



ТЕМА 6

Препоръки за здравословно хранене



Препоръки за здравословно хранене

1. Консумирайте разнообразна храна. Отделяйте достатъчно време за хранене в приятна и спокойна атмосфера.
2. Не пропускайте сутрешната закуска, хранете се редовно.
3. Консумирайте зърнени храни като важен източник на енергия, предпочитайте пълнозърнест хляб.
4. Консумирайте повече зеленчуци и плодове, по възможност при всяко хранене.
5. Приемайте ежедневно мляко и млечни продукти.
6. Избирайте месо без тлъстини, заменяйте месото по-често с риба, боб и леща.
7. Ограничавайте мазнините, особено животинските, избягвайте пържените храни.
8. Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски изделия, избягвайте консумацията на безалкохолни напитки, съдържащи захар.
9. Намалете употребата на сол и консумацията на солени храни.
10. Приемайте ежедневно достатъчно вода и течности. Не консумирайте алкохолни напитки.
11. Поддържайте здравословно тегло и бъдете физически активни всеки ден.
12. Спазвайте хигиенните правила при хранене, приготвяне и съхранение на храните.

