

RITEM PREHRAJEVANJA

Urejen ritem uživanja obrokov in njihova razporeditev čez dan omogočata normalen ritem življenja, dobro počutje in zdravje ter optimalno telesno maso.

Dan pričnite z zajtrkom - počutili se boste boljše in dan začeli z več energije. Če doma nimate časa, ga zaužijte na delovnem mestu.

Obrokov ne preskakujte, izpuščajte ali združujte. Izogibajte se uživanju prigrizkov, saj lahko zmotijo ritem

Tekočina je nujno potrebna, zato vsak dan popijte 6-8 kozarcev vode, količino prerazporedite preko celega dne.

Vsak dan bodite vsaj pol ure zmerno telesno dejavni.



DELAVNICA

"ZDRAVO JEM"

V delavnico, kjer boste pridobili najpomembnejša znanja o zdravi prehrani ter veščine za postopno uvajanje sprememb v prehranjevanje se lahko vključite vsi odrasli (po opravljenem preventivnem pregledu), z ugotovljenimi nezdravimi prehranjevalnimi navadami oz. prisotnostjo ali tveganjem za nastanek kroničnih bolezni.

Obsega 6 srečanj, 4 skupinska (~60') in 2 individualna posveta (30').

Izvaja se 1x tedensko, 5 tednov zapored in zaključí z individualnim posvetom po 3 mesecih.

S seboj prinesite beležko in pisalo ter, v kolikor potrebujete, tudi očala.



Pogovorne ure v Centru za krepitev zdravja

Po potrebi in predhodnem dogovoru možen posvet v Centru za krepitev zdravja.

ZDRAVA PREHRANA



Center za krepitev zdravja

Telefon: 03 758 17 38

e-mail: ckz@zd-slovenskekonjice.si



Zdrava prehrana

Zdrava prehrana vključuje varno, energijsko in hranilno uravnoteženo ter varovalno hrano, ki ohranja in krepi človekovo zdravje.



Za zagotavljanje zadostne količine hranil naj bo prehrana čim bolj pestra in vključuje živila iz vseh skupin živil.

12. KORAKOV zdravega prehranjevanja

1
V jedi uživajte in izbirajte več živil rastlinskega kot živalskega izvora.

2
Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.

3
Večkrat dnevno jejte raznovrstno sadje in zelenjavo.

4
Izogibajte se pretiranemu uživanju maščob in mastnih živil.

5
Mastno meso ter slane in mastne izdelke nadomestite s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom. 2x tedensko uživajte ribe in vsaj 1x tedensko uvedite brezmesni dan.

6
Dnevno uživajte manj mastno mleko in mlečne izdelke.

7
Jejte manj slano hrano ter pri mizi hrane ne dosoljajte.

8
Omejite uživanje sladkorja in živil z dodanim sladkorjem (npr. prigrizki, slaščice, sladke pijače,...)

9
Ne pozabite na vnos tekočine. Za žejo pijte vodo in nesladkan čaj.

10
Izogibajte se uživanju alkoholnih pijač.

11
Hrano pripravljajte higiensko. Jedi pripravljate tako, da v živilih ohranite čim več hranil (npr. s kuhanjem, dušenjem z manjšo količino vode).

12
Bodite telesno dejavni, da bo vaša telesna masa zdrava.

