



Priporočila za zdravo prehranjevanje in telesno dejavnost

1. Uživajte v hrani; jejte v rednih obrokih.
Uživajte pestro hrano pretežno rastlinskega izvora.
2. Izbirajte polnovredna živila iz žit in žitnih izdelkov.
3. Večkrat dnevno imejte na krožniku svežo zelenjavo in sadje iz lokalne pridelave.
4. Nadzorujte količino zaužite maščobe in nadomestite večino nasičenih oz. živalskih maščob z nenasičenimi in nerafiniranimi vrstami olja.
5. Mastno meso in mastne mesne izdelke nadomestite s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom.
6. Vsak dan uživajte priporočeno količino posnetega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov.
7. Jejte manj slano hrano.
8. Omejite uživanje sladkih živil in pijač.
9. Pijte dovolj tekočine.
10. Omejite uživanje alkohola.
11. Hrano pripravljajte zdravo in higiensko.
12. Bodite dovolj telesno dejavni, da bosta vnos in poraba energije uravnotežena; tako boste ohranili primerno telesno maso.

DÓBER TEK Slovenija

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

