

## GLAVNE PREPORUKE ZA LETNJU ISHRANU

---

- Jedite sveže voće, povrće i proizvoda od integralnih žitarica, izbegavajte testo i masne sosove.
- Leti forsirati salate od svežeg povrća uz svaki obrok po mogućnosti.
- Pijte vodu i pre nego što osetite žeđ, izbegavajte jako hladne i gazirane napitke. (Primer voda hladena u frižideru pomeša se sa vodom koja je stajala van frižidera ,ako je flaširana)
- Piće izbora je obična voda(1,5 do 2l). Sa gaziranom mineralnom vodom orez, posebno ljudi sa problemima povišenog krvnog pritiska i bolestima bubrega.
- Ograničite unos namirnica bogatih zasićenim mastima(gledati deklaraciju i birati proizvode: sir(manje od 25% m.m); jogurt 1 do 1,6% m.m i mleko takođe. Za decu do 5 godina ne važe ove preporuke.
- Jedite što više ribe. Prednost dati morskoj ribi, plavoj( sardina, skuša, losos, haringa)
- Smanjite unos mesa.(preporuke za crvenio meso je do 2x nedeljno), ne preterujte sa proteinskom ishranom i sa jako slatkim namirnicama.
- Slatkiše zameniti voćem ili ohlađenim kompotima.
- Rasporedite dnevni unos hrane na 5 do 6 manjih obroka. Obavezan doručak, ručak i večera i manje 1 do 2 užine.
- Obratite pažnju na higijenske uslove prilikom pripreme hrane. Povrće i voće temeljno prati pod mlazem tekuće higijenski ispravne vode.
- Oprez sa čuvanjem namirnica. Lako kvarljive držati u frižideru (mleko, mlečni proizvodi, nepojedena gotova jela, sveže meso i proizvodi od mesa.
- Čitati obavezno deklaracije sa rokom čuvanja i načinom čuvanja. (Ovo je posebno važno leti za mleko i mlečne proizvode)
- Obroke pripremati kuvanjem, dinstanjem , kuvanjem na parai, grilovanjem , suvim pečenjem. Izbegavati pohovanje i prženje i na masti i na ulju.
- Ulje dodati na kraju spremanja obroka a ne u toku pripreme.

Sretenović dr Zinaida  
Načelnik centra za higijenu  
I humanu ekologiju