



Najzdravší nápoj k jedlu je **čistá voda**. Denne by si mal vypiť približne **2 litre** nesladených tekutín.

Nezabúdaj na sezónnu **zeleninu a ovocie**. Počas dňa by si mal zjesť **4-5 porcií** (400 g) zeleniny a ovocia.

Ako dezert uprednostni ovocie, mliečny dezert alebo porciu neslaných a nepražených orieškov a semien.

Ako **prílohu** zvoľ nelúpanú ryžu, varené zemiaky, kuskus, či strukoviny - pomalé sacharidy, ktoré **odávajú energiu**. Mysli na to, že obed by mal pokryť iba **30 % energie** z jedla na celý deň.

Vyberaj si **nízkoenergetické mäso a ryby**, vyhni sa vyprážaným jedlám a používaj menej soli.

Ak potrebuješ **viac energie**, alebo ak jedlo **neobsahuje** pomalé sacharidy, pridaj si k jedlu **celozrnný alebo ražný chlieb**.



Pri príprave jedla je dôležité aj to, ako vyzerá na tanieri. Dôležitejšie však je zloženie potravín použitých na jeho prípravu.

Tu je niekoľko tipov zostavených spoločnosťou **Edenred Slovakia** a **Úradom verejného zdravotníctva** v rámci európskeho projektu **FOOD**.



Zámerom európskeho projektu **FOOD** je podporiť zdravú výživu, uľahčiť ti voľbu zdravšej alternatívy jedla v reštauráciách a zlepšiť nutričnú hodnotu ponúkaných jedál prostredníctvom spolupráce s reštauráciami a so stravovacími zariadeniami.

Viac informácií nájdeš na www.edenred.sk, alebo www.foodprogramme.eu, alebo na FB profile „Som za zdravé stravovanie“.



ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY