

OSNOVE ZDRAVE PREHRANE

Vadbe na prostem in predavanja o zdravem načinu življenja



FIT AKADEMIJA

Temeljna načela uravnoveženega načina prehranjevanja:

- izbirajmo raznovrstna polnovredna živila,
- pripravljajmo jih na zdrav način,
- hrano uživajmo v zmernih količinah,
- obroke enakomerno razporedimo čez ves dan.

Nakupovalni voziček

Slaba izbira	Dobra izbira
hrustljavi kosmiči z dodatki, kot so čokolada, med in bananin čips	polnozrnati kosmiči s suhim sadjem in nepraženimi oreški brez dodanega sladkorja
hrenovke, salame	piščančja šunka
tuna v rafiniranem olju	tuna v lastnem soku ali v deviškem olivnem olju
polnomastni mlečni izdelki	posneti mlečni izdelki**
rafinirana rastlinska olja	nepredelana rastlinska olja
margarina	kokosovo maslo
škrobnata zelenjava (krompir, rdeča pesa, koruza)	vlakninasta zelenjava (brokoli, zelje, zelena solata, paprika, stročji fižol)
sokovi, sadni sirupi in gazirani napitki	voda, nesladkan čaj

**** Posneti izdelki velikokrat vsebujejo veliko več sladkorja od njihove polnomastne različice, zato pri nakupu skrbno preverite sestavo izdelka.**

Živila, ki so vir BELJAKOVIN

- pusto meso, ribe in morski sadeži
- posneti mlečni izdelki
- jajca in sojini izdelki
- beljakovinski napitki



Živila, ki so vir OGLJIKOVIH HIDRATOV

- nepredelani kosmiči in kaše
- polnozrnati riž in testenine
- vlaknasta zelenjava
- polnozrnati kruh



Živila, ki so vir MAŠČOB

- nerafinirana olja, predvsem olivno
- ribje olje (npr. kapsule fit omega 3)
- nepraženi oreški
- olive, avokado



Tradicionalna piramida zdrave prehrane

(1992)

- zasnovana površno in preveč splošno
- najbolj priporočena živila niso ločena na predelane in naravne
- ne ločuje maščob



Izboljšana piramida zdrave prehrane

(2005)

- upošteva stopnjo posameznikove fizične aktivnosti
- ločuje maščobe na dobre in slabe
- ločuje ogljikohidratna živila



Krožnik zdrave prehrane (2012)

- sadje in zelenjava zavzemata polovico krožnika
- dobro četrtino predstavljajo žita
- slabo četrtino beljakovine - mleko in mlečni izdelki ločeni



Zaključek

- Naš jedilnik mora vsak dan vsebovati kakovostna beljakovinska živila, z vlakninami bogata ogljikohidratna živila in nepredelane vire zdravih maščobnih kislin.
- Ne pozabimo pa tudi na veliko vode in na gibanje!!!

