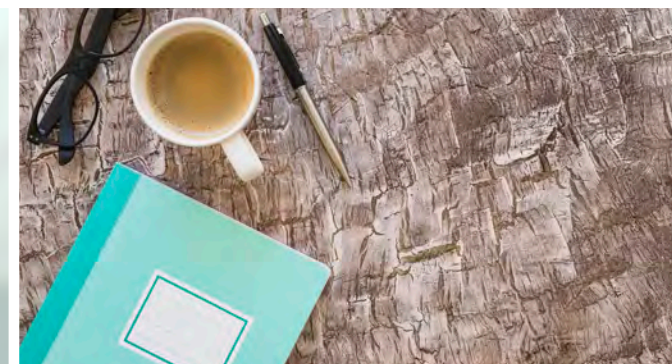


10 korakov do bolj zdrave prehrane na delovnem mestu

Pri preoblikovanju prehranskih navad na delovnem mestu lahko sledite naslednjim korakom:

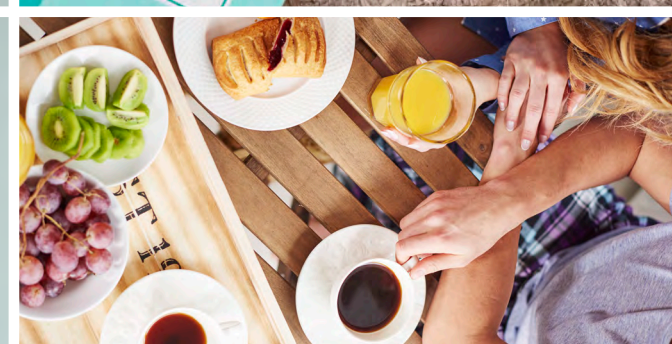
1. korak: Analizirajte, kako se trenutno prehranujete

Naredite seznam, česa od svetovanih skupin živil zaužijete premalo in česa od odsvetovanih skupin živil zaužijete preveč. Vključite tudi pijače z dodanimi sladkorji, energijske pijače ipd.



2. korak: Postopno uvedite bolj zdrave prehranske izbire

To lahko dosežete tako, da si zjutraj, tudi če ne zajtrkujete oz. spijete samo skodelico kave ali čaja, vzamete čas in pripravite uravnotežen zajtrk.



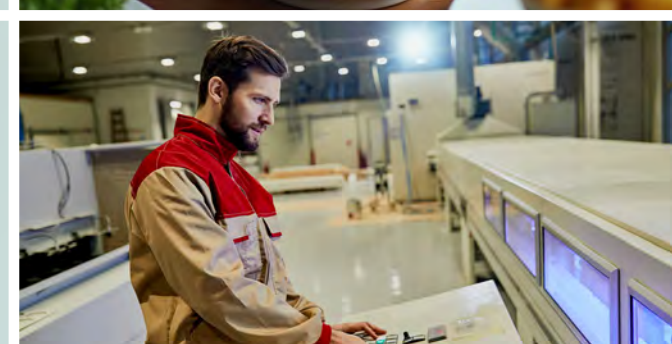
3. korak: Odkrivajte in krepite nove, bolj zdrave navade

Kot prilogo pri topli malici ali kosilu namesto ocvrtega krompirja izberete prilogo iz polnovrednih kaš, ki je pogosto pripravljena tudi v kombinaciji z zelenjavo.



4. korak: Načrtujte energijsko ustrezne obroke

Zaposleni, ki opravljajo pretežno sedeče delo, imajo energijsko manjše potrebe kot zaposleni, ki opravljajo težko fizično delo.



5. korak: Izbirajte lokalna in sezonska živila

Več idej za zdrave malice ali kosila med delovnim časom lahko najdete v knjižici **Zdrava prehrana na delovnem mestu**.



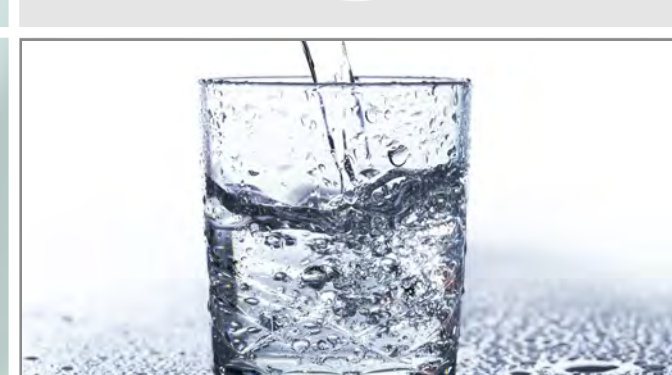
6. korak: Upoštevajte načelo zdravega krožnika

Obroki naj bodo sestavljeni po principu zdravega krožnika.



7. korak: Poskrbite, da spijete dovolj vode

Za vzdrževanje hidracije je najprimernejša neoporečna pitna voda, ki jo lahko sami obogatimo z dodatkom sadja ali zelenjave.



8. korak: Izberite prehransko ustrežnejše obroke

Pri izbiri uravnoteženih obrokov, pripravljenih pri gostinskih ponudnikih in v službenih kantinah, vam je lahko v pomoč **simbol Prava izbira**.



9. korak: Prigrizke pripravite v domači kuhinji

Namesto industrijsko pripravljenih prigrizkov lahko le-te z malo volje in časa pripravimo iz osnovnih surovin tudi doma.



10. korak: Izberite prehransko ustrežnejša živila v prodajnih avtomatih

Če ne gre drugače in vam za potešitev lakote v službi preostane le še ponudba iz prodajnega avtomata, bodite izbirčni. Pri izbiri živil v prodajnih avtomatih vam lahko pomaga **prehranski semafor**.



Kam se obrniti po pomoč in dodatne nasvete?

Za podporo pri preoblikovanju prehranskih navad se lahko obrnete na dietetika v lokalnem Centru za krepitev zdravja ali na spletno stran državnega programa Skupaj za zdravje.

DÖBER TEK
Slovenija

Zdravo uživaj & več gibaj.

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Pripravila: Janja Robida, mag. zdr.
-soc. manag., NIJZ OE Celje