

Desatoro zdravého taniera

1. Stravujte sa pravidelne, aspoň 5x denne: raňajky, desiata, obed, olovrant, večera.
2. Znižujte postupne príjem soli na 5 g denne.
3. Obmedzte konzumáciu jedál a nápojov s pridaným cukrom.
4. Denne konzumujte ovocie a zeleninu (5 porcií).
5. Denne vypite aspoň 2 litre tekutín, uprednostňujte pitnú vodu a nesladené nápoje.
6. Jedzte viac vlákniny, celozrnného pečiva, cestovín a celozrnných obilnín.
7. Nahradte stužené tuky (napr. margaríny) panenskými rastlinnými olejmi (napr. slnečnicovým, olivovým).
8. Vyberajte si rôznorodé bielkoviny, ktoré zahŕňajú ryby, chudé mäso a hydinu, vajička, fazuľu a hrášok, sójové výrobky a nesolené orechy a semená.
9. Zvýšte príjem nízkoťučného mlieka a mliečnych produktov ako sú mlieko, jogurty a syry.
10. Vyberajte si menšie porcie jedla.



ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY
www.uvzsr.sk



KANCELÁRIA SVETOVEJ ZDRAVOTNÍCKEJ
ORGANIZÁCIE V SLOVENSKEJ REPUBLIKE
www.who.sk

Vyrobené s finančnou a odbornou pomocou WHO v rámci Dvojočnej dohody o spolupráci s MZ SR na roky 2014 – 15.

Viete, čo si dnes dáte?

Mliečne výrobky

Bielkoviny

Zelenina

Vláknina

Ovocie

Tuky



Vyskladajte si zdravý tanier



ÚRAD VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

Aký tanier, také zdravie



Vláknina

Obilniny jedzte v prirodzenej celozrnnnej podobe. Mali by tvoriť 1/3 vašej dennej stravy.

Nepomýľte sa

Príjem správneho množstva cereálnej vlákniny počas dňa, by mal byť:

- **2 – 3 plátky** celozrnného chleba
- **½ pohára** ovsených vločiek alebo 1 pohár (200 ml) celozrnných cereálií
- **½ pohára** nelúpanej ryže alebo celozrnných cestovín.

Viete, že ...

dobrym zdrojom vlákniny sú aj strukoviny, kapusta, mrkva, paprika, sója, jablká, zemiaky?

Nezabudnite,

že až **polovicu** vášho „denného taniera“, by mala tvoriť vláknina (30 g).



Ovocie a zelenina

Konzumujte rôzne druhy ovocia. Čím viac čerstvej zeleniny zjete, tým lepšie.

Viete, že ...

ovocie a zelenina, by mali tvoriť **1/3 vašej dennej stravy**. Sú významným zdrojom vitamínov, kyseliny listovej, vlákniny a minerálov, ako sú draslík a horčík?

Zapamätajte si, že ...

1 porcia = 1 pohár (200 ml) krájanej zeleniny alebo ovocia = 1 stredne veľké jablko.

Nezabudnite

na 30 minút fyzickej aktivity (chôdza, beh, cvičenie) denne.

Zapamätajte si, že ...

5 g soli = 1 plná čajová lyžička = maximálny denný príjem.

Zapamätajte si, že

pitím nápojov s pridaným cukrom si zvyšujete energetický príjem a príjem **prázdnych kalórií**.

Zapamätajte si, že ...

ryby sú vhodným zdrojom bielkovín a omega-3-mastných kyselín, ktoré majú ochranný **prínos pre srdce**. Sú zdrojom vitamínov A, D, B a minerálnych látok (napr. vápnik, fosfor, zinok, draslík a horčík).

Bielkoviny



Dobré bielkoviny pochádzajú z rýb, strukovín, orechov, vaječ a chudého mäsa.

Nezabudnite

1 pohár mlieka s 1,5 g tuku obsahuje: 3,4 g bielkovín, vitamíny A, B1 a B2 a minerálne látky (napr. vápnik a fosfor).

Všimajte si

údaje o energetickej hodnote každého jogurtu, ochuteného mlieka, syra, alebo jednotlivých porcií **na obale potravín**.

Zapamätajte si,

že pre zdravie sú vhodné **menšie porcie jedla**, ku ktorým pridáte zeleninu, šalát alebo ovocie.

Viete, že ...

by ste mali denne prijať aspoň **2 porcie mlieka alebo mliečnych výrobkov**.
1 porcia = 1 pohár mlieka (250 ml) alebo 1 jogurt (150 ml) alebo 3 kocky tvrdého syra (2 plátky), t. j. 50 g?

Tuky



Tuky sú dôležitým zdrojom energie. Zdravé sú najmä prirodzené tuky, napr. v oreškoch, avokáde, rybách a čerstvých panenských olejoch.

