

OKOSTÁNYÉR®



Használd a lehető legkevesebb sót, cukrot és zsíradékot az ételek elkészítéséhez!



Folyadékok



Igyál bőségesen ivóvizet!



Egyél minden nap friss zöldségfélét, gyümölcsöt!



Napi ételed fele zöldség és gyümölcs legyen!

Zöldségek



Gabonafélék



Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!



Válassz változatosan a fehérjeforrások közül!

Húsok/halak/tojás/tej és tejtermékek

Mi legyen **egy nap** a tányérodon?

Figyeld az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére! Igyál elegendő folyadékot, étkezz naponta 3-5 alkalommal, változatosan! Fogyassz minden nap zöldségfélét, gyümölcsöt, teljes értékű gabonát, tejet, zsírszegény tejtermékeket, húsokat!



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.

ZÖLDSÉGEK, GYÜMÖLCSÖK:

- Egyél minden étkezéshez zöldséget és/vagy gyümölcsöt!
- Törekedj a változatosságra, sokszínűsége!
- Elsősorban friss zöldséget és/vagy gyümölcsöt válassz, de fogyaszthatod fagyaszta, savanyúságként, főzve, sütvé, szárítva, aszalva is!



GABONÁK:

- Válaszd inkább az adalékanyagoktól, tartósítószerektől, állományjavítóktól mentes termékeket, mint például a vadkovászos kenyér!
- Törekedj a teljes értékű gabonákból készült, teljes kiőrlésű termékek fogyasztására!



TEJ, TEJTERMÉKEK, HÚS, HAL, TOJÁS:

- Lehetőleg kerülj a feldolgozott húspari termékek (párizsi, sonka, szalámi, kolbász, virsli) fogyasztását, de mindenképpen csökkentsd 70 g alá az egy nap során elfogyasztott mennyiséget!
- Lehetőleg heti két alkalommal fogyassz halat!
- Részesítsd előnyben a fehér húsok (csirke, pulyka) fogyasztását a vörös húsokkal (sertés, marha) szemben!
- Heti fél kilogramm (nyers állapotban) alá csökkentsd a vörshús-fogyasztásodat!



FOLYADÉKOK:

- Kerüld, csökkentsd a cukrozott italok, üdítőitalok fogyasztását!
- A szomjúság oltására legalkalmasabb a jó minőségű csapvíz fogyasztása!
- Ha palackban viszel magaddal folyadékot, lehetőleg üvegben tedd ezt! Kerüld a folyadékok, élelmiszerek műanyagban történő tárolását, abból történő fogyasztását!

Kérdés esetén forduljon bizalommal a **Máltai Egészségpont** munkatársaihoz!

Máltai Egészségpont:

Cím:

Elérhetőség: