

# TEHNIKE UŠTEDE ENERGIJE I UČINKOVITOST U KUHINJI/KUPOVINI



**CrossCare**



**Interreg**   
SLOVENIJA - HRVAŠKA  
SLOVENIJA - HRVATSKA  
Evropska unija | Evropski fond za regionalni razvoj  
Europska unija | Evropski fond za regionalni razvoj



**USTANOVA ZA ZDRAVSTVENU NJEGU U KUĆI**

# TEHNIKE UŠTEDE ENERGIJE I UČINKOVITOST U KUHINJI

- Koristite online kupovinu hrane
- Rasporedite kupovinu kroz tjedan s ciljem nošenja lakšeg tereta
- Koristite rolator s košarom/ ruksak/ torbu na kotače za kupovinu
- Izradite listu za kupovinu na način da podijelite artikle prema kategorijama (voće, povrće, meso, mliječni proizvodi, itd.) kako se ne bi više puta vraćali na ista mjesta/ koristite kategorizirane gotove predloške
- Prikupite sve potrebne namirnice i pribor za kuhanje prije početka kuhanja
- Sjedite prilikom pripremnih metoda kuhanja (guljenje, rezanje, sjeckanje)



**CrossCare**



**Interreg**   
SLOVENIJA - HRVAŠKA  
SLOVENIJA - HRVATSKA  
Evropska unija | Evropski sklad za regionalni razvoj  
Evropska unija | Evropski fond za regionalni razvoj



USTANOVA ZA ZDRAVSTVENU NEGU U KUĆI

# TEHNIKE UŠTEDE ENERGIJE I UČINKOVITOST U KUHINJI

- Učestalo korištene predmete u kuhinji organizirajte na način da su vam nadohvat ruke, a ukoliko to nije moguće ne postavljajte ih na vrlo niske/visoke police kako bi spriječili često i prekomjerno sagibanje i dosezanje te posljedično tome umor i nedostatak daha
- Ne prenosite teže posuđe/namirnice na način da ih podižete već ih klizite po površini ukoliko ih prenosite na istu površinu
- Održavajte uspravnu posturu kako u stojećem tako i u sjedećem položaju kako bi više kisika dospjelo u pluća te kako bi posljedično tome imali više energije
- Ne žurite i ujednačite tempo
- Napravite pauze i odmorite između koraka, oslušajte svoje tijelo, stanite i odmorite prije nego osjetite umor



**CrossCare**



**Interreg**   
SLOVENIJA – HRVAŠKA  
SLOVENIJA – HRVATSKA  
Evropska unija | Evropski sklad za regionalni razvoj  
Evropska unija | Evropski fond za regionalni razvoj



USTANOVA ZA ZDRAVSTVENU NEGU U KUĆI

# TEHNIKE UŠTEDE ENERGIJE I UČINKOVITOST U KUHINJI

- Napravite veće količine obroka kako bi ih zamrznuli za kasniju uporabu
- Koristite električne uređaje poput multipraktika, blendera, sjeckalica i sl.; neka oni odrade veći dio posla u dijelu početne pripreme namirnica za kuhanje
- Koristite hvataljku za podizanje lakših predmeta s poda i dohvaćanja s nižih površina
- Kupujte lakše posuđe i kućanske aparate koje je potrebno podizati
- Ne ustručavajte se pitati za pomoć u koracima u kojima smatrate da vam je pomoć potrebna
- Kada se ne osjećate dobro ne ustručavajte se naručiti hranu ili pripremiti polugotova/smrznuta jela, već odmorite kako bi idućih dana mogli pripremati željene obroke, uzimajući u obzir savjete za uštedu energije



**CrossCare**



**Interreg**  
SLOVENIJA – HRVAŠKA  
SLOVENIJA – HRVATSKA  
Evropska unija | Evropski sklad za regionalni razvoj  
Evropska unija | Evropski fond za regionalni razvoj



**USTANOVA ZA ZDRAVSTVENU NJEGU U KUĆI**

# LITERATURA

- <https://www.stjoes.ca/patients-visitors/patient-education/a-e/PD%208278%20Energy%20Conservation.pdf>



**CrossCare**



**Interreg**   
SLOVENIJA - HRVAŠKA  
SLOVENIJA - HRVATSKA  
Evropska unija | Evropski sklad za regionalni razvoj  
Evropska unija | Evropski fond za regionalni razvoj



**USTANOVA ZA ZDRAVSTVENU NEGU U KUĆI**