

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)

DELAVNICA

ZDRAVA PREHRANA

Delavnica je namenjena vsem, ki želijo vzpostaviti zdrave prehranjevalne navade in s tem izboljšati zdravje in kakovost življenja.

Delavnica poteka v okviru CINDI programa. Obsega 4 srečanja v skupini in eno 15 minutno individualno svetovanje.

Na delavnicah boste izvedeli več o uravnoteženi prehrani, ritmu prehranjevanja, načina priprave hrane in še veliko več.

V kolikor menite, da bi morali izvedeti več o zdravem načinu življenja, se obrnite na naš zdravstveni dom in se vključite v zdravstvenovzgojne programe!

KONTAKT



Ulica dr. Hrovata 4, 2270 Ormož
Telefon: (02) 741-09-00,
Fax: (02) 741-09-99
e-mail: uprava@zd-ormoz.si
www.zd-ormoz.si

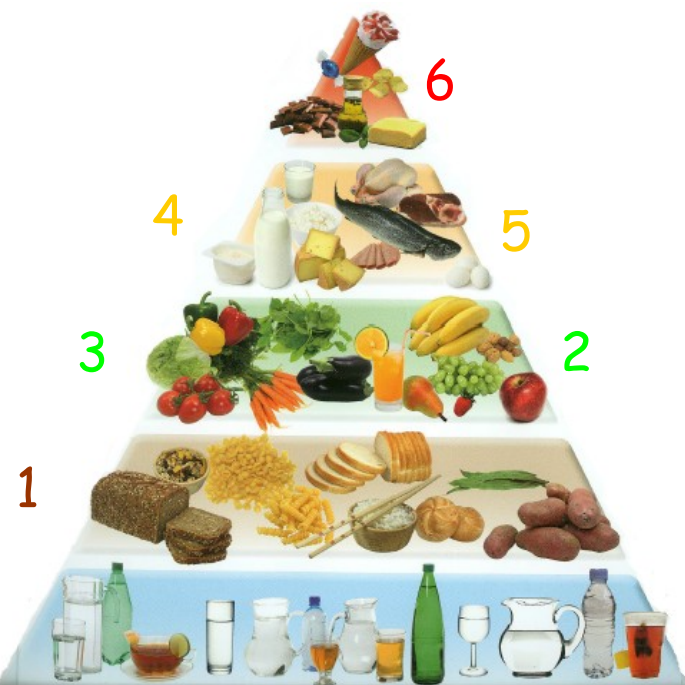
VIR: CINDI Slovenija



ZDRAVA PREHRANA



Piramida CINDI



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.

CINDI—12. KORAKOV zdravega prehranjevanja

1. V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora.
2. Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.
3. Večkrat dnevno jejte raznovrstno zelenjavo in sadje. Izbirajte lokalno pridelano in svežo zelenjavo ter sadje.
4. Nadzorujte količine zaužite maščobe in večino nasičenih maščob (živalskih maščob) nadomestite z nenasičenimi rastlinskimi olji.
5. Nadomestite mastno meso ter slane in mastne mesne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom. Vsaj 2-krat na teden uživajte ribe in 1 do 2-krat na teden uvedite brezmesni dan.
6. Dnevno uživajte priporočene količine manj mastnega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov.
7. Jejte manj slano hrano in omejite uživanje že pripravljenih slanih jedi.
8. Omejite uživanje sladkorja, sladkih živil in živil z umetnimi sladili in drugimi aditivi.
9. Zaužijte dovolj tekočine, a se izogibajte sladkim in gaziranim pijačam.
10. Omejite uživanje alkohola.
11. Hrano pripravljajte zdravo in higiensko. Priporočeno je kuhanje v sopari, parnokonvekcijski pečici, dušenje z manjšo količino olja in dušenje v lastnem soku ali z dodatkom vode.
12. Bodite telesno dejavni.

ZAJTRK

V zdravi prehrani ima porazdelitev obrokov hrane preko dneva velik pomen za zdravje. Pri tem ima zajtrk posebno mesto, dal vam bo potrebno energijo za delo, izboljšal bo vaše počutje in razpoloženje, bolj poste sposobni za vse intelektualne in telesne napore.

Začnite dan z zajtrkom, ki naj bo sestavljen pretežno iz škrobnih živil ter mleka in mlečnih izdelkov, sadja in zelenjave. Za zajtrk popijte tudi dovolj tekočine!

Tekočina je nujno potrebna, zato vsak dan popijte 6-8 kozarcev vode, količino prerazporedite preko celega dne.



Vsak dan bodite vsaj pol ure zmer-no telesno dejavni.