

5 korakov do bolj zdravih prehranskih navad na delovnem mestu

1

Postopoma uvajajte bolj zdrave prehranske izbire

Uživajte čim več zelenjave, sadja, polnozrnatih žit in kaš, stročnic, rib, oreškov, osnovnih mlečnih izdelkov in pustega mesa. Zmanjšajte vnos pijač z dodanimi sladkorji in energijskih pijač, predelanih živil (z veliko dodanega sladkorja, soli in nasičenih maščob), slanih in sladkih prigrizkov. Zjutraj ali večer prej si vzemite čas in si pripravite uravnotežen zajtrk.

2

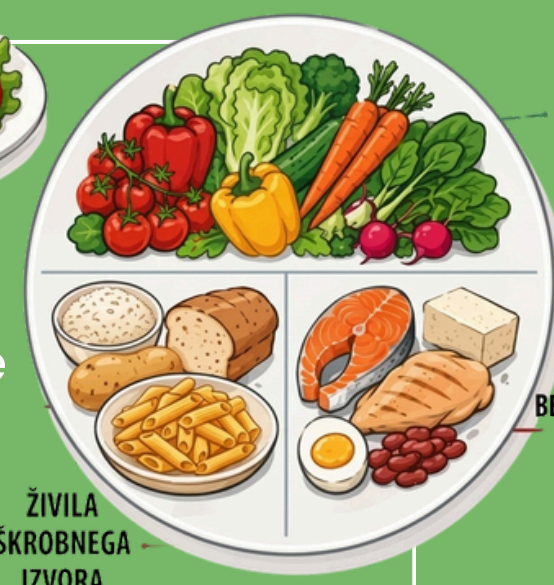
Poiščite bolj zdrave različice jedi, ki jih imate radi

Pri malici ali kosilu namesto ocvrtega krompirja izberite krompir, pripravljen z manj dodane maščobe (kuhan, pečen ali pripravljen v sopari) ali prilogo iz polnovrednih kaš z dodatkom zelenjave. Bel riž, testenine in kruh zamenjajte s polnozrnatimi različicami, sadni jogurt pa za navadnega z dodatkom sadja. Omake za testenine in prelive za solate naredite sami.

3

Upoštevajte načelo zdravega krožnika

Obroki naj bodo sestavljeni po principu zdravega krožnika. Ne pozabite na zdrave kakovostne maščobe in kozarec vode. Načrtujte energijsko ustrezne obroke, saj zaposleni, ki opravljajo pretežno sedeče delo nimajo tako velikih energijskih potreb kot zaposleni, ki opravljajo težko fizično delo.



ZELENJAVA IN ZELENJAVNE JEDI



VODA

ŽIVILA BELJAKOVINSKEGA IZVORA



ŽIVILA SKROBNEGA IZVORA

4

Izbirajte lokalna in sezonska živila

Jedi in prigrizke pripravljajte iz osnovnih sestavin namesto industrijsko pripravljenih. Tudi na prodajnih avtomatih izbirajte prehransko ustrežnejša živila. Več idej za zdrave malice ali kosila med delovnim časom lahko najdete v knjižici **Zdrava prehrana na delovnem mestu**.



5

Poskrbite za hidracijo

Poskrbite, da spijete dovolj vode, poleti se osredotočite tudi na sezonska živila z višjo vsebnostjo vode. Najprimernejša je neoporečna pitna voda, ki jo lahko obogatite z dodatkom sadja ali zelenjave.

