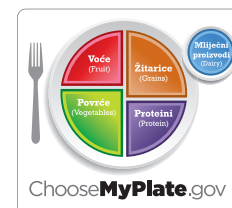


10 savjeta

Obrazovna
Serija o prehrani

izaberite svoj tanjir

10 savjeta kako da spremite odličan tanjir



Izabrati hranu koja doprinosi zdravom životu može biti jednostavno ako pratite ovih 10 savjeta. Koristite ideje sa ove liste kako biste uravnotežili kalorije, izabrali hranu koju ćete jesti često, te kako biste smanjili unos hrane koju ćete jesti rjeđe.

1 Uravnotežite kalorije

Saznajte koliko je kalorija VAMA potrebno dnevno, što će vam biti prvi korak ka održavanju tjelesne težine. Provjerite www.ChooseMyPlate.com da pronađete svoj kalorijski nivo. Fizička aktivnost vam također pomaže pri balansiranju kalorija.

2 Uživajte u hrani, ali jedite manje

Nemojte se žuriti dok jedete i u potpunosti uživajte u obroku. Ako jedete prebrzo ili obraćate pažnju na nešto drugo možete nesvjesno unijeti previše kalorija u organizam. Obratite pažnju na glad i osjećaj sitosti prije, u toku, i nakon jela. Koristite taj osjećaj da prepoznate kada treba da jedete, a kada vam je dosta hrane.

3 Izbjegavajte prevelike porcije

Koristite manji tanjir, posudu, i čašu. Kada jedete izvan kuće, izaberite manju porciju, porciju podijelite s nekim, ili čak ponesite kući dio obroka.

4 Hrana koju bi trebali jesti češće

Jedite više voća, povrća, cjelovitih žitarica, te nemasnog ili 1% mlijeka i mliječnih proizvoda. Ove namirnice imaju hranjive sastojke neophodne za vaše zdravlje – uključujući potasijum, kalcijum, vitamin D i vlakna. Neka oni budu osnova vaših obroka i užine.



5 Neka vam pola tanjira bude voće i povrće

Izaberite crveno, narančasto i tamno zeleno povrće, kao što su paradajz, slatki krompir i brokule, zajedno sa ostalim povrćem u vašim obrocima. Dodajte voće obrocima kao glavno jelo, prilog ili desert.

6 Pređite na nemasno ili nisko masno (1%) mlijeko

Ove vrste mlijeka imaju istu količinu kalcijuma i ostalih hranjivih tvari kao i punomasno mlijeko, ali imaju manje kalorija i zasićenih masnoća.

7 Neka pola žitarica koje jedete budu integralne

Kako biste jeli više integralnih žitarica, umjesto prerađenih proizvoda jedite one od integralnih žitarica – kao što je hljeb od integralne pšenice umjesto bijelog hljeba, te smeđa riža umjesto bijele.



8 Hrana koju bi trebali jesti rjeđe

Smanjite unos hrane sa puno masnoća, šećera i soli. Među njih spadaju torte, kolači, sladoled, slatkiši, zaslađena pića, pizza, te masna mesa kao što su rebra, kobasice, slanina i hrenovke. Ovakvu vrstu hrane jedite smo povremeno da se zasladite, a ne kao svakodnevni obrok.

9 Uporedite natrij u hrani

Pročitajte energetska vrijednost kako biste izabrali juhe, hljeb i zamrznute proizvode sa manje natrija. Namirnice u konzervi birajte sa oznakama “nizak natrij”, “smanjen natrij”, te “bez dodatka soli”.

10 Pijte vodu umjesto slatkih napitaka

Smanjite unos kalorija tako što ćete piti vodu ili nezaslađena pića. Gazirana pića, energetska i sportska napitci su glavni izvor viška šećera i kalorija u Američkoj ishrani.

