STAVITE I SVJEŽE VOĆE – bilo koje voće kojem je sezona u to vrijeme, kao na primjer jabuku, naranču, grožđe, mandarine, bananu.

UBACITE PONEŠTO za jutarnji i poslijepodnevni odmor, malo pakovanje prirodnog jogurta, štapiće celera napunjenje puterom od kikirikija, suho voće (kajsije, grožđice), cerealije kao što su weet–a–bix, vita brix ili bran–bix s puterom od kikirikija, kruh s grožđicama, štapiće od mrkve ili štapiće od sira.

Dodajte i bocu s vodom ili pola vode i pola soka. Izbjegavajte stavljati hranu koja se može pokvariti, posebno kad je vruće, jer škole nemaju frižidere.

Možete pitati u školi da li djeca mogu doći kući na ručak za vrijeme pauze za ručak.

PREGLED kod DOKTORA

Pregled kod doktora što prije po dolasku u Australiju će vam pomoći da utvrdite da li vam je dobro zdravstveno stanje. Pitajte ljude u zajednici ima li neki dobar doktor koji govori vaš jezik. Možete dobiti besplatno prevodioca za preglede kod doktora. Ako vam treba prevodilac, kad budete zakazivali pregled recite na recepciji kod doktora da vam zakažu prevodioca preko telefona na broj 131450. Ako želite da prevodilac bude prisutan, doktorova ordinacija vam može naručiti prevodioca, ali se mora čekati 15 dana. Potražite ordinaciju koja ima znak ‘bulk billing’, što znači da vam Medicare kartica pokriva troškove pregleda i da ne morate ništa nadodati. Pitajte doktora za vakcinaciju i za jeftine stomatološke usluge.

INFORMACIJE kako ostati ZDRAV

Više informacija o tome kako ostati zdrav u Australiji mogu se dobiti od svog doktora, zdravstvenog radnika u društvenom zdravstvenom centru ili od medicinske sestre za brigu o zdravlju majke i djeteta (ako imate djecu mlađu od 6 godina). Radnik u nekom od navedenih Centara za pomoć useljenicima vam može pomoći da se obratite tim službama:

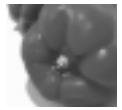
- ALTONA NORTH MRC
  78–82 Second Avenue, Altona North 9391–3355
- INNER WESTERN REGION MRC
  289 Barkly Street Footscray 9689–2888
  80 Lonsdale Circuit, Hoppers Crossing 9748–3066
- NORTHERN METROPOLITAN MRC
  175 Glenroy Road, Glenroy 9306–5611
- NORTH EAST REGION MRC
  251 High Street Preston 9484–7944
- SOUTH EASTERN REGION MRC
  1st Floor, 314 Thomas Street Cnr Clow Street
  Dandenong 9706–8933
- ST ALBANS MRC
  27 Alfreda Street St Albans 9367–6044
- SPRINGVALE COMMUNITY AID & ADVICE BUREAU
  5 Osborne Avenue, Springvale 9546–5255

Oni vas mogu povezati i sa službama za pružanje podrške iz vaše domovine.

ZDRAVA ISHRANA i ŽIVOT u AUSTRALIJI

Informacije kako
DOBRO KUPITI, DOBRO JESTI I DOBRO SE OSJEĆATI

BOSNIAN
Healthy Eating and Living in Australia



The Victorian Foundation for Survivors of Torture Inc.
Food and Nutrition Project for Recent Arrivals from Refugee Backgrounds
January 2000

VicHealth

Available on: www.survivorsvic.org.au with English version

DOBRO KUPITI

Da bi se lakše snalazili, razmislite o tome da kupite Melways, knjigu sa svim mapama grada, na nekoj benzinskoj stanici ili da je posudite od prijatelja.

Jedna od ovih velikih tržnica se možda nalazi blizu vas:

- PRESTON MARKET između Cramer Street i Murray Road, Preston. Željeznička stanica Preston je odmah pokraj tržnice. (Melways str. 18 F11)
- QUEEN VICTORIA MARKET graniči sa Peel, Franklin, Victoria i Elizabeth Street u centru grada i do nje se može lako doći pješke od stanica Melbourne Central i Flagstaff. Tramvaji koji voze po Elizabeth ili Williams Street prema sjeveru staju na tržnici (Melways str. 2B B11)
- DANDENONG MARKET na uglu Clow i Cleeland Streets, Dandenong. Autobus vozi od stanice Dandenong do tržnice. (Melways str. 91A E5)
- FOOTSCRAY MARKET na uglu Hopkins i Leeds Streets, blizu željezničke stanice Footscray. (Melways str. 2S G8)

Voće i povrće je jeftinije na tržnici poslije 12 sati subotom ujutro (da se ne pokvari neprodana hrana do sljedećeg dana kad radi tržnica).

Na tržnicama se prodaju i začini i drugi sastojci koje možda koristite za kuhanje hrane koju ste kuhali kod kuće. Pitajte i prijatelje i rodbinu ili radnika u Centru za pomoć useljenicima (pogledajte na poleđini) ima li još nekih dobrih prodavnica u područje gdje živite. Neki sastojci se možda drukčije zovu u Australiji.

Samoposluge (na pr. Coles, Franklins, Safeway, Bi Lo) obično dostavljaju kupljene potrepštine kući uz malu nadoknadu. Pitajte u samoposluzi na kasi. Neke prodavnice hrane i mesare također dostavljaju kupljenu hranu.

DOBRO JESTI

Da biste bili zdravi i spriječili oboljenja kasnije u životu, nastojte jesti:

PUNO voća i povrća (raznih boja), kruha, žitarica (kao što su riža, tjestenina, sorghum, pura) i mahunarki (suhi grah, leću).

UMJERENE KOLIČINE mesa uz minimum masnoće, piletine, ribe, oraha, jaja, mlijeka, sira i jogurta.

SAMO MALO šećera, putera, margarina, soli, ulja i kajmaka ili hrane koja sadrži te sastojke (na pr. pite, slatkiši, pržena hrana, kolači, jela od jufki, slatka jela i suho meso kao što je salama).

Ako vam je prehrana kod kuće bila slična ovoj, najbolje je da je zadržite i u Australiji i time sačuvate zdravlje. Kad isprobavate novu vrstu hrane, birajte iz grupe '**jedite puno**' i '**jedite umjerene količine**'. Probajte što više jesti svježe voće i povrće i domaću kuhanu hranu i izbjegavajte take–away i pakovanu hranu. Ta hrana sadrži puno masnoće, soli i šećera. Smrznuto i konzervirano voće, povrće i riba su praktični i obično zdravi. Upotrebljavajte jako malo masnoće za kuhanje. Bolje je da pečete na grilu, kuhate u pari i pečete u rerni nego da pržite hranu.

Probajte jesti više manjih obroka tokom dana, pogotovo ako imate slab apetit.

ZDRAV DORUČAK

Ako nemate vremena da kuhate doručak kako ste radili kod kuće, cerealije od pšenice, riže ili zobi se mogu kupiti u samoposluzi i mogu biti praktična i zdrava zamjena. Neke su jako skupe i sadrže puno čećera. Probajte one jeftinije s mlijekom ili voćnim sokom i narezanim svježim voćem: Mini–wheats, Wheat–Bix, Shredded wheat, Fruity–Bix, All Bran, Vita Brits, Sultana Bran, Goolden Wheats, Fruity Bites.

PITI VODU

U Australiji voda se može piti sa česme. Ne mora se kupovati flaširana voda. Voda je neophodna za dobro zdravlje i pomaže da se izbjegnu glavobolje i zatvor. To je najbolje svakodnevno piće za cijelu porodicu. Nastojte piti 8 čaša vode dnevno.

Ograničite količinu slatkih pića, napitaka i voćnih sokova jer oni sadrže šećer koji može izazvati kvarenje zuba i debljanje. Oni napune djecu pa im ne ostane mjesta za drugu hranu koja im je potrebna za zdravlje. Ako pijete voćni sok, natočite pola čaše soka i pola vode.

BITI AKTIVAN

Budući da su velike distance između mjesta stanovanja i škole ili prodavnice u Australiji, primijetit ćete da se puno vozite u autu ili gradskim prevozom umjesto da hodate, kako ste možda radili kod kuće.

Malo hodanja svaki dan pomaže da se ostane zdrav, opušten, da se bolje spava i da se spriječi debljanje. Možda ćete se morati više potruditi u Australiji da hodate svaki dan. Probajte da vam hodanje bude svakodnevna rutina tako što ćete možda odvesti djecu u školu pješke. Možete, na primjer, ići pješke sa svojom porodicom u park preko vikenda.

DOBRO SPAVATI

Neki ljudi imaju problema sa spavanjem kad tek dođu u Australiju. Ako je to i vama problem, izbjegavajte piti kafu, čaj i cocacolu 6 sati prije odlaska na spavanje. Ovi napici sadrže kafein koji može još više pogoršati problem spavanja. Izbjegavanje kafeina može također pomoći ako ponekad imate osjećaj napetosti ili nervoze. Biljni čajevi (mogu se kupiti na tržnicama i u samoposlugama) mogu vam biti dobra zamjena.