Vyznajte sa V POTRAVINÁCH a žite zdravšie

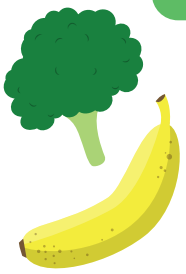
AKO SI VYTVORIŤ
SVOJ ZDRAVÝ TANIER KAŽDÝ DEŇ

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

Ale v záplave informácií sa dá ľahko stratiť, najmä ak si často protirečia. **Ktoré potraviny patria do zdravého jedálnička?** Koľko vody treba denne vypiť? 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 cukrov 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 hrsť 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 zasýtenie.

3-4 porcie denne

2 krajce chleba *(80 g)*, **zemiak ako dlaň** *(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 **vitamín 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, teľacie, 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 mastnú 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 cícer.

2-3 porcie denne

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

Rastlinné oleje, rastlinné tuky, orechy a semienka 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 mašlerty?

Tieto potraviny telo nepotrebuje. Sú to najmä spracované potraviny s vysokým obsahom tuku, cukru, či soli. Žiaľ, do tejto skupiny patria mnohé dobroty **- koláče, sušienky, slané krekery, zemiakové lupienky aj sladené nápoje**.
Váha sa s nimi preto veľmi nekamaráti.

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 pramenité 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 POTRAVÍN

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 riaďte sa ňou pri nákupe potravín v obchode.

Do programu zaraďte 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.

POTRAVINÁRSKA KOMORA SLOVENSKA

MINISTERSTVO PÔDOHOSPODÁRSTVA A ROZVOJA VIDIEKA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

SOCIETAS MEDICINAE GENERALIS SLOVACA VSP PRACTICAE FAMILIARE

SLOVENSKÁ POĽNOHOSPODÁRSKA UNIVERZITA NITRA

SOA SLOVENSKÁ OBEZITOLOGICKÁ ASOCIÁCIA