

PLAN ZA ZDRAVLJE GRAĐANA ISTARSKE ŽUPANIJE

SVJETSKI DAN ZDRAVE HRANE 16.10.

Naše prehrambene preporuke su slijedeće:

- Jedite nerafiniranu, **raznovrsnu hranu**, po mogućnosti biološki uzgojenu,
- **Izbjegavajte šećer, sol, bijelo brašno i previše začinskih masnoća** u hrani i razne grickalice,
- Izbjegavajte **razne suhomesnate proizvode i druge industrijske pripreme i začine**,
- Pri spravljanju obroka koristite **prirodne začine i začinsko bilje**, osobito samoniklo,
- Koristite što više **maslinovo ulje**,
- Jedite više raznovrsnog sezonskog **voća i povrća**, osobito lisnatog zelenog povrća,
- Koristiti pretežito **integralni kruh** i proizvode od integralnih žitarica (vlakna!),
- Povećajte upotrebu **mahunarki**, smanjite sveukupni unos mesa, a od mesa više koristite **perad i divljač**,
- Jedite **ribu** barem dva do tri puta tjedno,
- Koristite **obrano mlijeko i mliječne proizvode**,
- Uzimajte **dovoljno tekućine** (preko 2 l dnevno), prednost dati prirodnim sokovima, običnoj vodi, kompotima, čajevima i slično, a izbjegavati industrijske gazirane napitke, koji su često i prezaslađeni,
- Pripremati hranu **kuhanjem i pirjanjem**, a izbjegavati prženje i pečenje u dubokoj masnoći.
- **Kupovati namirnice provjerenog podrijetla (čitati deklaraciju proizvoda)**
- **Lako kvarljive namirnice odmah pohraniti u hladnjak**
- **Dobro termički obraditi hranu prije konzumiranja**
- **Pripremljen obrok pojesti u što kraćem roku od trenutka pripreme**
- **Hranu uvijek pokrivati (zaštita od muha i drugih insekata)**
- **Voće i povrće dobro oprati pod tekućom vodom**
- **Prije pripreme i konzumacije hrane dobro oprati ruke**

