

Десет савета за правилну исхрану:

1. Једите разноврсну и здравствено - безбедну храну!
Не прескачите оброке - три главна obroka и две ужине!
Планирајте оброке унапред и купујте онолико хране колико је довољно за недељу дана.

2. Одржавајте оптималну телесну тежину.



3. Смањите унос засићених масних киселина (масти животињског порекла).

Смањите унос холестерола (свињска маст, масне врсте меса, масни сиреви, изнутрице, жуманце јајета).

4. Повећајте унос биљних масти и уља са високим садржајем полинезасићених масних киселина (нерафинисана хладно цеђена уља од сунцокрета, маслина кикирикија, сусама, бадема, лешника, голица-бундеве).

5. Конзумирајте рибу најмање 2 пута недељно.

6. Повећајте унос сложених угљених хидрата и дијетних влакана (поврће, воће, интегралне житарице).

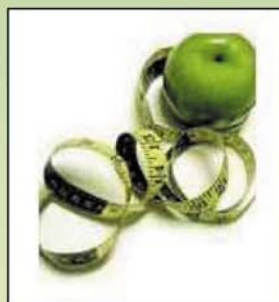
7. Избегавајте узимање воде током јела, јер то отежава варење. Вода је најбоље пиће!

8. Смањите унос белог рафинисаног шећера и концентрованих слаткиша.

9. Смањите унос соли (5г/дан) и не досољавајте храну за столом!

10. Избегавајте унос кафе, алкохола и дувана

**РАЗМИСЛИТЕ О ТОМЕ И
ОДЛУЧИТЕ У КОРИСТ СВОГ
ЗДРАВЉА!**



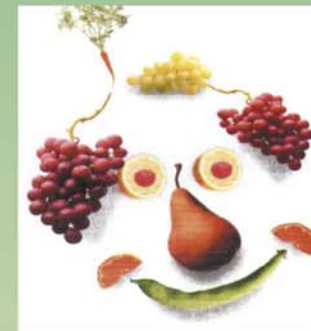
Без здравља ништа не вреди.

**Центар за промоцију здравља
(тел/факс 016/235-020)**

**Центар за хигијену и хуману екологију -
Саветовалиште за дијететику
(тел/факс 016/242-969)**



**Завод за јавно здравље
Лесковац**



ПРИНЦИПИ ПРАВИЛНЕ И ЗДРАВЕ ИСХРАНЕ



Лесковац, октобар 2008. год.

Онакви смо какву храну узимамо!



Правилна и здрава исхрана постала је један од најважнијих елемената очувања и унапређења здравља људи.

Основни принципи правилне и здраве исхране су:

- Оптималан унос енергетских и хранљивих материја;
- Разноврсна исхрана-свакодневна заступљеност намирница из свих 6 група **ПИРАМИДЕ ИСХРАНЕ**;
- Свакодневна физичка активност;

"Ви сте оно што једете"

Пирамида исхране



Пирамида исхране представља визуелни приказ међусобног енергетског односа намирница у дневној исхрани.

Намирнице са базе пирамиде треба конзумирати као основне, а оне са врха само понекад и у мањим количинама.



Поред правилне исхране, моја пирамида указује на велики значај физичке активности у очувању здравља

