

## SKRBIMO ZASE ZA VSE ČASE ☺

V dneh, ko čas večina preživljamo doma je prav, da skrbimo za svoje zdravje. Pomembno je, da smo vsak dan vsaj pol ure telesno aktivni, da spijemo dovolj tekočine, ter da skrbimo za uravnoteženo prehrano. Poglejte si smernice Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

# Z ZDRAVO PREHRANO IN GIBANJEM DO ZDRAVJA

**ŽIVILA, KI JIH UŽIVAMO REDKO**  
Sladkor, čokolada, sladica, smetana, marmelada, praline, palače, šokolada, kolači, sladolep, peciva...

**ŽIVILA, KI JIH UŽIVAMO V MANJŠIH KOLIČINAH**  
Ovčjihi, različne vrste kakovostnih rastlinskih olj, zarašeno maslo, mastna margarina, oljva, seme...

**Meso, riše in zamenjave**  
Telušna  
Od 2 do 3 obroka na dan.  
Ena enota je 1 srednja pol srednje velika porcija, pol manjšega zobečka, 2 do 3 rezine pušnih nesoljenih mesnih izdelkov le občasno (šunka, pilčtanje/panenje praš), 4 rezine prištara, 1 celo jajce, 4 žlice kuhinjske čokolade, boba, leča, soja, bitarika.

**Mleko in mlečni izdelki**  
Vsaki dan.  
Od 2 do 4 obroka na dan.  
Ena enota je 1 skodelica (2 dl) delno posnetega mleka, 1 lonček jogurta, pol rezine manj mastnega sira, 2 veliki žlice manj mastne skute.

**Žita, žitni izdelki in druga ogljikohidratna živila**  
Vsaki dan, od 9 do 17 obrokov na dan.  
Ena enota je pol kosa kruha, pol male švedke, 2 veliki žlici krompirine ali jabolčne kaše/kuhanega riža, kuhanih testenin, 1 srednje velik kuhani krompir.

**Zelenjava**  
Vsaki dan (veča do 6 obrokov na dan).  
Od 2 do 5 obrokov na dan.  
Ena enota je 1 srednja kuhana brokolijska cvetna kolica repa, 1 srednja jabolčna ribez, 1 srednja slada, 1 velika tosta, 2 manjša paradižnika.

**Sadje**  
Vsaki dan (večkrat na dan).  
Od 2 do 4 obrokov na dan.  
Ena enota je 1 manjši plod banane, 1 srednje velika švedka, 15 grozdni jagodi, 1 brusnica, 1 srednje velika jabolka, 1 srednja kumara, 1 pomaranča.

**Tekočina**  
Vsaki dan (večkrat na dan).  
Voda, mineralna voda, nesladkan sadni in zeleni čaj.

**Bodite zmerjo telesno dejavni (npr. hitra hoja, lahkomo kolesarjenje po ravnem terenu, počasno plavanje) vsaj 150 minut na teden, npr. 5-krat na teden po pol ure, ali visoko intenzivno telesno dejavni (tek, hoja po stopnicah, aerobika, tenis) vsaj 75 minut na teden, npr. 3-krat na teden po 25 minut.**

**Priporočljivo je sestavljati pestre obroke iz živil vseh skupin, hkrati pa upoštevati uravnoteženost obrokov glede hranil in energijske vrednosti.**

MARIJA BERČIČ/AGENCIJA KOMARČIČ/STILJINA