

Primer zdravega jedilnika



Zajtrk: bela kava brez sladkorja (2dcl manj mastnega mleka), črni kruh (60g), dietna margarina (5g), jabolko (150g).



Dopoldanska malica: črni kruh (60g), pišč. šunka (30g), jogurt (2dcl).



Kosilo: polnjena goveja rolada (105g mesa), krompirjevi kroketi (160g), mešana zelenjava (300g), olje za kuho (10g).



Popoldanska malica: malinova torta (150g malin, 25g moke, sadni sok 2dcl).



Večerja: gratinirane testenine z jajci in skuto (40g testenin, jajce, 50g skute), mešana solata (200-300g zelenjave), olje za kuho (10g), sadje (150g).

Živila z veliko vlakninami:

- polnozrnat kruh, kruh iz črne moke, graham, rženi, ovseni in ajdov kruh,
- otrobi kot dodatek hrani,
- krompir v lupini,
- testenine iz polnozrnate moke,
- rjav riž,
- sveža in zmrznjena zelenjava vseh vrst, predvsem pa cvetača, vse vrste zelja in ohrovt, grah, zelena in rumena koleraba, korenje, paprika, rdeča pesa, por, čebula, stročji fižol in blitva,
- surovo in neolupljeno sadje, predvsem jagodičje vseh vrst (borovnice, maline, robidnice, jagode), jabolka, hruške in kutine.

Antoksidanti (zaščitne snovi) so vitamini A, C, E; karoten, selen, kalcij in drugi.

- **Živila bogata z vitaminom A:** ribja olja, maslo, korenje, listnata zelenjava, paradižnik, marelice, sir, mleko, itd.
- **Živila bogata z vitaminom E:** pšenični kalčki, olivno olje, nepoliran riž, svež grah, špinača, zelje, paradižnik, ribe, koruzno olje, meso, arašidno olje, itd.
- **Živila bogata z vitaminom C:** šipek, paprika, koleraba, zelje, ohrovt, jagode, pomaranče, čebula, stročnice, jabolka, paradižnik, itd.
- **Živila bogata z kalcijem:** trdi in mehki siri, mleko, ribe, orehi, jajca, koruza, ovseni kosmiči, korenjasta zelenjava, sadje, stročnice, itd.
- **Živila bogata z selenom:** jajce, meso, sir, posneto mleko, črna moka, gobe, česen, korenje, zelje, čebula, cvetača, pomaranče, banane, ananas, jabolka, breskve, itd.

Če v dnevni prehrani zaužijemo dovolj sadja in zelenjave večkrat na dan, zadostimo potrebe po zaščitnih snoveh in izboljšamo splošno počutje ter odpornost organizma.

Vir: Referenčne vrednosti za vnos hranil, DACH. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2004.

Služba zdravstvene nege

ZDRAVA PREHRANA



Zdrava prehrana je pomemben dejavnik v človeškem okolju, saj vpliva na pravilen psihofizični razvoj, zdravje, delovno sposobnost, dobro počutje in dolgo življenje.

Uravnotežena prehrana ponazarja priporočene količine živil v zdravi prehrani in 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 prvih štirih skupin, zagotavljamo zadosten vnos hranilnih snovi za normalno delovanje organizma in za vzdrževanje zdravja.

Živila iz pete skupine za življenje niso nujno potrebna.

Prehranska piramida kaže pomen posameznih živil v zdravi prehrani.



Splošna navodila za zdravo prehranjevanje

- Uživajmo pestro, raznoliko hrano!
- Uživajmo kruh, žita, testenine, riž in krompir večkrat dnevno, ob vsakem obroku!
- Uživajmo veliko zelenjave in sadja, najbolje ob vsakem obroku.
- Uživajmo čim manj maščob, mesa in mesnih izdelkov. Izbirajmo puste vrste!
- Dnevno uživajmo zmerne količine posnetega mleka in manj mastne mlečne izdelke!
- Ne pijmo pijač, ki vsebujejo veliko sladkorja in alkohola!
- Hrano pripravljajmo zdravo in higiensko! Dodajajmo ji čim manj soli, maščob in sladkorja!
- Hrano pripravljajmo kuhano, dušeno ali pečeno v teflonski posodi in foliji! Cvrtja in pečenja ne priporočamo.
- Za pripravo hrane uporabljajmo le maščobe rastlinskega izvora (olivno olje - 5 do 6 žličk na dan)!
- V dnevni prehrani zadostimo potrebe po vlakninah (do 40 g na dan).
- Bodimo dnevno telesno dejavni in jejmo toliko da bo naša telesna teža normalna!

vir: <http://www.e-informacije.com/prehrambena-piramida/874>