








Edenred


 Najzdravší nápoj k jedlu je **čistá voda**. Denne by si mal vypiť približne **2 litre** nesladených tekutín.

 Nezabúdaj na sezónnu **zeleninu a ovocie**. Počas dňa by si mal zjesť **4-5 porcií** (400 g) zeleniny a ovocia.

 Ako dezert uprednostni ovocie, mliečny dezert alebo porciu neslaných a nepražených orieškov a semien.

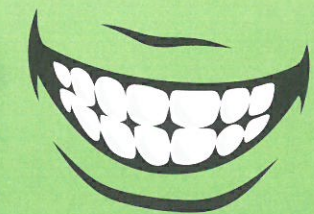
 Ako **prílohu** zvol' nelúpanú ryžu, varené zemiaky, kuskus, či strukoviny - pomalé sacharidy, ktoré **dodajú energiu**. Mysli na to, že obed by mal pokryť iba **30 % energie** z jedla na celý deň.

 Ak potrebuješ **viac energie**, alebo ak jedlo **neobsahuje** pomalé sacharidy, pridaj si k jedlu **celozrnný** alebo **ražný** chlieb.

 Vyberaj si **nízkotučné mäso a ryby**, vyhni sa vyprážaným jedlám a používaj menej soli.

Pri príprave jedla je dôležité aj to, ako vyzerá na tanieri. Dôležitejšie však je zloženie potravín použitých na jeho prípravu.

Tu je niekoľko tipov zostavených spoločnosťou **Edenred Slovakia** a **Úradom verejného zdravotníctva** v rámci európskeho projektu **FOOD**.



Zámerom európskeho projektu **FOOD** je podporiť zdravú výživu, uľahčiť ti voľbu zdravšej alternatívy jedla v reštauráciách a zlepšiť nutričnú hodnotu ponúkaných jedál prostredníctvom spolupráce s reštauráciami a so stravovacími zariadeniami.

Viac informácií nájdeš na www.edenred.sk, alebo www.foodprogramme.eu, alebo na FB profile „Som za zdravé stravovanie“.



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY