

# Uravnotežena prehrana

Naj bo jutro za vas najprijetnejši del dneva.  
Zjutraj si vzemite čas zase.

Naj vam ga ne bo škoda!

Predno vstanete iz postelje naredite nekaj vaj za raztezanje. Poskusite narediti tudi nekaj razgibalnih vaj. Poskrbite, da boste šli na stranišče že doma.

Začnite dan z zajtrkom, ki naj bo sestavljen pretežno iz škrobnih živil ter mleka in mlečnih izdelkov, sadja in zelenjave. Za zajtrk popijte tudi dovolj tekočine! Poskrbite za redno jutranje umivanje (tuširanje).

Zobe si umijte po zajtrku!



V kolikor ne morete zajtrkovati doma, razmislite kaj vpliva na to. Mogoče zadnji večerni obrok zaužijete prepozno ali v preveliki količini. Poskusite zmanjšati večerni obrok. Pojejte večerjo bolj zgodaj.



**Lep dan vam želimo!**

Prehrana, ki je pestra in sestavljena iz različnih živil vam bo zagotavljala, da bo vaše telo ustrezno preskrbljeno s hranili, energijo in zaščitnimi elementi.

Pri obrokih uživajte živila pretežno iz spodnjih skupin prehranske piramide in v priporočenih količinah.

Tekočina je nujno potrebna, zato vsak dan popijte 6-8 kozarcev vode, količino razporedite preko celega dne. Hrano pripravljajte zdravo in higiensko! Dodajajte čim manj maščob, soli in sladkorja.

Vsak dan bodite vsaj pol ure zmerno telesno dejavni!



## Priporočila za dnevni izbor hrane

skupina živil z veliko maščob in sladkorjev

**UŽIVAJTE ZMerno**

**30 %**

skupina mleko in mlečni izdelki

**2-4 ENOTE**

skupina meso, perutnina, ribe, stročnice, jajca, lupinasto sadje

**2-5 ENOT**

skupina sadje

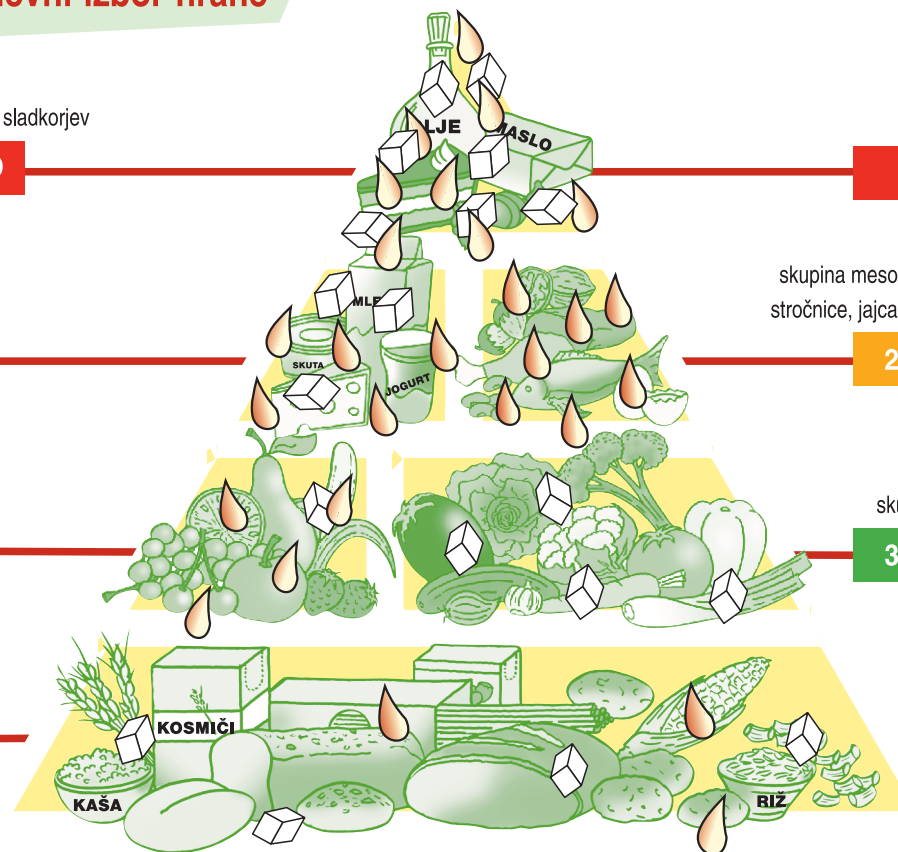
**2-4 ENOTE**

skupina zelenjava

**3-5 ENOT**

skupina kruh, žito, riž, testenine, krompir

**10-16 ENOT**

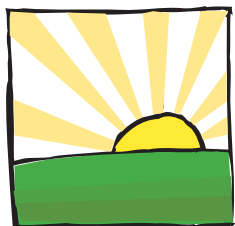


V kolikor menite, da bi morali izvedeti več o zdravem načinu življenja, se obrnite v vaš zdravstveni dom in se vključite v zdravstvenovzgojne programe!

# Ritem prehranjevanja

V zdravi prehrani ima porazdelitev obrokov hrane preko dneva velik pomen za zdravje. Pri tem ima zajtrk posebno mesto, dal vam bo potrebno energijo za delo, izboljšal bo vaše počutje in razpoloženje, bolj boste sposobni za vse intelektualne in telesne napore.

**Dan bo vaš!**



Porazdelitev obrokov v enakomernih presledkih preko dneva, na 3 glavne obroke – zajtrk, kosilo in večerjo ter dopoldansko in popoldansko malico bo pripomogla:

- da bo vaše telo preskrbljeno z energijo in hranili enakomerno čez ves dan,
- da vaše telo ne bo pretirano spreminjalo hranil v maščobne celice,
- da boste imeli bolj urejeno prebavo,
- da ne boste imeli občutka zaspanosti in utrujenosti po obroku,
- da boste zaužili manj hrane, kot če jeste samo enkrat na dan,
- da boste ves dan lažje opravljali delo,
- da boste obvladovali obremenitve preko dneva,
- da boste boljše volje,
- da boste svoje življenje doživljali manj stresno,
- da si boste večkrat preko dneva vzeli čas zase in za bližnje,
- da boste večkrat uživali...



## Začnimo dan z zajtrkom!

