



ZASEBNA AMBULANTA DRUŽINSKE MEDICINE
BRANKO KOŠIR, dr.med.
RACOVNIK 29, 4228 ŽELEZNIKI
Tel.: 04 510 17 17
E-mail: branko.kosir@siol.net



12 KORAKOV ZDRAVE PREHRANE

1. V jedi uživajte
2. Jejte pestro prehrano
3. Bodite dnevno telesno aktivni in jejte toliko, da bo Vaša telesna teža primerna
4. Jejte kruh, žita, testenine, riž, krompir večkrat dnevno, ob vsakem obroku
5. Ob obrokih večkrat na dan jejte veliko sadja in zelenjave
6. jejte čim manj maščob, mesa in mesnih izdelkov (dnevna potreba mesa je za velikost Vaše dlani)
7. Dnevno uživajte zmerne količine posnetega mleka in manj mastne mlečne izdelke (manj mastno mleko ima isto količino kalcija)
8. čim redkeje uživajte slaščice in sladke pijače (voda je še vedno pijača najboljše izbire)
9. hrano solite čim manj in ne jejte pripravljenih slanih jedi
10. Hrano pripravljajte zdravo in higiensko. Dodajajte čim manj maščob, soli in sladkorja
11. Če pijete alkohol, ga pijte čim manj in ne vsak dan
12. Dojenje je najustreznejši in zadosten vir prehrane dojenčkov do 6. meseca starosti