



Korak...



... po korak...



... do pravilne
ishrane !

Pravilna ishrana predstavlja ishranu sa niskim sadržajem masti i soli, a bogatu dijetnim vlaknima, mineralima i vitaminima, kao i složenim ugljenim hidratima.

Način ishrane možete planirati i na taj način unaprediti zdravlje i sprečiti nastanak različitih oboljenja.



- ⊙ Izbegavajte masnu i jako zasoljenu hranu, kao i hranu bogatu šećerima.
- ⊙ Jedite meso sa **manje masnoće**, dosta ribe, voća i povrća, hranu sa manjom količinom soli.
- ⊙ Odaberite mleko i mlečne proizvode sa nižim procentom masti.
- ⊙ Jedite najmanje **pet porcija voća i povrća** svakog dana.
- ⊙ Hranu **nemojte dosoljavati**, već ukus hrane obogatite biljnim začinima. Ne zaboravite, gotove mešavine začina koje možete naći u prodaji često sadrže so.
- ⊙ Koristite biljne masti u pripremanju hrane. Izbegavajte prženu hranu i pripremajte barenu, pečenu i hranu spremljenu na roštilju.
- ⊙ Jedite **manje obroke**, više puta u toku dana.
- ⊙ **Planirajte obroke**, pripremite nedeljni jelovnik i trudite se da obroci budu u isto vreme.
- ⊙ Jedite **za stolom**, a ne u fotelji gledajući televizor ili na ulici dok hodate!