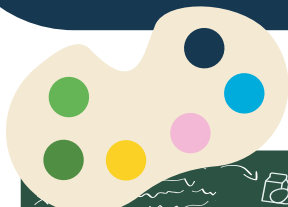


Vyznajte sa V POTRAVINÁCH a žite zdravšie

AKO SI VYTVORIŤ
SVOJ ZDRAVÝ TANIER KAŽDÝ DEŇ



ISTE VIETE, ŽE VAŠE TELO POTREBUJE POČAS
DŇA PRIJAŤ **VELMI PESTRÚ PALETU POTRAVIN**,
ABY BOLO SPRÁVNE VYŽIVOVANÉ A ZDRAVÉ.

Ale v záplave informácií sa dá ľahko stratiť,
najmä ak si často protirečia. **Ktoré potraviny
patrí do zdravého jedálnička?** Koľko vody
treba denne vypíť? Môžete si dať aj zmrzlinu
alebo mliečny nápoj, ak na ne máte chuť?

Preto sme pre vás pripravili
prehľadného pomocníka, ktorý vás
v ničom neobmedzuje, ale pomôže vám
každý deň správne sa rozhodnúť.



Ideálny deň NA VAŠOM TANIERI





Zelenina a ovocie sú zdrojom vitamínov, minerálnych látok, polyfenolov a antioxidantov. V jedálničku je dobré striedať všetky farby zeleniny a ovocia, lebo každá má iný obsah mikroživín. Zelenina navyše obsahuje veľa vlákniny, vody a menej cukru ako ovocie, takže si jej bez obáv môžete dopriať viac.

Ideálne je skonzumovať 400 gramov ovocia a zeleniny denne. Mali by byť súčasťou každého jedla alebo v prípade nesladeného smoothie ich môžete prijať aj vo forme nápoja. Rovnakú hodnotu pre vás majú aj mrazené či zľahka tepelne upravené.



5-7 porcií denne.
Vhodný pomer
je **3-5 porcií zeleniny**
a **2 porcie ovocia**.



1 porcia je hrst
alebo **jeden stredne**
veľký kus (80-100 g)

Škrobových potravín sa netreba báť. Chlieb, pečivo, zemiaky, ryža aj cestoviny obsahujú veľa zložitých sacharidov (škrobov), z ktorých môžete čerpať energiu po celý deň. Pri výbere sa zamerajte na celozrnné výrobky, tie majú vyšší obsah vlákniny pre zdravé trávenie a lepšie nasýtenie.



3-4 porcie denne



2 krajce chleba (80 g),
zemiak ako diaľ (200 g),
šálka cestovín (180 g),
4 polievkové lyžice cereálií (40 g)



Pri správnom výbere nám **mlieko a mliečne výrobky** pomáhajú zvýšiť príjem vápnika, bielkovín a kyslomliečne výrobky aj príjem živých kultúr. Siahajte hlavne po nízko- a polotučných výrobkoch bez pridaného cukru. V prípade výrobkov na rastlinnej báze, akými sú napríklad **sójový alebo mandľový nápoj**, či rastlinné fermentované výrobky, dajte prednosť tým, v ktorých je pridaný **vápnik** alebo **vitamin D**, najlepšie tiež bez pridaného cukru.



2-3 porcie denne



1 porcia je pohár mlieka, jogurt,
pohár mliečneho alebo sójového nápoja,
3 čajové lyžice mäkkého syra (30 g),
hrudka tvrdého syra (30 g)

Mäso a strukoviny sú v jedálničku hlavným zdrojom **bielkovín**, stavebnou jednotkou buniek, svalov, vlasov a kostí.

Tuk v mäse je zdrojom nasýtených mastných kyselín, ktorých príjem v strave sa odporúča **limitovať**. Mäso by nemalo byť na vašom tanieri každý deň. **Jedzte chudé mäso bez kože** a len výnimočne siahnite po údeninách. Kým mäso z hydiny (najmä kuracie a morčacie) môžete jesť **pravidelne**, konzumáciu červeného mäsa (napríklad bravčové, hovädzie, telacie, alebo mäso z diviny) **sa odporúča obmedziť** - napríklad na dve porcie do týždňa. Každý týždeň zjedzte aspoň **dve porcie rýb**, ktoré sú zároveň výborným zdrojom **omega-3 mastných kyselín, vitamínov** a **minerálnych látok**, z nich minimálne jedenkrát masťnú morskú rybu.

Významným a zdravým zdrojom bielkovín v strave sú strukoviny. Jedzte ich preto často, ideálne denne jednu porciu. Z pestrej ponuky strukovín môžete striedavo konzumovať najmä fazuľu, šošovicu, sóju, hrach alebo cicer.



2-3 porcie denne



1 porcia je 100 g tepelne upraveného
mäsa alebo 150 g uvarených strukovín





Rastlinné oleje, rastlinné tuky, orechy a semenka sú dobrým zdrojom **nenasýtených mastných kyselín** (*omega-9, omega-6 a omega-3*), ktoré sú pre telo dôležité, okrem iného aj kvôli správnemu vstrebávaniu niektorých vitamínov.

Aj zdravé tuky však obsahujú veľa energie – preto je vhodné zaradiť ich do každodenného jedálnička v malých množstvách.



Prijímať opatrne.

Nátierkové tuky natrieť na chlieb na tenko a pri varení používať len málo oleja (1-2 čajové lyžičky).



Pozor, do tejto skupiny nepatria živočíšne tuky, napríklad maslo alebo šľahačka, a takisto ani rastlinné tuky bohaté na nasýtené mastné kyseliny, čiže kokosový a palmový tuk.

A čo maškrty?



Tieto potraviny telo nepotrebuje. Sú to najmä spracované potraviny s vysokým obsahom tuku, cukru, či soli. Žiaľ, do tejto skupiny patria mnohé dobroty - **boláče, sušienky, slané krekerky, zemiakové lupienky aj sladené nápoje**.

Váha sa s nimi preto veľmi nekomaráti.

Denne sa odporúča prijať v potrave maximálne 5 gramov soli. Do tohto množstva však nepatrí len soľ, ktorú pridávame do jedla pri varení a pri dochucovaní jedál, ale aj soľ, ktorá je už v spracovaných potravinách. Sledujte preto obsah soli v potravinách a dbajte na výber potravín, v ktorých je nízky obsah kuchynskej soli.



Prijímať v malých množstvách a príležitostne. Skúste tiež hľadať menej kalorické dezerty, ktoré sú dostupné, alebo si ich pripravte doma z mliečnych výrobkov alebo rastlinných alternatív, v kombinácii s ovocím, škoricou, vanilkou alebo s kakaom.



Zásadnou súčasťou zdravej výživy je tiež

pitný režim

Vaše telo musí byť **hydratované**, aby mohlo nielen žiť, ale aj naplno fungovať.

Okrem pitnej vody môžete piť aj pramenitú a **minerálne vody**, čaje, v malom množstve **ovocné džúsy**, a to bez pridaného cukru.



Aspoň 2 litre denne. Napríklad 6 pohárov vody, 1 šálka čaju a 1 pohár ovocnej šťavy.

Sledujte ZLOŽENIE POTRAVIN

Výživové údaje	100 ml	na porciu 250 ml	% RI (na porciu)
energia	262 kJ/ 63 kcal	655 kJ/ 158 kcal	8 %
tuky	3,5 g	8,8 g	13 %
z toho nasýtené mastné kyseliny	2,3 g	5,8 g	29 %
sacharidy	4,6 g	11,5 g	4 %
z toho cukry	4,6 g	11,5 g	13 %
bielkoviny	3,2 g	8 g	16 %
soľ	0,10 g	0,25 g	4 %

RI (reference intake) – Referenčný príjem priemerného dospelého (8400 kJ/2000kcal)

**Na každom obale
hľadajte túto tabuľku**
a riadte sa ňou pri nákupe
potravín v obchode.

Do programu zaradte PRAVIDELNÚ AKTIVITU



LEBO ZDRAVIE NIE JE IBA NA TANIERI

Každý deň
si nájdite **minimálne 30 minút**
na pohybovú aktivitu podľa vášho výberu,
ideálny je však interval 60-90 minút.