

# 12 KORAKOV DO ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

1. V jedi uživajte!
2. Jejte pestro hrano, ki naj bo pretežno rastlinskega izvora!
  3. Bodite vsak dan telesno dejavni in jejte toliko, da bo vaša telesna teža normalna!
4. Večkrat na dan jejte kruh, žita, testenine, riž in krompir, najbolje pri vsakem obroku! Izbirajte polnozrnate izdelke!
5. Večkrat na dan (pri vsakem obroku) jejte veliko sadja in zelenjave!
6. Jejte čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe (na primer mesne izdelke, namaze...)! Omejite količino zaužitega mesa in mesnih izdelkov! Izbirajte puste vrste mesa! Enkrat do dvakrat na teden uvedite brezmesni dan.
  7. Čim redkeje uživajte slaščice in sladke pijače (sladkane sokove, gazirane pijače...)!
    8. Dnevno uživajte priporočene količine manj mastnega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov.
  9. Hrano solite čim manj in ne jejte že vnaprej pripravljenih jedi, ker le-te vsebujejo ogromno zdravju škodljivih konzervansov!
    10. Hrano pripravljajte na zdrav način in higiensko neoporečno! Hrano dušite, kuhajte ali pecite ter čim manj cvrite. Dodajajte ji čim manj maščob, soli in sladkorja ter jo sprti pripravite!
  11. Omejite uživanje alkohola!
  12. Zaužijte dovolj tekočine!



SINDIKAT OBČIN SLOVENIJE

Projekt "Krepitev telesnega in duševnega zdravja zaposlenih v slovenskih občinah" je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.