

Egészséges étkezés a munkahelyen és otthon

SELLYE



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projektek az Európai Unió támogatásával valósulnak meg.

Helytelen táplálkozás következményei

- Elhízás-kóros soványság, önbizalom csökkenése
- Vitalitás csökkenése, fáradékonyság
- Anyagcsere-betegségek
- Emésztőszervek betegségei
- Rossz közérzet

Alapelvek

- Fogyasszunk zsírban szegényebb ételeket! Részesítsük előnyben a növényi zsiradékot, rántás helyett a habarást, saját anyaggal való sűrítést!
- Kevés sóval készítsük étteleinket! Ismerkedjünk meg a ritkábban használt fűszerekkel!
- Csak étkezések befejező fogásaként, hetente 1-2X fogyasszunk édességet, süteményt! Étteleinket kisebb mértékben cukrozzuk, ahol lehet, használjunk mézet vagy édesítőszert!

Alapelvek folytatás

- Fogyasszunk naponta többször friss gyümölcsöt, zöldséget! Célszerű nyersen, salátának elkészítve, párolva.
- Köretként részesítsük előnyben a tésztákkal szemben a burgonyát, zöldköretet, teljes kiőrlésű gabonafélét
- Naponta négyszer-ötször étkezzünk! Egyenletesen osszuk el az étel-mennyiséget! Ne étkezzünk állva, kapkodva, az ételt jól rágjuk meg!
- A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható!
- A cukros szörpök, üdítők akár napi 500-600 üres kalóriát is kitehetnek!

Összefoglalás

- Nincsenek tiltott ételek, a mérték a lényeg!
- Bőséges fogyasztásra javasolt: gyümölcs, zöldség, hal, barna kenyér
- Mérsékelt fogyasztásra javasolt: nem zsíros húsok, tejtermékek, tojás, száraz hüvelyesek, olajos magvak
- Csak alkalmasszerűen javasolt: édesség, sós rágcsálnivaló, cukros italok, alkohol, bő zsiradékban sült ételek

Szezonális élelmiszerek

- Az év minden időszakában megtalálhatóak
- Hazai (minden kertben termesztethők)
- Viszonylag olcsók (szállítási költség alacsony)
- Frissek
- Változatos étkezést biztosítanak

Ormánság kincse, aranya...



Tökkavalkád



Sütőtők, mint vitaminbomba



Miért?

- Magas rosttartalom
- Karotionid (lutein) tartalom magas – látást segítő
- Vértisztító, méregtelenítő (magas kálium tartalom)
- Immunerősítő, gyulladáscsökkentő, koleszterinszint csökkentő (Omega3 zsírsav, E- vitamin)
- **FINOM!**

Főzünk, süssünk!



Europress / Getty