

JÍDELNÍČEK ZDRAVÉ VÝŽIVY

Desatero pro vyvážený jídelníček

1. Je důležité jíst pravidelně, nejlépe 5krát denně (přibližně každé 3 hodiny, aby se nedostavil pocit hladu).
2. Váš energetický příjem by neměl být vyšší než Váš výdej (v případě, že tomu bylo naopak, budete přibírat na váze).
3. Tuky nesmí tvořit více jak 30% Vašeho denního energetického příjmu.
4. Místo živočišných tuků zařaďte do svého jídelníčku rostlinné oleje a margaríny, které tyto oleje obsahují.
5. Naučte se do svého jídelníčku zařadit ovoce a zeleninu. Jezte alespoň 500g ovoce a zeleniny denně.
6. Nahrad'te potraviny z bílé mouky za potraviny z celozrnné mouky a tučné mléčné výrobky zakysanými nízkotučnými. Vyhněte se tučnému červenému masu, raději konzumujte bílé libové maso a alespoň 2krát týdně zařaďte do svého jídelníčku také ryby.
7. Vyzkoušejte nové druhy potravin a zkuste nízkotučné verze klasických pokrmů (budete si tak moci vychutnat svá oblíbená jídla bez zbytečných zdravotních rizik).
8. Vynechejte zcela ze svého jídelníčku uzeniny, sladkosti a slané pochutiny.
9. Pijte dostatečné množství tekutin (neslazené nápoje nejlépe 2 – 3 litry denně).
10. Učte takto stravovat se i Vaše děti (dáte jim tak nejlepší dárek do života – zdraví).

Pitný režim

Ohledně denního příjmu tekutin můžete nalézt rozličné informace. Existuje mnoho způsobů, jak si spočítat, jaké množství tekutin by měl člověk denně vypít.

Př.: na 1 kg váhy - 30 ml tekutin to znamená, že na 15 kg váhy - 0,5 l tekutin

Denně močí vyloučíme 1 l tekutin a asi 1 l tekutin se ven odplaví pocením, dýcháním a společně se stolicí. Proto by dospělý jedinec měl **vypít nejméně 2 l** tekutin denně, aby nahradil ztracenou vodu z těla.

Při správném pitném režimu bychom se měli vyhnout slazeným a syceným nápojům. Naopak bychom měli zařadit balenou čistou vodu, kojeneckou vodu, slabě mineralizovanou přírodní minerální vodu a vodu z vodovodu (zde pozor – je třeba ji nechat alespoň 4 hodiny odstát a to kvůli chloru). Zařadit můžeme i neslazené a ne moc silné čaje (vhodné jsou zelené čaje). Pokud máte rádi bylinné čaje, pijte je raději slabé a střídejte je.