



ZDRAVA PREHRANA

POMEN ZDRAVE PREHRANE

Z **zdravo prehrano** in z vsaj zmerno redno telesno dejavnostjo lahko prispevamo k preprečevanju nastanka bolezni srca in ožilja ter nekaterih vrst raka. Z zdravo prehrano **izboljšamo počutje** in si **pridobimo energijo**, ki jo potrebujemo za delo. Prebavne motnje so pogosto posledica nezdravega prehranjevanja. Slovenci jemo premalokrat na dan, obroki so enolični in nezdravi, jemo prehitro in preveč naenkrat.

KOLIKOKRAT NA DAN IN KAJ NAJ JEMO ?

- | | |
|--|--|
| OBVEZEN ZAJTRK: | - Veliko ogljikovih hidratov kot so kosmiči, muesliji, žita, polnozrnat kruh, sadje in zelenjava. |
| DOPOLDANSKA / POPOLDANSKA HRANA | - Hrana, ki ne vsebuje veliko maščob ampak vsebuje veliko hranljivih snovi. To so solate z manj maslnim jogurtovim prelivom, sadje, sadni sokovi, jogurti, siri in mleko z manj maščobami, polnozrnat kruh, žemljice, štručke |
| KOSILO: | - Zelenjavna juha, polnozrnat testenine s sočno zelenjavno omako, velika skleda mešane solate s stročnicami (grah, fižol in podobno), rezina polnozrnatega kruha, sadje ali sadni sok;
- Gobova juha, riž – najboljši je neoluščen, kos piščančjih prsi, pečeno v teflonski posodi, začinjen s curryem in velika skleda solate, sadje ali sadni sok |
| ZGODNJA VEČERJA (vsaj 2-3h pred spanjem): | - Lahko je tudi hladna. Zadostuje velika skleda sestavljene solate, ki jo pripravimo iz zelene solate, radiča, paradižnika, koruze, tune iz konzerve ali trdo kuhanega jajca. Pojemo še polnozrnat kruh, sadje ali sadni sok.
- Za večerjo lahko zaužijete tudi pečeno jajce. Zraven pojedete nekaj svežega paradižnika ali paprike, rezino polnozrnatega kruha in sadje za poobedek. |
| NE POZABITE: | - Dnevno morate zaužiti med 1,5 in 2,5 litra tekočine oz. še več kdor opravlja težja fizična dela. Najboljša je voda. Izogibajte se sladkih in gaziranih pijač.
- Enkrat ali dvakrat tedensko uživajte meso ribe in morske sadeže. |

<p>Prehrana mora vsebovati:</p> <ul style="list-style-type: none"> - čim več žit in žitnih izdelkov (40%), torej črnega kruha, testenin, riža, kašastih jedi, - sadje in zelenjavo (35%), najmanj 1/3 naj bo svežega sadja in svežih solat (300-400g/dan) - mlečne izdelke, ribe, jajca, perutnino, meso klavnih živali (20% oz. ne več kot 100g pustega mesa/dan) - čim manj slaščič, maščob in sladkorjev (največ 5%/dan) 	<p>PIRAMIDA ZDRAVE PREHRANE</p>	<p>Osnovna načela:</p> <p>Poskrbimo za pestrost,</p> <ul style="list-style-type: none"> - dnevni vnos hrane razdelimo v čim več obrokov (vsaj 5), obvezno začnemo z zajtrkom - v obrok vključimo sadje/zelenjavo, - hrano dobro prežvečimo, in s tem olajšamo prebavo ne najemo se preveč, izdelke iz bele moke nadomestimo z izdelki iz črne ali polnovredne moke, - izbiramo pusto meso, perutnine in ribe, omejimo uporabo soli in sladkorja!
--	--	---

ALI STE VEDELI,

- da 2/3 Slovencev ne zajtrkuje?,
- da v Sloveniji pojemo premalo sadja in zelenjave ter preveč živalskih maščob, nasičenih maščob in preveč rdečega mesa?,
- da v Sloveniji pojemo preveč polnomastnega mleka in mlečnih izdelkov?

IZRAČUNAJTE SI SVOJO IDEALNO TELESNO MASO – ITM

$$ITM = \frac{\text{telesna masa v kg}}{(\text{telesna višina v m})^2}$$

Naša telesna teža je idealna, če znaša ITM med 18,5 in 25