

»Zdravo« nakupovanje

<p>Žita in žitni izdelki:</p> <p>rjavi riž,</p> <p>kus-kus,</p> <p>ovseni, koruzni ali mešani kosmiči za zajtrk oziroma predpripravljeni kosmiči za zajtrk brez sladkorja, soli in umetnih dodatkov,</p> <p>prosena, ajdova, pirina, ječmenova kaša,</p> <p>polnovredna pšenična moka oziroma druge vrste neprečiščenih (nerafiniranih) mok, kjer je odstranjena prehranska vlaknina,</p> <p>polnozrnat testenine ...</p>	<p>Mleko in izdelki:</p> <p>posneto mleko,</p> <p>posneti jogurti,</p> <p>posneto kislo mleko,</p> <p>posneti kefir,</p> <p>nemastni siri (pod 45 % m.m. v s.s.),</p> <p>sveža skuta iz posnetega mleka</p> <p>...</p>
<p>Zelenjava:</p> <p>sezonsko in sveže.</p>	<p>Jajca in izdelki:</p> <p>sveža jajca.</p>
<p>Sadje:</p> <p>sezonsko in sveže,</p> <p>oreški brez soli.</p>	<p>Olja in ostale maščobe:</p> <p>oljčno olje,</p> <p>repično olje,</p> <p>orehovo olje,</p> <p>sončnično olje,</p> <p>sezamovo olje ...</p>
<p>Meso in izdelki:</p> <p>meso z odstranjeno vidno maščobo različnih vrst,</p> <p>neobdelano meso (nemarkirano),</p> <p>tuna/sardine v lastnem soku ...</p>	<p>Pijače:</p> <p>100 % sadni sokovi,</p> <p>voda.</p>



NE POZABITE!

Poskušajte se izogibati pakirani in vnaprej pripravljene hrane, industrijskim prelivom in omakam, slanim in sladkim prigrizkom, sladkim mlečnim izdelkom, industrijskim sladcam.

NAPOTKI ZA ZDRAVO NAKUPOVANJE HRANE

1. Nakupujmo hrano s seznama. ta bo nastal na podlagi jedilnika, ki ga načrtujete. Tako boste imeli hrano, ki jo potrebujete vedno pri roki.
2. Hrano nakupujte siti. Tako bo manj verjetno, da boste kupovali stvari, ki jih ne potrebujete. Izogibajte se skušnjavam.
3. Začnite pri živilih, ki so priporočena v zdravi prehrani (kruh, zelenjava, sadje ...). Naj ne bodo ta živila zadnja na seznamu. vzemite si čas zanje. izberite zdravju koristnejše (na primer prosena kaša, ovseni kosmiči brez umetnih dodatkov, ajdova kaša, polnozrnat kruh ...).
4. Izbirajte sezonsko sadje in zelenjavo. Takšna oblika nakupovanja je cenejša in zdravju koristnejša.
5. Nakupujte osnovna živila in iz njih pripravljajte zdrave obroke. Bolj je živilo tehnološko obdelano, manj zdravo izbiro predstavlja.
6. Ne kupujte predpripravljenih in pripravljenih jedi. Pogosto so vir dodatne soli, maščobe in drugih nepotrebnih dodatkov. Ceneje je, če jed pripravite iz osnovnih sestavin.
7. Ni potrebno, da je meso vsak dan na jedilniku. Obstajajo cenejše izbire beljakovin (na primer kupite stročnice ...).
8. Vzdržite se skušnjave, da bi kupovali hrano »za vsak primer«.
9. Izogibajte se trgovskim zvižacem. različne akcije »prihranite«, »večja količina za manj denarja« in podobno so pogosto zavajajoče.
10. Bodite pozorni na označbe na živilih. Bodite pozorni predvsem na skupno energijsko vrednost živila, vsebnost sladkorja in nasičenih maščob.



NE POZABITE!

Za nakupovanje si vzemite čas!

Ne prepustite se zavajanju!

Na označbah poleg cene ne pozabite preverjati vsebnosti:

- energije,
- sladkorja,
- soli,
- nasičenih maščob.