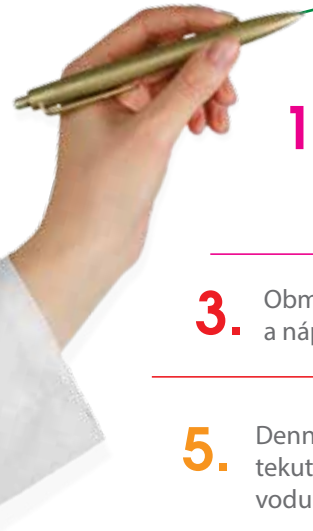
Desatoro **zdravého taniera**



1. Stravujte sa pravidelne, aspoň 5x denne: raňajky, desiata, obed, olovrant, večera.

2. Znižujte postupne príjem soli na 5 g denne.

3. Obmedzte konzumáciu jedál a nápojov s pridaným cukrom.

4. Denne konzumujte ovocie a zeleninu (5 porcií).

5. Denne vypite aspoň 2 litre tekutín, uprednostňujte pitnú vodu a nesladené nápoje.

6. Jedzte viac vlákniny, celozrnného pečiva, cestovín a celozrnných obilnín.

7. Nahraďte stužené tuky (napr. margaríny) panenskými rastlinnými olejmi (napr. slnečnicovým, olivovým).

8. Vyberajte si rôznorodé bielkoviny, ktoré zahŕňajú ryby, chudé mäso a hydinu, vajíčka, fazuľu a hrášok, sójové výrobky a nesolené orechy a semená.

9. Zvýšte príjem nízkotučného mlieka a mliečnych produktov ako sú mlieko, jogurty a syry.

10. Vyberajte si menšie porcie jedla.

ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY
www.uvzsr.sk

World Health Organization
Country Office in Slovakia
Kancelária WHO na Slovensku

KANCELÁRIA SVETOVEJ ZDRAVOTNÍCKEJ ORGANIZÁCIE V SLOVENSKEJ REPUBLIKE
www.who.sk

Vyrobené s finančnou a odbornou pomocou WHO v rámci Dvojročnej dohody o spolupráci s MZ SR na roky 2014 – 15.

Viete, **čo si dnes dáte?**

Vyskladajte si **zdravý tanier**

ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Aký tanier, **také zdravie**

Vláknina

Obilniny jedzte v prirodzenej celozrnnej podobe. Mali by tvoriť 1/3 vašej dennej stravy.

Nepomýľte sa

Príjem správneho množstva cereálnej vlákniny počas dňa, by mal byť:

- **2 – 3 plátky** celozrnného chleba
- **½ pohára** ovsených vločiek alebo 1 pohár (200 ml) celozrnných cereálií
- **½ pohára** nelúpanej ryže alebo celozrnných cestovín.

Viete, že ...

dobrým zdrojom vlákniny sú aj strukoviny, kapusta, mrkva, paprika, sója, jablká, zemiaky?

Nezabudnite,

že až **polovicu** vášho „denného taniera", by mala tvoriť vláknina (30 g).

Zapamätajte si, že

pitím nápojov s pridaným cukrom si zvyšujete energetický príjem a príjem **prázdnych kalórií**.

Ovocie a zelenina

Konzumujte rôzne druhy ovocia. Čím viac čerstvej zeleniny zjete, tým lepšie.

Viete, že ...

ovocie a zelenina, by mali tvoriť **1/3 vašej dennej stravy**. Sú významným zdrojom vitamínov, kyseliny listovej, vlákniny a minerálov, ako sú draslík a horčík?

Zapamätajte si, že ...

1 porcia = 1 pohár (200 ml) krájanej zeleniny alebo ovocia = 1 stredne veľké jablko.

Nezabudnite

na 30 minút fyzickej aktivity (chôdza, beh, cvičenie) denne.

Bielkoviny

Dobré bielkoviny pochádzajú z rýb, strukovín, orechov, vajec a chudého mäsa.

Zapamätajte si, že ...

ryby sú vhodným zdrojom bielkovín a omega-3-mastných kyselín, ktoré majú ochranný **prínos pre srdce**. Sú zdrojom vitamínov A, D, B a minerálnych látok (napr. vápnik, fosfor, zinok, draslík a horčík).

Nezabudnite

1 pohár mlieka s 1,5 g tuku obsahuje: 3,4 g bielkovín, vitamíny A, B1 a B2 a minerálne látky (napr. vápnik a fosfor).

Zapamätajte si,

že pre zdravie sú vhodné **menšie porcie jedla**, ku ktorým pridáte zeleninu, šalát alebo ovocie.

Viete, že ...

by ste mali denne prijať aspoň **2 porcie mlieka alebo mliečnych výrobkov.** 1 porcia = 1 pohár mlieka (250 ml) alebo 1 jogurt (150 ml) alebo 3 kocky tvrdého syra (2 plátky), t. j. 50 g?

Všímajte si

údaje o energetickej hodnote každého jogurtu, ochuteného mlieka, syra, alebo jednotlivých porcií **na obale potravín.**

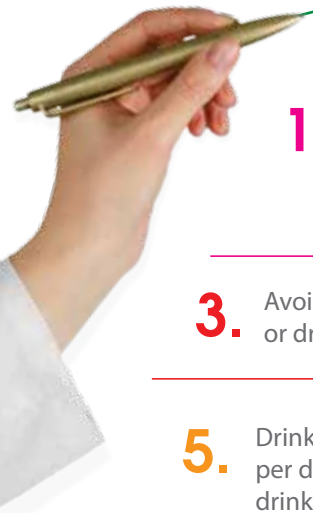
Tuky

Tuky sú dôležitým zdrojom energie. Zdravé sú najmä prirodzené tuky, napr. v orieškoch, avokáde, rybách a čerstvých panenských olejoch.

Zapamätajte si, že ...

5 g soli = 1 plná čajová lyžička = maximálny denný príjem.

Ten rules **of a healthy plate**



1. Eat regularly 5 times a day: breakfast, morning snack, lunch, afternoon snack and dinner.

2. Reduce intake of salt to less than 5 g of salt per day.

3. Avoid consuming a lot of foods or drinks with added sugar.

4. Consume at least 5 portions of fruit and vegetables each day

5. Drink at least 2 liters of liquids per day, prefer water and drink with non-added sugar.

6. To increase your fiber intake you could: go for whole grains breads, pastries or wholemeal.

7. Replace saturated fats (e.g. margarine) by virgin oils (e.g. sunflower seeds oil, olive oil).

8. Choose a variety of proteins, which include fish, lower-fat meat and poultry, eggs, beans and peas, soya products and natural seeds and unsalted mixed nuts.

9. Increase intake of skimmed milk, low fat yoghurt and reduced fat cheese.

10. Eat smaller food portions.

PUBLIC HEALTH AUTHORITY OF THE SLOVAK REPUBLIC

PUBLIC HEALTH AUTHORITY
OF THE SLOVAK REPUBLIC
Trnavská cesta 52
P. O. Box 45, 826 45 Bratislava
www.uvzsr.sk

World Health Organization
Country Office in Slovakia
Kancelária WHO na Slovensku

WORLD HEALTH ORGANIZATION
WHO COUNTRY OFFICE IN THE SLOVAK REPUBLIC
Limbová 2
P. O. Box 52, 837 52 Bratislava 37
www.who.sk

This leaflet was financially and technically supported by Biennial Collaborative Agreement between the Ministry of Health SR and the Regional Office for Europe of the WHO, 2014/2015.

Are you aware **what you want to eat today?**

Create your **healthy plate**

PUBLIC HEALTH AUTHORITY OF THE SLOVAK REPUBLIC

Healthy plate

Fiber

Eat cereals in natural whole grain form. Cereals should be 1/3 of your daily consumption.

Do not make a mistake

Daily intake of recommended amount of cereal fiber should be:

- **2-3 slices** of whole grain bread
- **½ glass** of oat flakes or 1 glass (200 ml) of whole grain cereal
- **½ glass** of natural rice or whole grain pastries.

Do you know?

The suitable sources of fiber are legumes, cabbage, carrot, paprika, soya, apples, potatoes…

Do you know?

Fiber should present up to half of your "daily plate" (30 g).

Keep in your mind

Your energy intake is higher when you drink beverages with added sugar.

Keep in your mind

Fish is suitable source of proteins and mainly omega-3s fatty acids, which have protective effect on heart. Fish is source of vitamins A, B, D and minerals (e.g. calcium, phosphor, zinc, potassium and magnesium).

Keep in your mind

Smaller food portions with combination of vegetables, salad or fruit are better for health.

Proteins

Good source of proteins include fish, legumes, nuts, eggs and lower-fat meat.

Do you know?

1 glass of 1.5% fat milk contains: 3.4g of proteins, vitamins A, B1 and B2 and minerals, mainly calcium and phosphor.

Do you know?

You should eat 2 portions of milk or dairy products daily.

1 portion = 1 glass of milk (250 ml) or 1 yoghurt (150 ml) or 2 slices of cheese (50 g).

Check

nutrition labels on every pack of yoghurt, flavoured milk, cheese or nutritional information about single portion of packaged food.

Fruit and vegetables

Eat different types of fruit. If you eat a lot of vegetables, it will be better for your health.

Do you know?

Fruit and vegetables should present 1/3 of your daily consumption. They are very important source of vitamins, folic acid, fiber and minerals (e.g. potassium, magnesium).

Keep in your mind

1 portion = 1 glass (200 ml) of vegetables or fruit (e.g. 1 middle size apple).

Keep in your mind

30 minutes of physical activity (walking, jogging, exercises) daily is so very important.

Fat

Fat is important source of energy, especially natural fat from e.g. nuts, avocado, fish or virgin oil, which are healthy.

Keep in your mind

5 g of salt = 1 full tea spoon = maximum daily intake.