ŠKOLSKI OBROCI

U Australiji djeca nose jelo sa sobom u školu. Ako vam je nezgodno djeci spakirati hranu koju ste jeli u domovini, evo nekoliko zdravih prijedloga:

GLAVNI OBROK

To može biti sendvič od običnog kruha, žemičke ili suhih keksa:

- s Peanut butter (maslacem od kikirikija)
- s Marmite, Promite ili Vegemite
- sa sirom
- s tunjevinom (iz limenke)
- sa šunkom
- s avokadom (kad je jeftin)
- s pireom od tvrdo kuhanog jaja.

Možete također dodati salatu od povrća (ribana mrkva, zelena salata, rajčica, krastavac). Nije neophodno namazati margarin ili maslac na kruh.

U trgovinama za samoposluživanje na raspolaganju su vam plastične kutije za držanje jela (lunch box) i papir za zamatanje sendviča.

DODAJTE SVJEŽE VOĆE – gotovo svo sezonsko voće, na primjer jabuke, naranče, grožđe, mandarine, banane.

UKLJUČITE I ZAKUSKU za jutarnji i popodnevni školski odmor, na primjer prirodni jogurt, kriške selena napunjene maslacem od kikirikija, suho voće (marelica, grožđice), pahuljice za doručak kao weet–a–bix, vita brix ili bran–bix s maslacem od kikirikija, kruh s grožđicama, kriške mrkve ili sira.

Dodajte i bocu vode ili mješavinu pola vode pola voćnog soka. Izbjegavajte hranu koja se lako može pokvariti, osobito kad su velike vrućine jer u školama hladionici nisu na raspolaganju učenicima.

Možda biste mogli pitati u školi postoji li mogućnost da vaše dijete ruča kod kuće.

POĐITE na liječnički pregled

Da biste bili sigurni je li vaše zdravlje u redu, pođite na liječnički pregled čim prije po dolasku u Australiju. Raspitajte se u zajednici radi li tu dobar liječnik koji govori vaš jezik. Za liječničke preglede na raspolaganju su besplatne usluge tumača. Ako vam je potreban tumač za vrijeme pregleda, tražite od osoblja da nazovu 131450 kako bi vam osigurali usluge tumača preko telefona. Ako vam je potreban tumač na licu mjesta, osoblje treba naručiti tumača 2 tjedna unaprijed. Nađite liječnika koji svoje usluge naplaćuje izravno od države (bulk–billing) tako da vam je dovoljna vaša Medicare iskaznica i ne trebate platiti pregled. Raspitajte se kod liječnika o cijepljenju i jeftinim zubarskim uslugama.

INFORMACIJE o tome kako ostati ZDRAV

Više informacija o tome kako ostati zdrav u Australiji možete dobiti kod svog mjesnog liječnika, zdravstvenog radnika u mjesnoj zdravstvenoj ordinaciji ili kod medicinske sestre za njegu majke i djeteta (ako su vam djeca mlađa od 6 godina). Radnici u dolje navedenim centrima za pomoć doseljenicima (Migrant Resource Centre – MRC) mogu vam pomoći stupiti u vezu s tim uslugama:

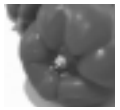
- ALTONA NORTH MRC
  78–82 Second Avenue, Altona North 9391 – 3355
- INNER WESTERN REGION MRC
  289 Barkly Street, Footscray 9689 – 2888
  80 Lonsdale Circuit, Hoppers Crossing 9748 – 3066
- NORTHERN METROPOLITAN MRC
  175 Glenroy Road, Glenroy 9306 – 5611
- NORTH EAST REGION MRC
  251 High Street, Preston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

Oni vam također mogu pomoći stupiti u vezu sa službama za pružanje potpore osobama iz vaše domovine.

ZDRAVA ISHRANA i ŽIVOT u AUSTRALIJI

Informacije o tome kako KUPOVATI DOBRO, JESTI DOBRO I OSJEĆATI SE DOBRO

CROATIAN
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

KUPUJTE DOBRO

Da biste se mogli bolje snalaziti, razmislite kako bi bilo da kupite Melways, plan grada Melbournea, na benzinskoj crpki ili da ga posudite od prijatelja.

Možda se blizu vas nalazi neka od ovih velikih tržnica:

- PRESTON MARKET između ulica Cramer Street i Murray Road, Preston. Preston postaja vlaka je blizu tržnice. (Melways 18 F11)
- QUEEN VICTORIA MARKET je na križanju ulica Peel, Franklin, Victoria i Elizabeth Streets u gradu, a nedaleko od Melbourne Central i Flagstaff postaja vlaka. Tramvaji koji idu na sjever duž ulica Elizabeth i Williams Streets, staju pored tržnice. (Melways 2B B11)
- DANDENONG MARKET na uglu ulica Clow i Cleeland Streets, Dandenong. Autobus kreće s Dandenong postaje vlaka do tržnice. (Melways 91A E5)
- FOOTSCRAY MARKET na uglu ulica Hopkins i Leeds Streets u blizini Footscray postaje vlaka. (Melways 2S G8)

Na ovim tržnicama voće i povrće su jeftiniji poslije 12 sati subotom poslije podne (zato da neprodana roba ne bi istrunila do slijedećeg radnog dana tržnice)

Na tržnicama su prodajna mjesta gdje se prodaju začini i drugi sastojci koje ćete možda trebati za pripremanje hrane na način kako ste to činili u svojoj domovini. Pitajte prijatelje i rodbinu ili radnika u Migrant Resource Centre (vidite zadnju stranicu) koji vam mogu reći ima li u vašem području još drugih dobrih trgovina. Moguće je da su neki sastojci poznati u Australiji pod drugim imenom.

Trgovine za samoposluživanje (tj. Coles, Franklins, Safeway, Bi Lo) dostavit će vam kupljene namirnice na kuću za malu pristojbu koju biste trebali platiti. Raspitajte se o tome kod njih. Neke prodavaonice i mesnice također vrše dostavu robe na kuću.

JEDITE DOBRO

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

MNOGO voća i povrća (kušajte ih raznih boja), kruha, žitarica (kao što su riža, tjestenina, sorgum, kukuruzno brašno) i mahuna (suhi grah, leća).

NEŠTO MANJE mesa s vrlo malo masnoće, piletine, ribe, oraha, jaja, mlijeka, sira i jogurta.

VRLO MALO šećera, maslaca, margarina, soli, ulja i vrhnja ili druge hrane s ovim sastojcima (kao što su pite, slatkiši, pržena hrana, kolači, tijesto i meso s konzervansima kao što je salama).

Ako je ishrana u vašoj zemlji bila slična ovoj, nastavite tako jesti i u Australiji što će biti najbolji način da ostanete zdravi. Kada kušate novu hranu, izaberite spomenutu hranu s gore navedenih lista „**jedite mnogo**“ i „**jedite nešto manje**“. Nastojte jesti svježe voće i povrće i domaću kuhanu hranu, a izbjegavajte unaprijed pripremljenu (take–away) i pakovanu hranu. Takva hrana ima u sebi mnogo dodataka masnoće, soli i šećera. Smrznuto voće i voće u limenkama, kao i povrće i riba mogu biti pogodni i često su zdrav izbor hrane. Da biste smanjili količinu masnoće kod pripreme hrane, pripremajte je na roštilju, kuhajte na pari ili pecite radije nego da je pržite.

Nastojte jesti više manjih obroka tijekom dana, osobito ako nemate dobar tek.

ZDRAV DORUČAK

Ako nalazite da više nemate vremena za priremu doručka kao što ste to činili u domovini, pogodna i zdrava zamjena mogu biti žitne, rižine ili zobene pahuljice koje možete naći u trgovinama za samoposluživanje. Neke su vrlo skupe i sadrže mnogo šećera. Kušajte neke iz jeftinijeg zdravog izbora i pripremite ih s mlijekom ili voćnim sokom i nasjeckanim svježim voćem: Mini–wheats, Wheat–Bix, Shredded wheat, Fruity–Bix, All Bran, Vita Brits, Sultana Bran, Golden Wheats, Fruity Bites.

PIJTE VODU

U Australiji možete bez straha piti vodu izravno sa slavine. Nije potrebno kupovati vodu u bocama. Voda je bitna za dobro zdravlje i pomaže izbjeći glavobolju i začepljenost. To je najbolje„svakodnevno” piće za cijelu obitelj. Nastojte popiti osam čaša vode svaki dan.

Ograničite slatka i gazirana pića i voćne sokove jer imaju u sebi šećera koji može izazvati kvarenje zubi i debljanje. Takva pića zasite djecu tako da ne osjećaju glad i nema mjesta za drugu hranu potrebnu za njihovo dobro zdravlje. Ako pijete voćni sok, razblažite ga s istom količinom vode.

BUDITE AKTIVNI

Zbog velikih udaljenosti od mjesta stanovanja do škola i trgovina u Australiji, možda ste primjetili da koristite automobil ili javni prijevoz radije nego li da hodate kao što ste to činili u domovini.

Svakodnevno kraće hodanje pomaže vam ostati u dobrome zdravlju, opušta vas i čini da spavate bolje, a sprečava i dobivanje na težini. U Australiji ćete se možda trebati više truditi da biste zasigurno hodali svaki dan. Nastojte da vam svakodnevno hodanje prijeđe u naviku, na primjer ako vodite dijete u školu. Razmislite također i o mogućnosti da vikendom idete s obitelji u šetnju parkom.

SPAVAJTE DOBRO

Neke osobe imaju poteškoća sa spavanjem kad tek dođu u Australiju. Ako je to i vaš problem, izbjegavajte piti kavu, čaj i cola pića 6 sati prije vašeg uobičajenog vremena odlaska na spavanje. Ova pića sadrže kafein koji može pogoršati problem nespavanja. Izbjegavanje kafeina može vam također pomoći ako ponekad imate osjećaj tjeskobe ili nervoze. Čajevi od trava (možete ih kupiti na tržnicama ili u trgovinama za samoposluživanje) mogu biti dobro piće za zamjenu.