

# UREDIMO ritem PREHRANJEVANJA

## Zajtrk

Zajtrk je prvi dnevni obrok. Izberimo živila, kot so polnozrnat kruh, ovseni ali drugi kosmiči z rozinami in lešniki ali žličko medu, sadje, sadna solata, kruh z marmelado, medom, sirom ali zelenjavo. Naj bo čim bolj pestro sestavljen.

## Dopoldanska malica

Malica pri odraslih ni nujen dnevni obrok, lahko pa pomaga prebroditi lakoto med zajtrkom in kosilom. Za malico si lahko privoščimo sadje, manjši košček kruha s sirom, zelenjavo, mlečni izdelek. Ne posegajmo po sladkih pijačah in sladkih živilih, saj so kalorični in niso koristni za zdravje.

## Kosilo

Kosilo je po količini zaužite hrane med največjimi dnevnimi obroki. Bodite pozorni na to, da prevelika porcija lahko povzroči slabo počutje, zaspanost in manjšo delovno storilnost.

## Popoldanska malica

Če smo po delovnem času telesno dejavni (športne aktivnosti, težje fizično delo), si privoščimo malico tudi popoldan. Lahko je podobna dopoldanski – količina zaužite hrane naj bo zmerna.

## Večerja

Večerja je po količini hrane podobna zajtrku. Izogibajmo se prevelikim obrokom, saj so lahko za telo obremenjujoči in poslabšajo kakovost spanja.

## Povečerek

Če je naš dan daljši oziroma smo aktivni pozno ponoči, si lahko privoščimo manjši prigrizek. To naj bo kozarec mleka, jogurta ali sadje. Naj povečerek ne preraste v uživanje nezdravih prigrizkov pred televizorjem.



Telo tudi v spanju porablja energijo, zato jo moramo zjutraj nadomestiti z zdravim, pestro sestavljenim in uravnoteženim zajtrkom.

Sladke pijače, sladki pekovski izdelki (krofi, rogljički, zavitki ...), čokoladice, torte, kreme ter izdelki iz bele moke **niso nasitni, zato smo kmalu po tem, ko jih zaužijemo, ponovno lačni in sežemo po novih prigrizkih; posledica je prevelik vnos kalorij.**



**Vsaka zaužita hrana med posameznimi dnevnimi obroki je prigrizek.**

Zaradi prepogostega poseganja po sladkih, slanih in mastnih prigrizkih lahko zaužijemo preveč kaloričnih živil. Telo prekomerno energijo shranjuje v maščobne celice kot rezervo za »**hude čase**«. Zato lahko pride do prekomerne telesne mase in debelosti.



Obroke uživajmo v miru za mizo, ne pa stoje, v avtu, pred televizorjem ali računalniškim monitorjem.

**Dobro je, da si za vsak obrok vzamemo čas in pozornost namenimo obedu, okolju in vzdušju. Bodimo pozorni na to, kaj jemo in koliko pojemo.**

Ne pozabimo na tekočino – razporedimo jo čez ves dan.



ZAČNIMO DAN Z ZAJTRKOM  
IN REDNO UŽIVAJMO OSTALE DNEVNE OBROKE.