

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

DOBER TEK Slovenija
Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

SKUPAJ ZA ZDRAVJE



Sladke pijače, sladki pekovski izdelki (krofi, rogljički, zavitki ...), čokoladice, torte, kreme ter izdelki iz bele moke **niso nasitni, zato smo kmalu po tem, ko jih zaužijemo, ponovno lačni in sežemo po novih prigrizkih; posledica je prevelik vnos kalorij**.

ENERGIJSKA VREDNOST

#RANLJIVA VREDNOST

Zajtrk

Zajtrk je prvi dnevni obrok. Izberimo živila, kot so polnozrnat kruh, ovseni ali drugi kosmiči z rozinami in lešniki ali žličko medu, sadje, sadna solata, kruh z marmelado, medom, sirom ali zelenjavo. Naj bo čim bolj pestro sestavljen.

Dopoldanska malica

Malica pri odraslih ni nujen dnevni obrok, lahko pa pomaga prebroditi lakoto med zajtrkom in kosilom. Za malico si lahko privoščimo sadje, manjši košček kruha s sirom, zelenjavo, mlečni izdelek. Ne posegajmo po sladkih pijačah in sladkih živilih, saj so kalorični in niso koristni za zdravje.



Telo tudi v spanju porablja energijo, zato jo moramo zjutraj nadomestiti **z zdravim, pestro sestavljenim in uravnoteženim zajtrkom**.

Kosilo

Kosilo je po količini zaužite hrane med največjimi dnevnimi obroki. Bodite pozorni na to, da prevelika porcija lahko povzroči slabo počutje, zaspanost in manjšo delovno storilnost.

Popoldanska malica

Če smo po delovnem času telesno dejavni (športne aktivnosti, težje fizično delo), si privoščimo malico tudi popoldan. Lahko je podobna dopoldanski – količina zaužite hrane naj bo zmerna.



Vsaka zaužita hrana med posameznimi dnevnimi obroki je prigrizek.

Zaradi prepogostega poseganja po sladkih, slanih in mastnih prigrizkih lahko zaužijemo preveč kaloričnih živil.Telo prekomerno energijo shranjuje v maščobne celice kot rezervo za **»hude čase«**. Zato lahko pride do prekomerne telesne mase in debelosti.

Povečerek

Če je naš dan daljši oziroma smo aktivni pozno ponoči, si lahko privoščimo manjši prigrizek. To naj bo kozarec mleka, jogurta ali sadje. Naj povečerek ne preraste v uživanje nezdravih prigrizkov pred televizorjem.

Večerja

Večerja je po količini hrane podobna zajtrku. Izogibajmo se prevelikim obrokom, saj so lahko za telo obremenjujoči in poslabšajo kakovost spanja.



Obroke uživajmo v miru za mizo, ne pa stoje, v avtu, pred televizorjem ali računalniškim monitorjem.

Dobro je, da si za vsak obrok vzamemo čas in pozornost namenimo obedu, okolju in vzdušju. Bodimo pozorni na to, kaj jemo in koliko pojemo.

Ne pozabimo na tekočino – razporedimo jo čez ves dan.

Ritem prehranjevanja

je eden izmed ključnih dejavnikov zdravega načina prehranjevanja.

Urejen ritem uživanja obrokov in njihova razporeditev čez dan omogočata normalen ritem življenja, dobro počutje in zdravje ter optimalno telesno maso.

Naj se vsak dan v tednu prične z zajtrkom - počutili se bomo bolje in dan bomo začeli z več energije.
Ne združujmo več obrokov v enega, saj bomo na ta način zaužili preveč energije naenkrat.

Preskakovanje ali izpuščanje posameznih dnevnih obrokov, ne glede na to, ali gre za zajtrk, kosilo ali večerjo, ni priporočeno.

Zajtrk pojejmo na delovnem mestu, če zanj nimamo časa doma.

Ne posegajmo po prigrizkih, saj nam lahko zmotijo ustaljeni ritem prehranjevanja in povzročijo povečanje telesne mase in debelosti.

Če ponoči ne moremo spati, ne posegajte po hrani.



MOJ DANAŠNJI RITEM PREHRANJEVANJA

V spodnjo tabelo zabeležite, katere obroke (zajtrk, malica, kosilo, malica, večerja, povečerek, prigrizek) ste danes zaužili. Bodite iskreni in navedite tudi vse prigrizke in napitke (npr. kava z mlekom).

1.00	
2.00	
3.00	
4.00	
5.00	
6.00	
7.00	
8.00	
9.00	
10.00	
11.00	
12.00	
13.00	
14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	
20.00	
21.00	
22.00	
23.00	
24.00	

Preverite svoje prehranjevalne navade?

Prosimo obkrožite.

Ali ste danes zaužili zajtrk? DA / NE

Ali navadno zaužijete tri glavne obroke? DA / NE

Ali navadno zaužijete več prigrizkov med obroki? DA / NE

Če ste na večino vprašanj odgovorili z NE, morate razmisliti o vašem načinu prehranjevanja. Posvetujte se z diplomirano medicinsko sestro v ambulanti družinske medicine ali osebnim zdravnikom, ki vas bosta po potrebi napotila v zdravstvenovzgojni center/center za krepitev zdravja vašega zdravstvenega doma, kjer boste dobili dodaten nasvet o zdravi prehrani.

© NIJZ, 2018
Oblikovanje: creacion.si - CR d.o.o.