

# PREHRANSKA PRIPOROČILA CINDI



## 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! Izbirajte polnozrnat izdelke!
- 5 Večkrat na dan (pri vsakem obroku) jejte veliko zelenjave in sadja!
- 6 Jejte čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe (npr. mesne izdelke, namaze...)! Omejite količino zaužitega mesa in mesnih izdelkov! Izbirajte puste vrste mesa! Enkrat ali dvakrat na teden uvedite brezmesni dan.
- 7 Dnevno uživajte zmerne količine posnetega mleka in manj mastne mlečne izdelke!
- 8 Čim redkeje uživajte slaščice in sladke pijače (sladkane sokove, gazirane pijače...)!
- 9 Hrano solite čim manj in ne jejte že pripravljenih slanih jedi!
- 10 Hrano pripravljajte na zdrav način in higiensko neoporečno! Hrano dušite, kuhajte ali pecite, vendar je ne cvrite. Dodajajte ji 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 dojenčkov do šestega meseca starosti!