

Izogibajmo se mastnim, škrobnatim, cvrtim jedem in vsem jedem iz predelanih živil.

Iz prehrane izločimo vso »hitro« hrano.

V uravnoteženi prehrani bomo največ storili z uživanjem enostavnih, doma pripravljenih jedi iz osnovnih živil, kakršna so dostopna v našem okolju.

Jejmo sproščeno in počasi, hrano dobro prežvečimo!



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

Osnovna načela zdravega prehranjevanja



Vitalnost in ohranjanje dobrega zdravja sta tesno povezana z zdravim uravnoteženim prehranjevanjem, s katerim izboljšamo kakovost življenja, omogočamo dobre intelektualne sposobnosti, večjo delovno storilnost in hkrati pripomoremo k zmanjšanju dejavnikov tveganja za nastanek različnih obolenj.

Bolj kot količina hrane naj nam bo pomembna kakovost. Uživajmo hrano, bogato s hranili, iz katerih je zgrajeno naše telo in jih naš organizem potrebuje.

Tako kot vse v naravi, ima tudi naš metabolizem svoj ritem, zato je pomembno, da hrano uživamo enakomerno porazdeljeno skozi cel dan.

Začnimo dan s kozarcem vode in nadaljujmo z zajtrkom. Priporočljivo je uživati pet manjših obrokov, s tem smo ves čas preskrbljeni z energijo in ne pride do naglih dvigov in padcev krvnega sladkorja.

Naš krožnik naj bo sestavljen iz živil z visoko hranilno vrednostjo in hkrati z nizko energijsko gostoto. V obrokih naj prevladujejo živila rastlinskega izvora.

Polovico našega obroka naj sestavlja zelenjava, večji del sveža, različnih barv, sezonsko in lokalno pridelana, s tem je hranilna vrednost večja.

Učinkovine, ki se nahajajo v zelenjavi dvigujejo odpornost našega organizma, uravnavajo telesno težo, zmanjšujejo tveganje za nastanek bolezni srca in žilja ter delujejo preventivno na določene vrste raka.

Prednost dajmo polnozrnatim škrobnatim živilom (žita in kaše), saj sodijo med hranilno bogata živila. So vir energije in uravnavajo krvni sladkor.

Zmerno uživajmo semena in oreške, ki vsebujejo nenasičene maščobne kisline.

V prehrano vključimo stročnice. Vsebujejo zelo veliko vlaknin, malo maščob in so kakovostna zamenjava za meso.

S kakovostnimi maščobami jedi le obogatimo, s tem zvišamo energijsko in nasitno vrednost hrane. Kakovostne maščobe izboljšajo okus hrani in omogočajo vsrkavanje vitaminov A, D, E, K, ki se topijo le v maščobah.

Sadje uživajmo lokalno in sezonsko, saj ima le tako ohranjene vitamine in minerale.

Mlečne izdelke uživajmo fermentirane iz posnetega mleka 1,5 % maščobe. Jajca uživajmo ekološka, tistih kokoši, ki se prosto pasejo zunaj.

Vsak dan popijmo vsaj 1,5 litra čiste vode.

Primer dnevnega jedilnika:

Začnimo dan s kozarcem vode, ki ji lahko dodamo sok limone.

ZAJTRAK

- kuhani ovseni kosmiči
- dodamo jim sveže sezonsko sadje (suho sadje)
- posujemo s cimetom

DOPOLDANSKA MALICA

- solata iz sezonske zelenjave z mozzarello
- (košček kruha iz polnozrnatke moke)

KOSILO

- brokolijeva juha
- ajdova kaša s šparglji (druga zelenjava)
- potresemo s suho praženimi sončničnimi ali bučnimi semeni
- skleda sezonske solate z rjavo lečo
- (puranji zrezek na žaru)

POPOLDANSKA MALICA

- jabolko ali drugo sezonsko sadje
- manjša pest mandljev

VEČERJA

- zelenjavna juha s proseno kašo

Ne pozabimo na vodo, vsaj 8 kozarcev na dan!

