

Odporúčany postup pri výbere potravín



- Upravte si denný energetický príjem zhruba na 5 000 kJ a rozdeľte ho do 5-6 porcií.
- Dbajte, aby jedálniček obsahoval všetky základné živiny (bielkoviny, tuky, sacharidy), vitamíny, minerály, stopové prvky a vlákninu.
- Obmedzte potraviny, ktoré poskytujú iba „prázdne jouly“, teda potraviny bohaté na cukry a tuky (predovšetkým živočíšne).
- Zvýšte spotrebu zeleniny (aspoň 300 g denne) a ďalších potravín s dostatočným obsahom vlákniny (ovocie, celozrnné pečivo, strukoviny).
- Zaraďte do jedálnička dostatok bielkovín. Ako zdroj bielkovín využívajte nízkoenergetické mliečne výrobky, netučné mäso (kura, morka, ryby, králik) a rastlinné bielkoviny (sója a ostatné strukoviny).
- Dodržiavajte pitný režim – denne vypite 2-3 litre tekutín, najlepšie nesladené nápoje (voda, ovocné čaje, minerálky, riedené džúsy).
- Pri znižovaní nadváhy by mal byť energetický príjem nižší ako energetický výdaj, a preto je dôležité zaradiť i pohyb.
- Potravinová pyramída napovie, ako postupovať pri výbere potravín.