

Uravnotežena prehrana temelji na CINDI prehranskih priporočilih, ki vsebujejo naslednjih

12 KORAKOV DO ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

- 1 V jedi uživajte!
- 2 Jejte pestro hrano, ki naj bo pretežno rastlinskega izvora.
- 3 Bodite vsak dan telesno dejavni in jejte toliko, da bo vaša telesna teža normalna!
- 4 Večkrat na dan jejte kruh, žita, testenine, riž in krompir, najbolje pri vsakem obroku! Izberajte polnozrnat izdelke.
- 5 Večkrat na dan (pri vsakem obroku) jejte veliko zelenjave in sadja!
- 6 Jejte malo maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe (n.pr. mesne izdelke, namaze...).
- 7 Omejite količine zaužitega mesa in mesnih izdelkov! Izberajte puste vrste mesa in ribe! Enkrat ali dvakrat na teden uvedite brezmesni dan.
- 8 Dnevno uživajte zmerne količine posnetega mleka in manj mastne mlečne izdelke.
- 9 Redko uživajte slaščice in sladke pijače (sladkane sokove, gazirane pijače, ...)! Za žejo pijte vodo!
- 10 Hrano solite čim manj in ne jejte že pripravljenih slanih jedi!
- 11 Hrano pripravljajte na zdrav način in higiensko neoporečno!
12 Hrano dušite, kuhajte ali pecite, vendar jo ne cvrite. Dodajte čim manj maščob, soli in sladkorja.
- 11 Če pijete alkohol, ga pijte malo in ne vsak dan!
- 12 Zavedajte se, da je dojenje najustreznejši in zadosten vir prehrane doječkov do šestega meseca starosti.

CINDI prehranska priporočila

so sprejemljiva za veliko večino ljudi. Uporabijo jih lahko vegetarijanci, ljudje vseh etničnih skupin, tisti, ki imajo primerno telesno težo, kot tudi tisti, ki so prekomerno prehranjeni in predebeli.

Ta priporočila pa ne veljajo za otroke do dveh let starosti, ki potrebujejo polnomastno mleko in polnomastne mlečne izdelke. Med drugim in petim letom starosti pa mora otrok polagoma preiti na hrano, ki jo uživa vsa družina, tako da lahko počasi prilagajamo načela te brošure tudi njim.

Bolniki, ki imajo posebne diete, naj se pred spremembo načina prehranjevanja po teh navodilih posvetujejo z zdravnikom.



Priporočila »uravnotežene prehrane« lahko uporabljamo vedno in povsod:
doma: ko se odločamo, kaj bomo jedli, ko pripravljamo jedi ali spisek za nakup v trgovini,
v trgovini: tudi nakupovalno košarico polnimo v priporočenih razmerjih petih skupin živil,
v restavraciji, gostilni, bifeju: če upoštevamo ta priporočila, lahko vselej izbiramo zdravo hrano.



CINDI Slovenija
Ulica stare pravde 2
1000 Ljubljana
Tel.: 01 230 7 360
Fax: 01 230 7 364
email:cindi@zd-lj.si



CINDI Slovenija

URAVNOTEŽENA PREHRANA

»Uravnotežena prehrana« je slikovni pripomoček, ki nam poenostavljeno ponazarja priporočene količine različnih živil v zdravi prehrani. Njegov namen je omogočiti ljudem, da bi lažje razumeli načela zdravega prehranjevanja in da bi se z užitkom zdravo prehranjevali. Zaradi načel zdravega prehranjevanja se nam ni treba popolnoma odpovedati jedem, ki jih imamo najraje. Pomembna je raznolikost živil, prevladuje naj zelenjava, sadje, kruh, žita (zajtrk!), krompir, riž in testenine. Za zdravo ravnotežje so pomembni tako glavni obroki kot vmesni prigrizki.



PET SKUPIN ŽIVIL

Temeljna načela "Uravnotežene prehrane"

Uživanje zdrave hrane omogoča normalno delovanje našega organizma, krepi zdravje in varuje pred boleznimi. Nobeno živilo ne vsebuje vseh hranilnih snovi, zato moramo jesti različna živila. Zloženka nam v besedi in sliki poenostavlja načela zdrave prehrane, tako da bomo lažje spoznali različne vrste živil in potrebna razmerja med njimi. Uravnotežena, zdrava prehrana temelji na petih glavnih skupinah živil.

1. skupina: kruh, žita, žitni izdelki in krompir
2. skupina: sadje in zelenjava
3. skupina: mleko in mlečni izdelki
4. skupina: meso, ribe in zamenjave
5. skupina: živila, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorjev.

če uživamo živila pretežno iz prvi štirih skupin, zagotavljamo zadosten vnos hranljivih snovi za normalno delovanje organizma in za vzdrževanje zdravja. Priporočljivo je uživati iz vsake skupine čim bolj pestra živila. Živila iz 5. skupine za življenje niso nujno potrebna, vendar dodajajo naši hrani pestrost in okusnost.

Kaj spada v to skupino? Glavne hranilne snovi Priporočila

3 mleko in mlečni izdelki
mleko, siri, jogurti, sirni in mlečni namazi sem ne spadajo: jajca, maslo, smetana, margarina

Glavne hranilne snovi
kalcij
beljakovine
vitamini B12, A, D

Priporočila
Uživajte v zmernih količinah (2 - 4 enote dnevno).
1 enota je: 2 dl mleka, jogurta, košček sira v velikosti škatljice vžigalic, 3 žlice puste skute. Izbirajte izdelke z manj maščobami: delno posneto (1,6% in manj), posneto (0,5%) mleko in jogurt; pusta skuta, namazi, nemastni siri.

2 sadje in zelenjava
sveže, posušeno, konzervirano in zamrznjeno sadje in zelenjava; tudi sadni sokovi; fižol in stročnice tudi delno spadajo v to skupino

Glavne hranilne snovi
vitamin C
folna kislina
karoteni
ogljikovi hidrati

Priporočila
Zelo priporočljivo! Jejite veliko (5 - 9 enot dnevno).
1 enota je: 1 sadež ali 1 dcl sadnega soka ali 1 solatni krožnik solate ali 1 lonček zelenjave. Jejite različno zelenjavo in vse vrste sadja.

1 škrobna živila
kruh, izdelki iz pšenice, rži, koruze, prosa, ajde, ječmena, ... testenine, riž; fižol in stročnice so lahko tudi del te skupine

Glavne hranilne snovi
ogljikovi hidrati (škrob), vlaknine, nekaj kalcija in železa, vitamini iz skupine B

Priporočila
Zelo priporočljivo! Jejite veliko (10 - 16 enot dnevno).
1 enota je: pol kosa kruha, 2 veliki žlici kuhanega riža, kaše, testenin, 3 velike žlice kuhanega fižola, graha, jejite polnozrnatne izdelke z veliko vlaknin

Izogibajte se

- polnomastnemu mleku in mlečnim izdelkom in polnomastnega mleka. Preverite vsebnost maščob na deklaraciji živila (četudi piše nizka vsebnost maščob, % maščob preverite!).

- dodajanju kaloričnih polivk na zelenjavne jedi (maslo, margarina, smetana)
- dodajanju sladkorja, sirupov, sladkorne glazure, čokolade

- cvrtju
- dodajanju maščob (maslo, margarina, mast)
- dodajanju kaloričnih omak, polivk (smetana, sir)

Kaj spada v to skupino?

živila z veliko maščob, živila z veliko sladkorja

Hrana, ki vsebuje maščobe: margarina, maslo, mastni namazi, mast, olje za kuho, polivke (dresingi), omake, majoneze, smetana, čokolada, piškoti, biskviti, zavitki, torte, sladoled.

Hrana, ki vsebuje sladkorje:
brezalkoholne pijače, slaščice, marmelade, sladkor, torte, pudingi, biskviti, peciva, sladoledi, sladki sokovi.

meso, ribe in zamenjave

meso, perutnina, ribe, jajca, stročnice; sem spadajo tudi mesni izdelki (šunka, salame, paštete), ki vsebujejo veliko maščob; fižol in stročnice

Velikost obrokov

Uravnotežena prehrana priporoča več enot sadja in zelenjave, kot smo jih bili vajeni doslej (priporočeno 5 - 9 enot dnevno), pa tudi povečane količine škrobnih živil (žita, izdelki iz žit in krompir). V vsakodnevni prehrani pomeni to večje obroke. Zvečan kalorični vnos na račun zvečanega uživanja živil iz skupine škrobnih živil zmanjšamo z zmanjšanim uživanjem mesa in mesnih izdelkov ter maščob in izbiro nemastnih živil.

Koliko hrane potrebujemo?

Potreba po kalorijah je pri ljudeh različna in prav to vpliva na količine hrane, ki jo posameznik potrebuje. Ne glede na potrebno količino hrane pa ostaja priporočeno razmerje živil iz petih skupin enako.

Potrebo po kalorijah določajo:

- spol: ženske potrebujejo manj energije od moških,
- starost: starejši ljudje potrebujejo manj energije kot mladostniki in mladina,
- prekomerna telesna teža: če želimo doseči normalno telesno težo, bo dnevna potreba po energiji bistveno zmanjšana,
- telesna dejavnost: čim bolj smo telesno dejavni, tem več energije potrebujemo.

Kombinacije živil, sestavljena živila

Večina jedi je sestavljena iz več živil, zato jih imenujemo sestavljena živila. Na primer: pizza, pite, lasanje, špageti z bolonjsko omako, itn. V to skupino spada veliko že pripravljenih jedi. Da bomo uživali zdravo hrano, moramo ugotoviti, katero je glavno živilo, kaj sestavlja kombinacijo, in preveriti, če se količine ujemajo s priporočenimi razmerji živil.

Dodajanje vitaminov in mineralov

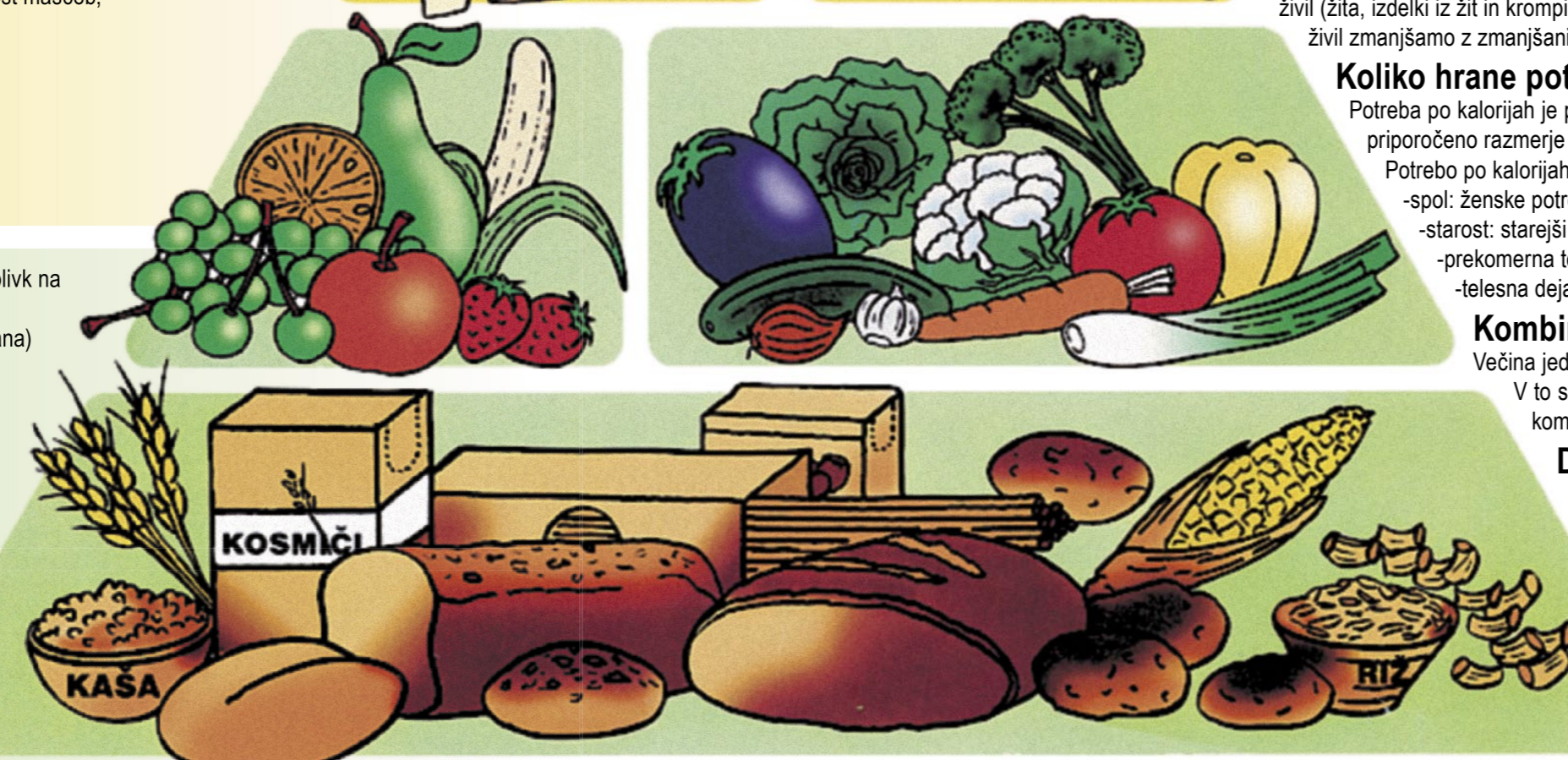
Nadomestki vitaminov in mineralov ne morejo nadomestiti zdrave prehrane. Večina ljudi dobi vse, kar potrebujejo, s pestro, raznoliko prehrano. Nekateri ljudje pa dodatke vitaminov in mineralov potrebujejo. Ženske pred in med nosečnostjo potrebujejo folno kislino in železo, starejši ljudje potrebujejo vitamin D in / ali železo itn.

Pijače

Tekočina je nujno potrebna, zato je naj vsakdo spi 6 do 8 kozarcev na dan; najbolj priporočljiva je navadna voda. Pijača, ki vsebujejo sladkor, ne pijmo prepogosto, saj nam lahko poleg tega, da so vir kalorij, okvarijo zobe.

Alkohol

Pitje prekomernih količin alkoholnih pijač ima lahko neugodne učinke na zdravje, poleg tega vsebuje alkohol tudi precej kalorij (1dl vina vsebuje 70 Kcal)! Če pijete alkoholne pijače, jih pijte čim manj in ne vsak dan (moški ne več kot 2 enoti dnevno, ženske ne več kot 1 enoto dnevno)! 1 enota alkohola vsebuje 1 dl vina ali 2,5 dl piva ali 0,3 dl žgane pijače (40%) ali 0,5 dl likerja.



Ta piramida pomaga pri izbiri skupin živil, ki so potrebna za zdravo prehranjevanje. CINDI prehranska piramida upošteva sistem semaforja: zelena (le tako naprej!), oranžna (pazljivo!) in rdeča (Ustav se in premisli, preden zaužiješ!).

Glavne hranilne snovi

maščobe
esencialne maščobne
kisliline
vitamini
sol, sladkor
minerali

beljakovine
železo
vitamini B, zlasti B12,
cink, magnezij

Priporočila

Maščobna živila uživajte redko, izbirajte manj mastne izdelke in zamenjave.

Sladka živila uživajte redko (kalorije in boleznijo zob!), če pa že jih uživajte ob obroku. Nekatera maščobna živila, ki jih uživata skoraj vsak dan, uživajte v zelo majhnih količinah (olje, margarine, namazi, ...)

Jejte v zmernih količinah (2 - 5 enot dnevno).

1 enota je: pol manjšega zrezka, pol srednje velike ribe, pol hrenovke. **Kadarkoli je mogoče, izbirajte izdelke z manj maščob.** Izdelki z manj maščob: obrezano meso, perutnina brez kože, ribe brez maščobe, mesni izdelki z znakom varovalnega živila; Ta živila kuhajte brez maščobe. Stročnice so kakovostna zamenjava za meso, vsebujejo zelo malo maščob.

Izogibajte se

- pogostemu uživanju maščobnih živil
- pogoste uživanju sladkih živil

- mastnemu mesu in mastnim mesnim izdelkom.

5

4