



**16. oktober -**

**Svetovni dan hrane**

**bomo v ZD Šentvid obeležili z  
učno delavnico**

## **Zdrava prehrana**

Z zdravim prehranjevanjem varujemo zdravje in sočasno preprečujemo dejavnike tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni (zvišan krvni tlak, zvišane krvne maščobe, zvišan krvni sladkor, prekomerna telesna teža) in bolezni same (bolezni srca in ožilja, rak, sladkorno bolezen tipa II in druge bolezni).

Slovenci se večinoma nezdravo prehranjujemo, saj pojemo premalo sestavljenih ogljikovih hidratov (kruha, testenin, žitaric, kaš, riža ali krompirja), premalo sadja in zelenjave in premalo balastnih snovi (vlaknin, ki so v polnozrnatih izdelkih, sadju in zelenjavi). Značilnost nezdravega prehranjevanja večine Slovencev je, da pojemo preveč skupnih maščob in škodljivih nasičenih maščob, preveč enostavnih ogljikovih hidratov (sladkarij, sladkorja, sladkanih pijač) in preveč soli, da jemo preveč kalorično hrano, da le polovica Slovencev redno zajtrkuje, da le tretjina Slovencev dopoldne malica, da večina užije kosilo pozno popoldne (med 15. in 16. uro popoldne) in da je število obrokov hrane prek dneva premajhno.

**Udeležite se brezplačne zdravstveno-vzgojne delavnice**

**»ZDRAVA PREHRANA«, ki se prične**

**v ponedeljek, 15.10.2012 ob 18h v ZD Šentvid II.nad.levo.**

V učni delavnici **ZDRAVE PREHRANE** boste izvedeli vse o prehranskih priporočilih, o dnevnem vnosu kalorij v telo, tehtali živila in glede na vaš jedilnik ugotavljali vaše navade v primerjavi s prehranskimi priporočili. Za zdravo prehranjevanje ni nujno potrebno, da takoj spremenite vse svoje dosedanje prehranske navade. Lažje je, da poskušate postopno preiti na bolj zdravo prehrano. Vaš cilj naj bo, da v svojo prehrano vpeljete spremembe, ki se vam zdijo preproste in praktične, ki si jih lahko privoščite in se ujemajo z vašim načinom življenja.



**Vljudno vabljeni!**

Informacije na tel. 58 37 436 ali 031 696 654

e.mail: [petra.globocnik@zd-lj.si](mailto:petra.globocnik@zd-lj.si)