

Označbe na živilih in skriti ogljikovi hidrati

Vadbe na prostem in predavanja o zdravem načinu življenja



FTT AKADEMIJA

Nina Mladenović

Označevanje živil

- Sestavine izdelka
- Sestava izdelka
- Prehranske trditve

Pogoste zmote potrošnikov

- Brez dodanega sladkorja
- Beljakovinski napitek, ki vsebuje več ogljikovih hidratov kot beljakovin
- Izdelki primerni za dieto
- Perutninske hrenovke
- Izdelki brez sladkorja




Po pameti!

Skriti ogljikovi hidrati

- živila, ki že sama po sebi vsebujejo ogljikove hidrate (mleko in navadni jogurt, sadje, sadni sokovi in marmelade,...)
- živila, katerim so ogljikovi hidrati dodani pri obdelavi (čokoladno mleko, sadni jogurt, kompoti, omake, kečap, solatni preliv, light izdelki, diabetični izdelki, ...)

Upoštevajte naslednje nasvete:

- sadne sokove, nektarje in sirupe zamenjajte z navadno vodo in nesladkanimi čaji
- namesto večjih količin jogurtov, mleka, pudingov in podobnih jedi uživajte skuto in beljakovinske napitke z nizkim deležem ogljikovih hidratov

- 
- sadje v večjem delu nadomestite z zelenjavo
 - namesto juh iz vrečke pripravljajte zelenjavne juhe, kupljene omake pa zamenjajte z omakami, ki jih naredite sami brez dodanega škroba in sladkorja
 - prepričajte se, kaj pomeni napis „light“ ali „diet“ na določenem izdelku