

**Nakupujte kvalitné potraviny a v primeranom množstve - sledujte informácie na obaloch!**

**Venujte čas príprave výživovohodnotných desiat pre deti (celozrnné pečivo, rôzne nátlerky, ovocie, zelenina)!**

**Jedlá upravujte tepelne len nevyhnutne potrebný čas a vhodným spôsobom - varením, dusením!**

**Nezabúdajte na tekutiny - 1,5 - 2 l denne (podľa tepelnej záťaže možno úmerne zvýšiť spotrebu tekutiny).**

**Používajte čo najširší sortiment potravín!**

**Jedlá rozdeľte do menších porcií a jedzte 5-6x denne!**

**Nezabúdajte na dostatok pohybu!**



Vydal Ústav zdravotnej výchovy, Bratislava  
1995. Sadzba a tlač ÚZV. Nepredajné.

*MUDr. Ivana Sedliačiková*

**Stravuje sa vaša rodina správne?**



**Nakupujte kvalitné potraviny a v primeranom množstve - sledujte informácie na obaloch!**

**Venujte čas príprave výživovohodnotných desiat pre deti (celozrnné pečivo, rôzne nátlerky, ovocie, zelenina)!**

**Jedlá upravujte tepelne len nevyhnutne potrebný čas a vhodným spôsobom - varením, dusením!**

**Nezabúdajte na tekutiny - 1,5 - 2 l denne (podľa tepelnej záťaže možno úmerne zvýšiť spotrebu tekutiny).**

**Používajte čo najširší sortiment potravín!**

**Jedlá rozdeľte do menších porcií a jedzte 5-6x denne!**

**Nezabúdajte na dostatok pohybu!**



Vydal Ústav zdravotnej výchovy, Bratislava  
1995. Sadzba a tlač ÚZV. Nepredajné.

*MUDr. Ivana Sedliačiková*

**Stravuje sa vaša rodina správne?**



Ak sa budete stravovať podľa nasledujúcich odporúčaní, udržíte si primeranú telesnú hmotnosť, znížite riziko vzniku srdcovocievnych ochorení, mozgovej porážky a niektorých druhov rakoviny vo vašej rodine. Poradte sa s ostatnými členmi rodiny a dohodnite sa na rýchlosti postupu, ako zmeníte niektoré návyky pri stravovaní. Odmenou bude upevnenie vášho zdravia i zdravia Vašich blízkych.

### **Obmedzte vo vašej strave tuky a cholesterol z mäsa, mlieka a vajec**

- znížte spotrebu tučného mäsa,

Ak sa budete stravovať podľa nasledujúcich odporúčaní, udržíte si primeranú telesnú hmotnosť, znížite riziko vzniku srdcovocievnych ochorení, mozgovej porážky a niektorých druhov rakoviny vo vašej rodine. Poradte sa s ostatnými členmi rodiny a dohodnite sa na rýchlosti postupu, ako zmeníte niektoré návyky pri stravovaní. Odmenou bude upevnenie vášho zdravia i zdravia Vašich blízkych.

### **Obmedzte vo vašej strave tuky a cholesterol z mäsa, mlieka a vajec**

- znížte spotrebu tučného mäsa,

mäsových výrobkov, konzerv, plnotučného mlieka, smotany, masla a výrobkov z nich,  
- znížte spotrebu vaječných žĺtkov,  
- nahraďte časť výsekového mäsa mäsom z hydiny a rýb (2-3x týždenne; z hydiny odstráňte kožu a podkožný tuk),  
- vyberajte si potravinárske výrobky podľa údajov o obsahu tuku na obaloch.

### **Zvýšte podiel vlákniny vo vašej strave a obmedzte prázdne kalórie z cukru**

- konzumujte najmenej 1/2 kg zeleniny a ovocia denne,  
- zriedkavo konzumujte zákusky,

mäsových výrobkov, konzerv, plnotučného mlieka, smotany, masla a výrobkov z nich,  
- znížte spotrebu vaječných žĺtkov,  
- nahraďte časť výsekového mäsa mäsom z hydiny a rýb (2-3x týždenne; z hydiny odstráňte kožu a podkožný tuk),  
- vyberajte si potravinárske výrobky podľa údajov o obsahu tuku na obaloch.

### **Zvýšte podiel vlákniny vo vašej strave a obmedzte prázdne kalórie z cukru**

- konzumujte najmenej 1/2 kg zeleniny a ovocia denne,  
- zriedkavo konzumujte zákusky,

koláče, šišky, sladké nápoje, cukríky a cukrovinky,  
- zameňte biely chlieb a pečivo za celozrnné výrobky a müsli,  
- zaradte do svojho jedálneho lístka viac strukovín.

### **Obmedzte spotrebu soli**

- vyhýbajte sa soleným potravinárskym výrobkom (konzervovaná šunka, slanina, slané oriešky, lupienky, keksy, hranolčeky, vreckové polievky a omáčky),  
- jedlá ochucujte bylinkami, vňafami, cibuľkou, cesnakom, citrónovou šťavou,  
- odstráňte solničky zo stolov.

koláče, šišky, sladké nápoje, cukríky a cukrovinky,  
- zameňte biely chlieb a pečivo za celozrnné výrobky a müsli,  
- zaradte do svojho jedálneho lístka viac strukovín.

### **Obmedzte spotrebu soli**

- vyhýbajte sa soleným potravinárskym výrobkom (konzervovaná šunka, slanina, slané oriešky, lupienky, keksy, hranolčeky, vreckové polievky a omáčky),  
- jedlá ochucujte bylinkami, vňafami, cibuľkou, cesnakom, citrónovou šťavou,  
- odstráňte solničky zo stolov.