



Moj dnevnik

PREHRANJEVANJA

Za boljše zdravje
in zmanjšanje neenakosti
v zdravju odraslih



Ljubljana, 2016

MOJ DNEVNIK PREHRANJEVANJA

Avtorji:

Rok Poličnik, mag. diet., spec. klin. diet.
Mag. Jožica Mesarič, prof. zdr. vzg.
Sanja Vrbovšek, dipl. m. s., univ. dipl. soc.

Zasnova:

Rok Poličnik, mag. diet., spec. klin. diet.

Jezikovni pregled:

dr. Ivanka Huber

Oblikovanje:

Itiniti d.o.o.

Izdajatelj:

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Tisk:

Tisk Žnidarič d.o.o.

Naklada:

3.000

Kraj in leto izdaje:

Ljubljana, 2016

Brezplačen izvod.

Za vsebino posameznega poglavja so odgovorni njegovi avtorji.

Dokument je nastal v okviru projekta »Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju« s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno Nacionalni inštitut za javno zdravje in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.

Vse pravice pridržane. Brez založnikovega pisnega dovoljenja gradiva ni dovoljeno reproducirati, kopirati ali kako drugače razširjati. Ta prepoved se nanaša tako na mehanske (fotokopiranje) kot na elektronske (snemanje ali prepisovanje na kakršen koli pomnilniški medij) oblike reprodukcije.

Vsebina

MOJ DNEVNIK PREHRANJEVANJA	7
ZDRAVA PREHRANA	88
Kaj je zdrava prehrana in kako naj se zdravo prehranjujem?	88
Prednosti in koristi zdravega prehranjevanja za zdravje	89
Ritem prehranjevanja in obroki/prigrizki	90
Kako naj torej vključimo obroke v svoj vsakdanjik?	91
Kaj lahko izboljšam v svojih prehranjevalnih navadah?	92
Pomen načrtovanja prehrane in sestavljanje zdravega krožnika	94
Tekočina v zdravi prehrani	98
Napotki za zdravo pripravo hrane ter priporočena živila v varovalni prehrani	99
Nakupovalne navade	103
Prehrana zunaj doma ali na delovnem mestu	104
Ali je zdrava prehrana res draga?	105

Spoštovana udeleženka, spoštovani udeleženec!

Pred Vami je Moj dnevnik prehranjevanja. Namenjen je beleženju vaše celodnevne prehrane. Na podlagi Vašega rednega beleženja hrane, ki jo zaužijete lahko spremenite vaše prehranjevalne navade.

Z dnevnikom spremljate:

- čas uživanja obrokov in hrane
- zaužito živilo ali jed
- količino zaužite hrane
- vaše občutke pri prehranjevanju.

Prosim Vas, da si v nadaljevanju preberete nekaj napotkov o tem, kako se dnevnik pravilno izpolnjuje.

- Bodite natančni – ne pozabite zapisati hrane, ki ste jo zaužili.
- Dnevnik izpolnajte, kar se da redno.
- Če je le možno ga imejte vedno pri sebi (na primer v službi ...).
- V času izpolnjevanja dnevnika se prehranjajte, kot se prehranjujete običajno.
- Ob vsakem zaužitem obroku zapišite vaše občutke (na primer Bil/-a sem žalostna in sem si privoščil/-a prigrizek, bil/-a sem pod stresom, bil/-a sem umirjen/-a ...).

V drugem delu publikacije najdete tudi nekaj uporabnih vsebin o zdravi prehrani, ki jih boste obravnavali na naših srečanjih v zdravstvenem domu. Naj vam bodo v pomoč tudi pri spreminjanju vaših prehranjevalnih navad.

Za morebitna pojasnila se oglasite na naše pogovorne ure, ki potekajo v _____ ob _____ uri, v prostorih našega zdravstvenega doma.

Moj dnevnik

PREHRANJEVANJA





Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

PRIMER PRAVILNEGA IZPOLNJEVANJA 1

Dan 2: 18. 8. 2016

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	Ovseni kosmiči z mlekom Jabolko
MALICA	Navadni jogurt (posneti) ajdov kruh
KOSILO	Goveja juha z rezanci Pečen piščančji file Riž Zelena solata
MALICA	Sveža hruška
VEČERJA	Pečene sardele na žaru Krompirjeva solata s porom
PO-VEČEREK	Pomarančni sok (100 %) z vodo



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme
manjša skodelica srednje veliko	Počutje po obroku je bilo dobro
1 lonček 1 košček	Počutje po obroku je bilo dobro
1 krožnik velikost dlani brez prstov 1 zajemalka skodelica	Počutje po obroku je bilo dobro
večji sadež	Počutje po obroku je bilo dobro
8 sardel 1 zajemalka solate	Počutje po obroku je bilo dobro
2 dcl	Počutje po obroku je bilo dobro



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

PRIMER PRAVILNEGA IZPOLNJEVANJA 2

Dan 3: 19. 8. 2016

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	nisem zajtrkoval
MALICA	Sendvič s šunko in sirom Gazirana, sladka pijača (oranžada)
KOSILO	nisem imel kosila
MALICA	nisem imel malice
VEČERJA	Hamburger Ocvrt krompirček Kola Čokoladna torta
PO-VEČEREK	Čokolada



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme
večji sendvič 0,5 l	Zaužito mimogrede v avtu
	Občutil sem hudo lakoto
2 komada večja porcija 0,5 l 2 koščka	Utesnjeno počutje v želodcu
100 g	Slaba vest zaradi zaužite čokolade



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 1:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 2:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 3:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 4:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 5:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 6:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...) 	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 7:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...) 	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 8:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 9:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...) 	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 10:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 11:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 12:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 13:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 14:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...) 	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 15:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 16:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 17:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 18:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 19:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 20:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...) 	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 21:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 22:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 23:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 24:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 25:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 26:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 27:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...) 	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 28:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 29:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 30:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan 31:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan _____:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan _____:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan _____:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...) 	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan _____:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan _____:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan _____:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme



Moj dnevnik PREHRANJEVANJA

Dan _____:

Obrok	Živila/jedi
ZAJTRK	
MALICA	
KOSILO	
MALICA	
VEČERJA	
PO-VEČEREK	



Priložnost (obkrožite):

a) običajen dan

b) praznovanje

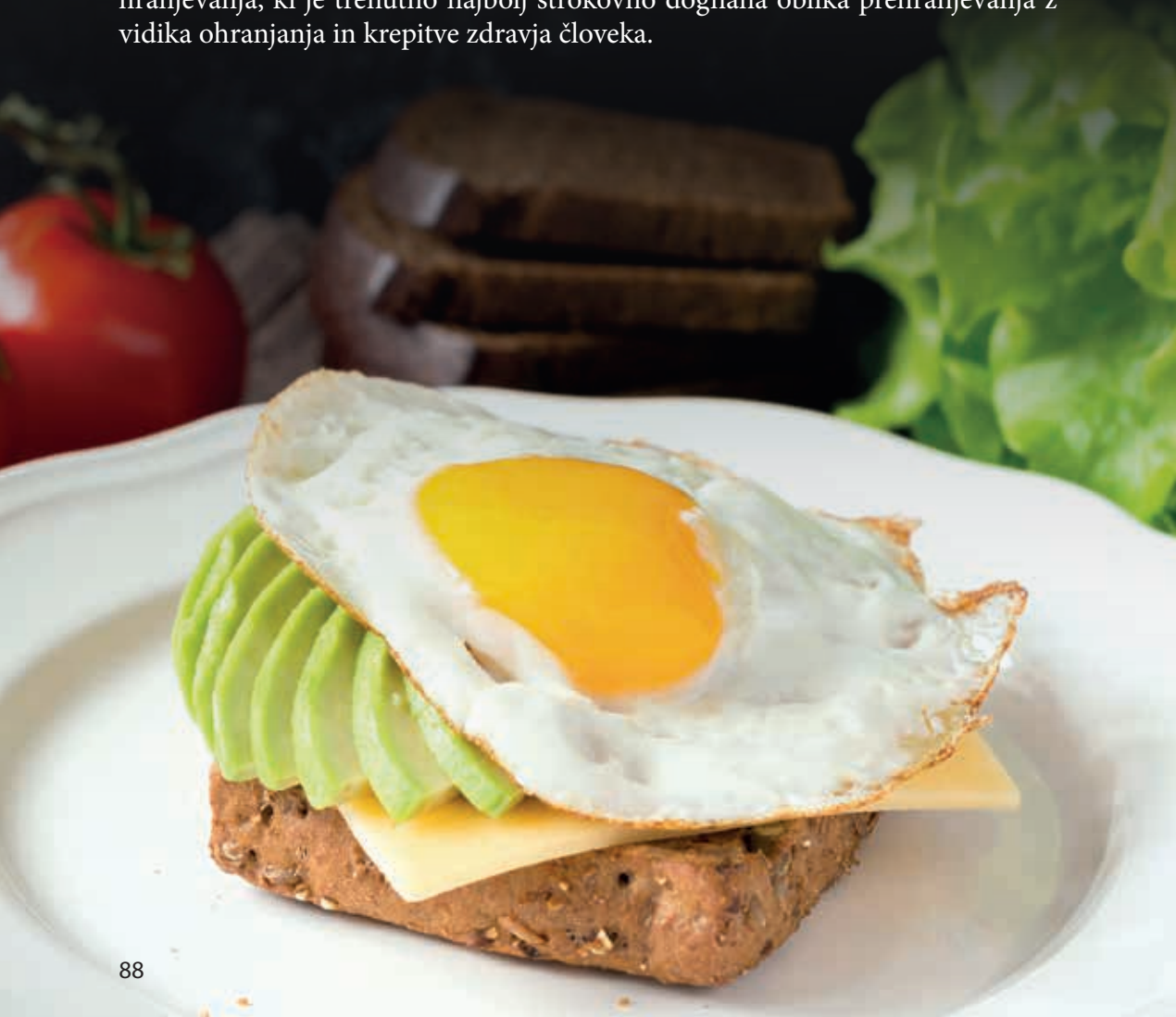
c) konec tedna

Količina (1 skodelica kave z mlekom in sladkorjem, 2 zajemalki goveje juhe z rezanci, 1 kozarček navadnega jogurta ...)	Moji občutki/vprašanja oziroma dileme

ZDRAVA PREHRANA

Kaj je zdrava prehrana in kako naj se zdravo prehranjujem?

Pojem »zdrava prehrana« si dandanes vsak izmed nas predstavlja po svoje. Težavo pri tem predstavlja predvsem širjenje pogosto neresničnih informacij v številnih medijih. Te informacije so pogosto v vsakdanjem življenju neuporabne, nestrokovne in populistične, poleg tega pa pojem zdrave prehrane pogosto zlorabljajo v tržne in druge namene. Na srečanjih, ki se jih udeležujete v našem zdravstvenem domu, bomo predstavili način zdravega in uravnoveženega prehranjevanja, ki je trenutno najbolj strokovno dognana oblika prehranjevanja z vidika ohranjanja in krepitve zdravja človeka.



Znanje in veščine o zdravi prehrani, ki vam jih bomo podali na naših srečanjih so primerne tako za zdravega človeka, kot v preventivi pred pojavom različnih kroničnih bolezni (npr. povišane maščobe, sladkor in holesterol v krvi, povišan krvni tlak, osteoporoza, sladkorni bolezen tipa 2 ...), ter v primerih, ko so te bolezni pri človeku že prisotne. Govorimo torej o varovalni prehrani, ki je pomembna tudi pri hujšanju, ter kasneje pri vzdrževanju zdrave telesne teže. Dobra novica je torej ta, da na naših srečanjih ne bomo prepovedovali uživanja določenih vrst hrane, temveč bomo skupaj z Vami stremeli predvsem k postopnim spremembam ter k učenju veščin za zdrave prehranske izbire. Pri tem bomo poudarjali predvsem zmernost pri količinah zaužitih porcij, izogibanju številnim, nepotrebnim nezdravim prigrizkom, časovno razporejanje obrokov preko dneva, iskanje zamenjav za živila, ki v naši prehrani predstavljajo večno skušnjava. Opremili vas bomo tudi z veščinami kako se ravnati in prehranjevati v različnih življenjskih situacijah.

Prednosti in koristi zdravega prehranjevanja za zdravje

Preden se lotimo sprememb v našem življenju, moramo spoznati koristi in prednosti zdravega prehranjevanja za naše zdravje. Številne raziskave kažejo, da način prehranjevanja dolgoročno pomembno vpliva na naše zdravje. Prekomeren vnos hrane, prekomerno uživanje nasičenih in transnenasičenih maščob, sladkorja in sladkih živil ter sladkih pijač, prekomerno uživanje soli in slane hrane, prenizek vnos zelenjave in sadja vpliva na pojav bolezni srca in ožilja, različnih oblik raka, sladkorne bolezni tipa 2, debelost, in s tem posledično na oteženo gibanje, bolečine v kosteh in mišičju ter drugo. Ljudje imamo v primerih, ko se nas loti bolezen, radi hitre učinke in spremembe. Pogosto smo mnenja, da se le-te z načinom prehranjevanja ne da spremeniti, kar je popolna zmota. Pozitivne učinke na zdravje lahko tudi s prehranjevanjem dosežemo relativno hitro. Kako? Zdrave prehranske izbire, ki so za organizem manj obremenjujoče (manj maščob, sladkorja, soli in več zelenjave ter manj zaužite hrane pri obrokih) vplivajo na to, da imamo več energije ali da se po zaužitem obroku namesto zaspano in obremenjeno počutimo odlično in vitalno. Zavedati se moramo, da zdrav način prehranjevanja na dolgi rok izboljšuje naše zdravje, vpliva na odlog morebitnih kroničnih bolezni, nam omogoča boljši spanec ter nam pomaga vzdrževati zdravo telesno težo. Zdrava prehrana je naložba v naše zdravje!

Kje pa vi vidite prednost zdravega prehranjevanja? Razmislite in se o tem pogovorite na srečanjih v zdravstvenem domu.

Ritem prehranjevanja in obroki/prigrizki

Ritem prehranjevanja je izredno pomemben dejavnik zdravega prehranjevanja, saj lahko že s pravilno časovno razporeditvijo obrokov preko dneva zelo veliko naredimo za naše zdravje in telesno težo. Za naše okolje je tradicionalno značilno uživanje treh *glavnih* in dveh *premostitvenih obrokov* (dopoldanska in popoldanska malica). Malice niso obvezne, vendar omogočajo sitost in podaljšujejo čas med posameznimi glavnimi obroki. Ko si načrtujemo prehrano upoštevajmo načelo, da je med posameznimi glavnimi obroki od 3 do 5 ur razmika. Uredimo svoj ritem prehranjevanja!

Bodite pozorni na prigrizke! Prigrizki, zlasti, če so bogati z maščobami, sladkorjem in soljo, lahko predstavljajo velik delež zaužite energije. Ljudje jih navadno ne štejemo pod redni obrok, kot je kosilo ali večerja, temveč jih pogosto zaužijemo mimogrede: v avtu, med gledanjem TV, med delom za računalnikom, kot tolažbo v stresnih situacijah in podobno. Zavedajte se – vse kar zaužijemo, predstavlja dodatno energijo v telesu, kar pomembno vpliva na našo težo!

Ne preskakujte obrokov in ne združujte dnevnih obrokov v en, skupen in preobilan obrok (na primer zajtrk in malica skupaj kot en obrok), saj s tem vplivamo na razvoj nezdravih prehranjevalnih navad, zaužitje energijsko prebogatih obrokov, in posledično na slabšo delovno storilnost in zdravstveno stanje.



Kako naj torej vključimo obroke v svoj vsakdanjik?

Kako?	Kdaj?	Kaj?
Vzemimo si čas in v miru zaužijmo polnovreden zajtrk .	Med 6.00 in 9.00.	Sadje, posneti navadni jogurt ali druge vrste mlečnega izdelka, posneto mleko, polnozrnatih kruhi in pekovski izdelki, osnovni kosmiči brez dodatkov (na primer ovseni, koruzni, ječmenovi ...) in kaše (proseni, ajdovi ...), mlečni in skutini namazi, zelenjavni namazi ...
Zdrava malica je lahko sadež ali navadni jogurt ali košček kruha/pekovskega peciva.	Med 9.00 in 10.00.	Navadni jogurt, kislo mleko, kefir, sadje, zelenjava, kruh/pekovsko pecivo ...
Kosilo je glavni obrok – naj bo polnovreden in zaužit v miru.	Med 11.00 in 15.00.	Juhe, mesne in zelenjavne jedi, priloga v obliki krompirja, ki ga lahko obogatimo z zelenjavo (na primer pire krompir s kolerabo, polnovreden riž ...), sezonska solata. Sladica ni obvezna ali pa jo nadomestimo s sadežem.
Popoldanska malica	Med 16.00 in 18.00.	Sadež, zelenjava ...
Večerja je pomembna, saj organizmu daje energijo, ki jo telo potrebuje za normalne procese preko noči.	Med 18.00 in 20.00.	Zelenjavna jed, mesna jed, mlečna jed ...

Časovna razporeditev obrokov v tabeli je zgolj informativna in lahko odstopa od posameznika do posameznika.

Kaj lahko izboljšam v svojih prehranjevalnih navadah?

Pri načrtovanju obroka se poskušajte držati zdravih izbir in postopno omejite manj zdrave izbire. **In ne pozabite – ključna je količina hrane na krožniku!** Temelj prehranjevanja pri hujšanju je varovalna prehrana.

Vrsta živila	Priporočene izbire	Manj priporočene izbire
Meso	Mlada pusta govedina, teletina, svinjska ribica, nemastno svinjsko stegno, sesekljano meso, meso kuncev, perutnina, ribe.	Mastne vrste mesa in mesni izdelki.
Maščobe	Sveže, kakovostne vrste hladnostiskanih olj (sončnično, oljčno, repično, bučno, orehovo ...), maslo, smetana ...	Goveji loj, svinjska mast, ocvirki, zaseka ...
Zelenjava	Vse vrste sezonske zelenjave.	
Solate	Vse vrste solat.	Solate z industrijskimi prelivi oziroma solate s prelivi, ki vsebujejo veliko maščobe (na primer majonezni prelivi ...).
Kruhi in pekovski izdelki	Kruhi in pekovski izdelki, ki so pripravljene iz polnovredne moke.	Bele vrste kruha in pekovskih izdelkov.
Mleko in mlečni izdelki	Posnete vrste jogurtov, kislo mleko, kefir, pinjenec, pusta skuta in pusti siri.	Polno mleko in mlečni izdelki.
Sadje	Vse vrste sezonskega sadja.	

Vrsta živila	Priporočene izbire	Manj priporočene izbire
Juhe	Vse vrste juh (sadne, zelenjavne, sluzaste, mlečne, telečje, kostne, iz puste govedine, čiste zelenjavne, pretlačene in kremne juhe ...).	Vse vrste juh, ki so mastne, juhe, ki vsebujejo temna prežganja ali, dodatke smetane, instantne juhe.
Močnate jedi	Žganci, svaluji, krompirjevi štruklji, cmoki in podobne jedi iz vzhajane testa, nemastne jedi iz vlečenega testa, testenine, rezanci, mlinci, trganci, kruhovi cmoki, skutni cmoki in riž.	Ocvrte priloge in priloge z zabelami (iz svinjske masti, ocvirki ...).
Jajčne jedi	Mehko kuhana, poširana, zmešana jajca, jajca na oko, trdo kuhana jajca, nadevana jajca.	Jajca z majoneznimi preliv, pečena jajca z ocvirki ...
Sladice	Manj sladke sladice. V večini receptov za sladice sladkor nima tehnološke vloge, zato ga lahko pri pripravi sladice zmanjšamo.	Težke, mastne, sladke sladice.
Pijače	Voda, zeliščni čaji, limonade, mineralne vode, žitna kava, razredčeni sadni sokovi s 100 % sadnim deležem.	Vse sladke gazirane pijače ter alkoholne pijače.
Začimbe	Vse vrste naravnih začimb in dišavnic, kis, limonin sok.	Industrijske začimbe z dodanim natrijevim glutaminatom in drugimi ojačevalci okusa.

Prilagojeno po Levstek P., 2006. Kuharstvo.

Pomen načrtovanja prehrane in sestavljanje zdravega krožnika

Podobno kot organizacijo svojega dela je potrebno načrtovati tudi svoj dnevni jedilnik. Poznamo več vrst načrtovanja, vendar si v vsakdanjem življenju lahko pomagamo tudi z enostavnejšimi metodami. Ena izmed teh je prikaz sestave zdravega krožnika s pomočjo modela roke, in tako vplivamo predvsem na priporočeno velikost porcije, ki jo bomo zaužili. Metoda je uporabna vsak dan, kjerkoli in za vsak dnevni obrok.

Pri sestavi obrokov je pomembno, da upoštevamo **pestrost pri izbiri živil, primerne količine ter pravilno razmerje med skupinami živil**.

Pomembno je, da živila izbiramo iz vseh skupin:

1. žit in žitnih izdelkov,
2. sadja in zelenjave,
3. posnetega mleka in mlečnih izdelkov,
4. pustega mesa, mesnih izdelkov, rib ter jajc
5. kakovostnih vrst olj,
6. priporočenih vrst tekočin.

Sestavimo si zdrav krožnik za kosilo:

Poskrbimo, da so v našem obroku vključene naslednje komponente:

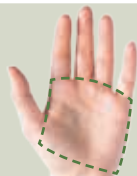
1. **zelenjava** (po možnosti različne vrste v kuhani obliki, v obliki solat in sveži obliki),
2. **škrobna živila** (testenine, riž, krompir, žita, kosmiči iz žit in kaše ...),
3. **beljakovinska živila** (meso, ribe, mlečni izdelki, jajca, stročnice ...).

Zdaj pa ustvarimo zdravo porcijo:

- Polovico krožnika naj predstavlja zelenjava (količina zelenjave na krožniku naj bo primerljiva z dvema stisnjenima pestema).



- Četrtno krožnika naj predstavlja beljakovinsko živilo (meso, riba ...) (količina mesa na krožniku naj bo primerljiva z velikostjo vaše dlani brez prstov ter v debelini mezinca na vaši roki).



- Preostalo četrtno naj predstavlja škrobno živilo (količina naj ustreza velikosti stisnjene pesti ene roke).



- V obrok lahko dodamo skodelico/lonček mlečnega izdelka oziroma napitka (količina naj ustreza velikosti stisnjene pesti) ter sadež.



- Ne pozabite na solato. Vključite jo v količini dveh razprtih sklenjenih dlani, kar predstavlja količino srednje velikosti skodelice za solato.



Premer krožnika: do 23 cm

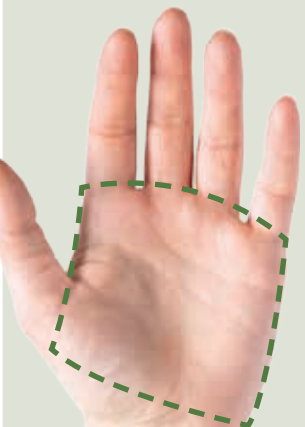
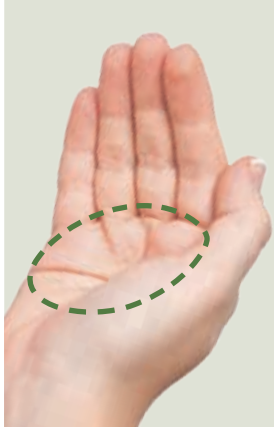


Prikazi z rokami so nam lahko priročno vodilo tudi pri izbiri drugih živil ...

Enota	Stisnjena pest	Razprti sklenjeni dlani
Enota domače mere	skodelica (250 ml) 	od 200 do 400 g 
Vrsta živila	sadje, mleko, žita za zajtrk, krompir, kuhan riž, kuhane testenine in kuhana žita (proso, ječmen, ajdova kaša) 	zelenjava, kuhana zelenjava 

Viri: Metoda prikaza načrtovanja jedilnika je povzeta iz zloženke *Spreminjamo sladkorno bolezen*, Novo Nordisk, avtorice Klare Peternelj, dipl. m. s., ZD Sežana.

Vancouver Coastal Health. Healthy plate. <http://www.vch.ca/media/Healthy-Plate-2015.pdf>

Dlan (brez površine prstov)	Peščica	Palec	Zadnji členek palca
90–120 mg	30 g	velika žlica = 3 čajne žličke = 15 g/ml	čajna žlička = 5 g/ml
			
meso, ribe	oreški, košček manj mastnega sira	solatni preliv, kremni sir	olje, maslo, sladkor, margarina
			

Tekočina v zdravi prehrani

Priporočamo pitje vode in nesladkanih čajev. Sadni sokovi s 100 % sadnim deležem so del priporočene prehrane, čeprav imajo višji energijski delež. Svetujemo redčenje z navadno vodo v razmerju 1 : 1. Če v jedilnik vključimo 1,5 dcl 100 % sadnega soka, ta lahko nadomesti sadež (na primer srednje veliko jabolko, srednje veliko breskev, tri male mandarine, eno pomarančo ...).

Koliko tekočine v povprečju potrebujemo dnevno?

Odrasla oseba v starosti:

- 25-51 let naj dnevno s pitjem vnese v telo okrog 1400 ml tekočine.
- 51-65 let 1250 ml tekočine ter
- nad 65 let v povprečju 1300 ml¹.



V povprečju bi morali s tekočinami dnevno zaužiti med 7 in 8 kozarcev po 200 ml!

Potrebe po tekočini so dodatno povečane pri telesni dejavnosti, ko telo skozi kožo izloča vodo in nas s tem ščiti pred pregrevanjem. Pomembno je, da tekočino uživamo pred, med in po izvajanju telesne dejavnosti. Če telesna dejavnost traja manj kot eno uro, običajno zadošča uživanje navadne vode, vsekakor pa potrebe po tekočini variirajo od osebe do osebe, vrste in trajanja telesne dejavnosti. **Med telesno vadbo se izogibamo uživanju sladkih, gaziranih pijač, sadnih sokov, sadnih pijač, limonade ter energijskih pijač, ki vsebujejo veliko sladkorja in kofeina².**



¹ Referenčne vrednosti za vnos hranil, MZ, 2004 in 2016.

² Vir: Sport Hydration. Dostopno na: <http://www.dietitians.ca/getattachment/18e906c4-ed0c-4727-a8ff-2e058d92eb6b/FACTSHEET-Sport-Hydration.pdf.aspx>, dne 13. 1. 2016.

Napotki za zdravo pripravo hrane ter priporočena živila v varovalni prehrani

Priprava hrane je poleg nakupovanja in izbire živil eden izmed pomembnejših dejavnikov zdrave prehrane. Izbiramo lahko še tako kakovostna živila, vendar če izbor priprave ni ustrezen, naš rezultat ne bo kakovostna in zdravju koristna jed.

Varovalna prehrana je polnovredna prehrana, ki upošteva fiziološke potrebe organizma, vključuje manj maščob, soli in sladkorja ter več sadja, zelenjave, polnozrnatih živil in kakovostnih beljakovinskih živil. Varovalna prehrana je priporočen model prehranjevanja. Lahko je tudi izhodišče za pripravo jedi v gostinstvu, doma ter kot osnova dietne prehrane v bolnišnicah in domovih za starejše pri različnih oblikah kroničnih bolezni (žolčne, črevesne, jetrne, želodčne in druge). Priporočena je tudi pri sladkornih bolnikih.

Hrana, ki je pripravljena po načelih varovalne prehrane ne pomeni le vključevanje zdravih prehranskih izbir, temveč tudi priporočene načine mehanskega ravnanja z živilo oziroma toplotne obdelave.



Ključne napake pri pripravi hrane

- V procesu mehanske obdelave živil:
 - živila - meso, narezano zelenjavo (na primer solato), sadje namakamo v vodi,
 - živila puščamo na zraku in na sončni svetlobi (na primer zelenjavo, sadje, meso, olja),
 - vodo, v kateri namakamo živila (stročnice, riž, suha zelenjava, sadje ...) zavržemo,
 - pri čiščenju sadja, zelenjave in mesa zavržemo ostanke, ki bi bili sicer primerni za pripravo osnov za juhe in omake,
 - podaljšujemo proces čiščenja živila,
 - med pripravo živila pogosto presolimo, da izteče voda in hranilne snovi.
- V procesu toplotne obdelave živil:
 - živila kuhamo dolgo časa pri nizkih temperaturah,
 - živila kuhamo v velikih količinah vode (na primer zelenjavo, testenine ...),
 - prepečemo (na primer pečenka) ali pretirano prekuhavamo živila (zelenjavo, testenine ...),
 - cvremo v globoki maščobi,
 - pražimo škrobna živila na maščobi (na primer krompir, temna prežganja z moko ...),
 - pregrevamo maščobe (v ponvi ali med cvrenjem),
 - namesto dišavnic in začimb uporabljamo industrijske začimbne dodatke.

Obroki pripravljeni po načelih varovalne prehrane naj ne bi vsebovali pretiranih količin odsvetovanih maščob, sladkorja, dražečih in pikantnih začimb, omak in industrijskih koncentratov. Pri toplotni obdelavi uporabljamo/izbiramo predvsem načine, ki so lažje prebavljivi (kuhanje, pečenje na žaru ...) izogibamo pa se prepečeni in ocvrti hrani.

Kratek opis postopkov priprave hrane s prednostmi in slabostmi

Mehanski postopki

Med pripravo mehanske obdelave živil oziroma priprave se poskušamo držati naslednjih navodil:

- Živila operemo na hitro in jih ne puščamo na zraku, na svetlobi ali v vodi (na primer narezana zelenjava, krompir).
- Vodo, v kateri smo namakali živila ne zavržemo, temveč jo uporabimo pri pripravi jedi (na primer juhe). Zavržemo le vodo, v kateri smo namakali sojo, saj vsebuje grenke snovi.
- Pri čiščenju živil moramo biti natančni. Deli živil, ki so še uporabni, so uporabni za pripravo jušnih osnov ali fondov.
- Mehanska obdelava živil naj bo kratka.
 - Listnato zelenjavo peremo nenarezano in je ne puščamo stati v vodi.
 - Prebrana zrnata živila (stročnice, riž) operemo s pomočjo gostega sita pod curkom vode.

Toplotni postopki

K toplotni obdelavi živil štejemo vse tiste toplotne, mehanske in fizikalne postopke, ki živilo naredijo užitno. Kuhana živila so bolj prebavljiva, nekatera surova živila pa šele s kuhanjem postanejo užitna. Med toplotno obdelavo hrane se tvorijo nove aromatične snovi, uničimo pa tudi morebitne škodljive mikroorganizme in zajedavce.

Med toplotne postopke štejemo: kuhanje, dušenje, pečenje, praženje in toplotno obdelavo živil z mikrovalovi.

Zgoščevanje jedi

Zgoščevanje jedi je eno izmed področij v gastronomiji, kjer lahko bistveno prispevamo k prehranski kakovosti živila oziroma jedi. V naši tradicionalni prehrani je globoko zakoreninjen način zgoščevanja jedi s pomočjo temnega prežganja z maščobo in moko. Slednji se zaradi škodljivih snovi, ki se tvorijo pri prežiganju moke opušča in odsvetuje.

V nadaljevanju naštevamo nekaj priporočljivih načinov zgoščevanja jedi:

- **Bešamel:** stopljenemu maslu dodamo moko in razredčimo z mlekom. Uporabimo za zgoščevanje zelenjavnih jedi, svetlih omak ...
- **Podmet:** moko razmešamo s hladno vodo in dodamo jedi (juham, omakam ...).
- **Maslena kroglica:** zgnetemo enako količino moke in masla in zakuhamo v juho ali omako.
- **Drobno nariban krompir:** z drobno naribanim krompirjem zgostimo juho, omako.
- **Pasirana zelenjava:** vzamemo nekaj zelenjave iz juhe in jo zmeljeno ali spsiramo ter dodamo nazaj v juho.
- **Pomokanje:** pomokamo meso, zelenjavo, ko izpari voda.
- **Drobtinice:** s fino zmletimi drobtinicami zgostimo enolončnice.



Nakupovalne navade

Prehranjevalne navade prihajajo do izraza tudi v naših nakupovalnih vozičkih. Sprememba v našem prehranjevanju naj se na prvem mestu zgodi v trgovini ali supermarketu, kjer nakupujete. V nadaljevanju navajamo nekaj nasvetov in strategij, kako izbirati zdrave prehranske izbire.

1. Nakupujte hrano s seznama. Ta bo nastal na podlagi jedilnika, ki ga načrtujete. Tako boste imeli hrano, ki jo potrebujete vedno pri roki.
2. Hrano nakupujte siti. Tako bo manj verjetno, da boste kupovali stvari, ki jih ne potrebujete. Izogibajte se skušnjavam.
3. Začnite pri živilih, ki so priporočena v zdravi prehrani (kruh, zelenjava, sadje ...). Naj ne bodo ta živila zadnja na seznamu. Vzemite si čas zanje. Izberite zdravju koristnejše (na primer prosena kaša, ovseni kosmiči brez umetnih dodatkov, ajdova kaša, polnozrnat kruh ...).
4. Izbirajte sezonsko sadje in zelenjavo. Takšna oblika nakupovanja je cenejša in zdravju koristnejša.
5. Nakupujte osnovna živila in iz njih pripravljajte zdrave obroke. Bolj je živilo tehnološko obdelano, manj zdravo izbiro predstavlja.



6. Ne kupujte predpripravljenih in pripravljenih jedi. Pogosto so vir dodatne soli, maščobe in drugih nepotrebnih dodatkov. Ceneje je, če jed pripravite iz osnovnih sestavin.
7. Ni potrebno, da je meso vsak dan na jedilniku. Obstajajo cenejše izbire beljakovin rastlinskega izvora (na primer kupite stročnice ...).
8. Vzdržite se skušnjave, da bi kupovali hrano »za vsak primer«.
9. Izogibajte se trgovskim zvižacem. Različne akcije »prihranite«, »večja količina za manj denarja« in podobno je pogosto zavajajoča.
10. Bodite pozorni na označbe na živilih. Bodite pozorni predvsem na skupno energijsko vrednost živila, vsebnost sladkorja in nasičenih maščob.

Prehrana zunaj doma ali na delovnem mestu

Prehranjevanje je pomembno tudi med delovnim časom. V kolikor na delovnem mestu nimate možnosti prehranjevanja v obratu družbene prehrane si obrok prinesite od doma. Obrok je na ta način cenejši, poleg tega pa se izognemo tudi pretiranim količinam zaužite hrane v gostinskem obratu. Slednja je lahko pogosto zelo bogata z maščobami in soljo.



Ali je zdrava prehrana res draga?

Trditev več ali manj drži. Kakovostnejša živila so navadno cenovno manj ugodna, kar je v prehranjevanju lahko ovira. Vendar ne smemo obupati. Tudi cenejša živila so lahko povsem dostopna in kakovostna osnova naše prehrane.

1. Naredimo si tedenski jedilnik (po dnevih, po obrokih).
2. Poglejmo v hladilnik, shrambo, na vrt in preverimo domače zaloge.
3. Pripravimo seznam manjkajočih sestavin in jih uvrstimo na nakupovalni listek.
4. Jedi pripravljajte po recepturah. Na ta način ekonomično porabljate sestavine in vplivate na to, da nimate pretiranih ostankov. Recepture lahko podvojite in višek hrane (na primer enolončnice, juhe) shranite v zamrzovalniku. Ko pripravljate enolončnice ali druge jedi jih pokrijte. S tem vplivate na prihranek energije.
5. Priprava hrane doma je bistveno cenejša v primerjavi, če se prehranjujemo v gostinskih obratih.
6. V trgovini se držite seznama in pri tem ne odstopajte. Vzemite si čas in temeljito preverite cene.
7. Kupujte osnovna (moka, olje, testenine, riž, kaše ...) in ne predelana živila.
8. Kupujte sezonska živila (zelje, repa sta lahko odlična izbira za enolončnice).
9. Če se vam zdi meso predrago, ga lahko nadomestite s stročnicami. Stročnice so zelo zdrave in bogate s prehransko vlaknino.
10. Ribe so pogosto cenovno manj ugodne. Če obstaja možnost, si privoščimo sardine ali sardele. Prihajajo iz našega morja. Dober nadomestek ribam so lahko tudi konzervirane ribe, ki so cenovno ugodnejše v primerjavi s svežimi ribami.
11. Olivno olje je zdravo, vendar pogosto cenovno manj ugodno. Slednje velja tudi za večino kakovostnih olj. Dobra izbira je lahko tudi sončnično olje.
12. Če imate možnost hrano pridelajte doma. To velja predvsem za sezonsko zelenjavo in sadje.
13. Presežke pridelane zelenjave in sadja konzervirajte in prihranite.

[illegible]

