

DODATEK 1

Prehranska piramida

Prehranska piramida

KAJ JE PREHRANSKA PIRAMIDA

Prehranska piramida je slikovni prikaz izbora in količin živil, ki naj jih jemo vsak dan. Ni zapoved, ampak priporočilo, ki vam bo pomagalo izbrati tisto hrano, ki je zdrava in primerna za vas. Piramida spodbuja uživanje pestre hrane, s katero boste dobili potrebne hranilne snovi in hkrati ustrezne količine kalorij. Tako boste ohranili svojo zdravo težo ali boste lahko shujšali.

V piramidi je posebna pozornost namenjena maščobam, kajti večina slovenskih jedilnikov vsebuje preveč maščob, posebno tistih najbolj škodljivih z nasičenimi maščobnimi kislinami.

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

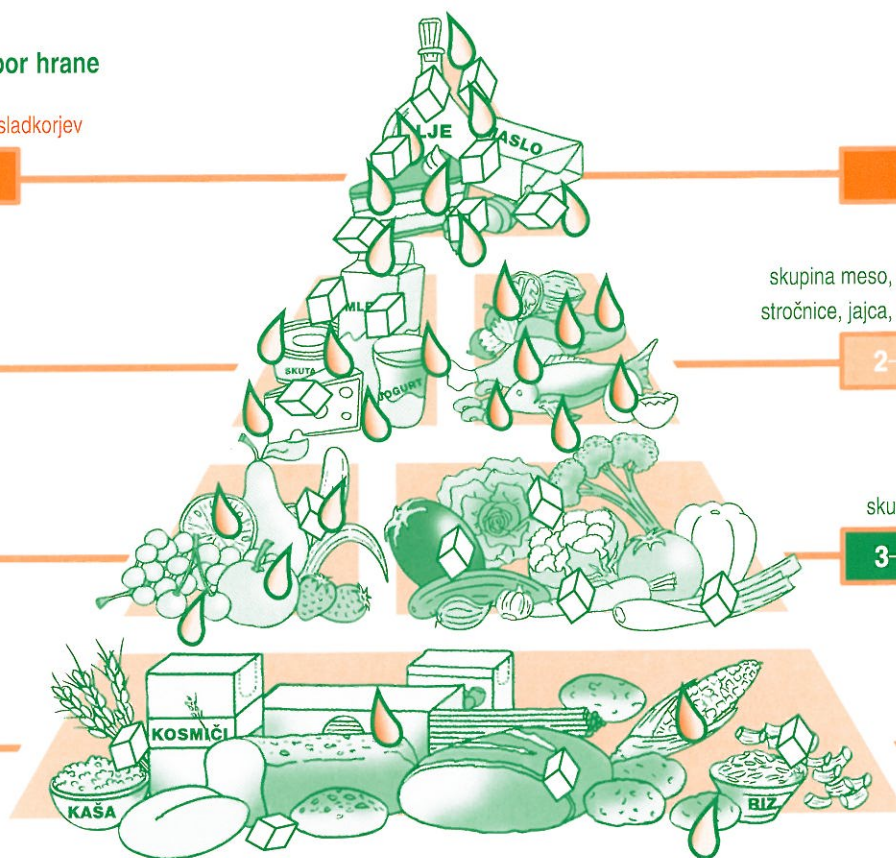
2-4 ENOTE

skupina zelenjava

3-5 ENOT

skupina kruh, žito, riž,
testenine, krompir

10-16 ENOT



Znaka pomenita maščobo in dodan sladkor v hrani:



maščoba (naravno prisotna in dodana)



sladkorji (dodani)

Prehranska piramida

POGLED NA POSAMEZNE DELE PIRAMIDE

Prehranska piramida prikazuje uživanje živil iz petih poglavitnih skupin na spodnjih treh ravneh piramide. Vsaka od skupin vsebuje določene hranilne snovi, ne pa vseh, ki jih potrebujete. Prav zato živila ene skupine ne morejo nadomestiti živil iz druge skupine. Nobena skupina živil ni pomembnejša od druge, za dobro zdravje potrebujete živila iz vseh skupin.

Piramida v obliki semaforja ponazarja količine živil v dnevni prehrani in potrebo po izbiranju zdravih živil.



Na samem vrhu piramide so maščobe, olja in slaščice. Sem sodijo denimo solatni preliv (dresingi) in olja, smetana, maslo, margarina, sladkorji, sladkane pijače, bonboni in sladki prigrizki. Ta živila imajo veliko kalorično vrednost in le malo hranilnih snovi. **Uživajte jih redko!**



Na tej ravni prehranske piramide sta dve skupini živil, ki sta pretežno živalskega izvora: mleko, jogurt, sir in drugi mlečni izdelki ter meso in mesni izdelki, perutnina, ribe, stročnice, jajca in lupinasto sadje. Ta živila so pomembna zaradi beljakovin, kalcija, železa in cinka. **Izbirajte čimbolj pusta (ali posneta) živila iz te skupine!**



Na tej ravni so živila rastlinskega izvora, zelenjava in sadje. **Jejte čimveč teh živil**, da bi zaužili vitamine, minerale, vlaknine in antioksidativne zaščitne snovi, ki jih vsebujejo!

Na spodnjem, najširšem delu piramide so škrobna živila (kruh, žita, riž, kaše, testenine in krompir). Večina teh živil, razen krompirja, so žita v naravni ali predelani obliki. **Dnevno potrebujete največ enot živil iz te skupine!**

- Tisti, ki želite shujšati, jejte najmanjše število enot živil iz posamezne skupine.
- Ne zmanjšujte števila enot pod spodnjo mejo priporočenega razpona.
- Bodite pozorni na skrite maščobe v živilih, ki so v večji količini prisotne predvsem v živilih iz skupin meso in zamenjave, mleko in mlečni izdelki in v živilih z veliko maščob in sladkorjev. Izbirajte puste vrste!

