

## Za zdravo prehranjevanje se nam ni potrebno odrekati!

Prehrana naj bo energijsko in hranilno **uravnotežena** ter **prilagojena specifičnim potrebam posameznika**.

Hrana mora biti za zadovoljitev potreb posameznika:

1. pravilno porazdeljena čez dan,
2. nasitna,
3. balastna in
4. količinsko ustrezna.



Slika 1: Zdrav krožnik - Vsakodnevna prehrana naj vključuje vseh šest skupin živil: zelenjavo, sadje, žita in žitne izdelke, mleko in mlečne izdelke, meso in mesne izdelke ter maščobe. Pri tem upoštevajmo razmerja, kot so prikazana na krožniku.

### Kakšna živila izbiramo?

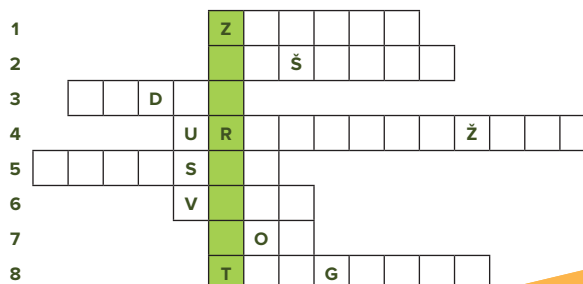
1. **Izbirajmo raznoliko hrano** pretežno rastlinskega izvora.
2. Večkrat dnevno jejmo **raznovrstno zelenjavo in sadje**. Priporočena dnevna količina je 400g (WHO).
3. **Nadzorujmo** količine zaužite **maščobe**.
4. **Nadomestimo mastno meso** in mastne mesne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom.
5. Dnevno uživajmo **priporočene količine manj mastnega mleka** in manj mastnih mlečnih izdelkov.
6. Omejimo uživanje **sol**, **sladkorja** in sladkih živil.
7. Omejimo uživanje **alkohola**, kave in sladkih pijač.

## Koliko vem o zdravi prehrani?

Izpolni križanko. Pravilne odgovore najdeš v zloženki!

1. Obrok, ki ga ne smemo izpustiti.
2. Živilo, ki ga je dobro zamenjati za tisto, rastlinskega izvora, namesto živalskega.
3. Namesto slaščice si po obroku privoščimo\_\_\_\_\_.
4. Pomembno je, da je naša prehrana \_\_\_\_\_.
5. Za zdravje je poleg zdrave prehrane priporočljiva še redna \_\_\_\_\_ dejavnost.
6. Zdrava izbira pijače.
7. Začimba, ki jo moramo v prehrani omejiti.
8. Neustrezna in nepravilna prehrana predstavlja dejavnik \_\_\_\_\_ za naše zdravje.

Geslo v obarvanih poljih je pomembno vodilo zdravega prehranjevanja.



## Majhne spremembe na krožniku – velike spremembe za zdravje

Smernice zdrave prehrane za kvalitetnejši vsakdan

ZDRUŽENJE  
DELODAJALCEV  
SLOVENIJE | G I Z **ZDS**

ŠTAJERSKA  
GOSPODARSKA  
ZBORNICA

Projekt »Razvoj interaktivnega spletnega orodja za delodajalce za načrtovanje, izvajanje in evalvacijo ukrepov s področja promocije zdravja na delovnem mestu« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

## Zdravo prehranjevanje ohranja in krepi naše zdravje



### Način prehranjevanja je lahko:

- dejavnik tveganja, ki ogroža naše zdravje ali
- dejavnik zaščite, ki zdravje krepi in izboljša kvaliteto življenja.

Dejavniki nezdravega življenjskega sloga (nezdrava prehrana, telesna nedejavnost, alkohol in tobak) po navedbah Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) spadajo med poglavitne vzroke za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so:

- visok krvni pritisk,
- sladkorna bolezen,
- srčno-žilne bolezni in
- rak.

Poleg tega WHO ocenjuje, da je na svetovni ravni 1,7 milijona smrti letno povezanih z nezadostnim vnosom sadja in zelenjave.

### Z izbiro ustrezne vrste in količine živil:

- pridobimo več energije,
- izboljšamo svoj videz,
- vzdržujemo zdravo telesno težo,
- izboljšamo razpoloženje in koncentracijo,
- izboljšamo kakovost spanca in
- preprečimo nastanek številnih bolezni.

## Ne le KAJ, pomembno je, KAKO jemo!

- 1. Jejmo redno, ob približno isti uri, več (4 do 5) manjših obrokov na dan.** V hrani uživajmo.
- 2. Jejmo zajtrk in manjše obroke tekom dneva.** Zdrav zajtrk pospeši metabolizem, več manjših obrokov čez dan pa zagotavlja neprestano energijo.
- 3. Ne jejmo ponoči.** Tudi prebavni sistem potrebuje počitek.
- 4. Vzemimo si čas.** Zaključimo obrok, preden se počutimo popolnoma siti. Signali iz želodca v možgane potujejo nekaj minut, zato jejmo počasi.
- 5. Hrano pripravljajmo zdravo in higiensko.** Izogibajmo se cvrtju, pretirani uporabi maščobe, živila naj ne bodo preveč zapečena. Kuhajmo jih le toliko časa, kolikor je potrebno, da je živilo užitno. Obroke skušajmo pripravljati tik pred zaužitjem.

### Voda je vir življenja in zdravja

**Čez dan zaužijmo dovolj tekočine. Voda je najboljša izbira.** Priporočen dnevni vnos je 2 do 3 litre. Voda pomaga pri izločanju odpadnih produktov in strupov iz našega telesa. Premalo vode povzroča utrujenost, pomanjkanje energije in glavobole.



## Z majhnimi koraki do velikih sprememb

Naj bo želena sprememba **dosegljiv cilj**. Pot do tega si razdelimo na **več vmesnih ciljev**.

Ko male spremembe postanejo navada, nadaljujemo z dodajanjem novih zdravih sprememb. Pri tem nam pomagajo vodila:

- 1. Obroke si pripravljajmo doma.** Tako sami izbiramo kaj in koliko bomo zaužili.
- 2. Naredimo prave spremembe.** Ne odrekajmo se hrani, temveč nezdrava živila zamenjajmo z bolj zdravimi.
- 3. Miselna strategija.** Namesto štetja kalorij mislimo na izbiro čim bolj barvno pestre, raznolike in sveže hrane.
- 4. Zmanjšajmo velikost obrokov.** Če po obroku nismo dovolj siti, dodajmo več zelenjave in za sladico izberimo sadje.
- 5. Kadar kupujemo pakirano hrano,** bodimo pozorni na nalepke o sestavi živila. Proizvajalci mnogokrat za oglaševano zdravo hrano skrijejo velike količine dodanega sladkorja in soli (npr. kosmiči za zajtrk).
- 6. Opazujmo svoje počutje po zaužitem obroku.** Bolj zdravo ko jemo, boljše je naše počutje in obratno.
- 7. Ne pozabimo na redno telesno dejavnost,** ki skupaj z zdravo prehrano pomembno vpliva na naše zdravje. Dovolj je že pol ure vsakodnevne zmerne telesne dejavnosti.