

PREHRANSKA PIRAMIDA



Zdrava prehrana vključuje varno, energijsko in hranilno uravnoteženo ter varovalno hrano, ki ohranja in krepi človekovo zdravje.

PRIPOROČLJIVO JE SESTAVLJATI PESTRE OBROKE IZ ŽIVIL VSEH ŠESTIH SKUPIN, HKRATI PA UPOŠTEVATI URAVNOTEŽENOST OBROKOV GLEDE HRANIL IN ENERGIJSKE VREDNOSTI.

Priporočamo 3 – 5 uravnoteženih obrokov.

SKUPINE ŽIVIL

Uravnotežena, zdrava prehrana temelji na šestih poglavitnih skupinah živil:

SKUPINA 1 – žita, žitni izdelki in druga ogljikohidratna živila

SKUPINA 2 – sadje

SKUPINA 3 – zelenjava

SKUPINA 4 – mleko in mlečni izdelki

SKUPINA 5 – meso, ribe in zelenjava

SKUPINA 6 – živila, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorjev

Tekočina – voda, mineralna voda, nesladkan sadni ali zeliščni čaj (1,5—1,8 l)

Največ živil bi naj zaužili iz skupine zelenjave, sadja ter žit, žitnih izdelkov in drugih ogljikohidratnih živil (kaše, žita, kosmiči, črn ali polnovreden kruh, polnovredne testenine, polenta, krompir ...).

Na samem vrhu piramide so živila, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorjev. Ta živila imajo zelo visoko energijsko vrednost.

Uživamo jih le poredko in v majhnih količinah!

KORAKI ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

- 1. V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano.**
- 2. Dan začnite z zajtrkom, ki naj bo sestavljen predvsem iz škrobnih živil, mleka in mlečnih izdelkov, sadja in zelenjave.**
- 3. Zaužijte dovolj tekočine v različnih oblikah (voda, malo sladkan čaj, naravni sokovi, juhe ...), količino razporedite tekom celega dne.**
- 4. Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.**
- 5. Večkrat dnevno jejte pestro zelenjavo in sadje. Izbirajte lokalno pridelano in svežo zelenjavo ter sadje.**
- 6. Hrana naj vsebuje zmerne količine maščob. Predvsem v obliki rastlinskih olj in mehkih margarin, izogibajte se mastnim živilom.**
- 7. Nadomestite mastne mesne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino in pustim mesom.**
- 8. Jejte manj slano hrano.**
- 9. Omejite uživanje sladkorja in sladkih živil.**
- 10. Bodite telesno dejavni.**

V zdravi prehrani ima porazdelitev obrokov hrane tekom dneva velik pomen za zdravje. Pri tem ima zajtrk posebno mesto, dal vam bo energijo za delo, izboljšal bo vaše počutje in razpoloženje, lažje boste premagovali vse intelektualne in telesne napore.

Dan bo vaš!



Začnimo dan z zajtrkom!

Uživajmo v zdravem in aktivnem življenjskem slogu!

Jej pestro in raznoliko hrano!

Jej veliko sadja in zelenjave!

Ne uživaj sladkarij, sladkih in energijskih pijač!

ZDRAVA PREHRANA



