

Útmutató a felnőtt lakosság étrendjéhez

**Egészséges táplálkozás alapelvei**

* Étkezzen naponta többször, kis adagokat.
* Figyeljen a megfelelő folyadékbevitelre, melyet elsősorban vízzel fedezzen.
* Ételei minél többféle nyersanyagból változatos módon készüljenek.
* Ételkészítés során kevesebb sót használjon.
* Kerülje a cukorban gazdag ételeket.
* Zöldségek, főzelékfélék és gyümölcsök magas rost-, vitamin- és ásványi anyag tartalmuk miatt naponta többször (3-5 alkalommal) szerepeljenek az étrendben.
* Válassza a teljes kiőrlésű kenyeret, pékárukat, gabonaipari termékeket.
* Minden nap szerepeljen az étrendben zsírszegény tej és/vagy tejtermék (joghurt, kefir, sajt, túró).
* A tejtermékek mellett a húsok, halak és a tojás is megfelelő fehérjeforrás, így minden nap szerepeljen az étrendben az alábbi nyersanyagok valamelyike a változatosság jegyében.
* Hal fogyasztása legalább hetente egyszer.
* Érdemes az állati eredetű zsiradékok mennyiségét csökkenteni. Ételkészítéshez különféle növényi eredetű olajokat használjon.



Köszönettel: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Diétás Mesterszakács