

# PREHRANSKI NASVETI, namenjeni posameznikom in družinam v času nove virusne bolezni COVID-19

## 1. Prehrano vedno načrtujte

Dnevno zaužijte štiri do pet obrokov, glavne obroke pripravite po načelu »zdravega krožnika«, kjer četrtino krožnika predstavlja beljakovinsko živilo, drugo četrtina polnovredno škrobno živilo in polovico krožnika zelenjava. V prehrano vključite tudi mastne ribe, oreške in kakovostna olja. Med obroki si privoščite sadje in pazite na zadostno pitje vode ali nesladkanega čaja.



## 2. Nakup hrane načrtujte preudarno in dolgoročno

Prilagodite si tedenski jedilnik. Industrijsko močno predelanim in predpripravljenim jedem se skušajte izogniti. Izbira živil med nakupovanjem bo z vnaprej pripravljenim nakupovalnim seznamom hitrejša. Čas zadrževanja v trgovini naj bo čim krajši, izognite se gneči, ena izmed možnosti pa je tudi spletni nakup.



## 3. Zmanjšajte verjetnost okužbe z novim koronavirusom preko živil

Trenutno ni zanesljivih dokazov, da bi se okužba s koronavirusom SARS-CoV-2 lahko prenašala s hrano ali z embalažo, zato razkuževanje embalaže po prihodu iz trgovine ni potrebno. Ne pozabite na redno umivanje rok z uporabo mila in tople vode. Zelenjavo in sadje pa pred pripravo in uživanjem temeljito operite pod tekočo pitno vodo.



## 4. Učinkovito vodite svoje gospodinjstvo

Zaloge živil naj bodo premišljene in ne prevelike, da jih boste lahko porabili pred iztekom roka uporabnosti. Prihranite tako, da iz osnovnih živil pripravite in skuhate večje količine jedi, ki jih ustrezno shranite za kasneje ali kombinirate z ostalim jedmi. Če vam ostajajo sezonska živila, jih lahko konzervirate in tako shranite za kasnejšo uporabo.



## 5. Izkoristite priložnost za pripravo zdravih obrokov

V kolikor vam čas dopušča, in se doslej še niste pretirano ukvarjali s kuhanjem, se z družino posvetite učenju priprave zdravih obrokov. Uporabite postopke, kot so kuhanje, dušenje in pečenje z zmerno uporabo olj, pripravite jedi pri visokih temperaturah (cvrtje in dolgotrajno kuhanje) pa se raje izognite.



## 6. Oskrbujte se z lokalno hrano in poskusite z vrtnarjenjem

V prehrano dnevno vključite čim več sveže, sezonske, lokalno dostopne zelenjave in sadja. Če imate možnost, se preizkusite v vrtnarjenju in se tako vsaj delno oskrbite sami. Informacije o lokalnih ponudnikih (zadrugah, bližnjih kmetijah, trgovcih) so običajno na voljo tudi na spletnih straneh občin.



## 7. Postavite si realne cilje za krepitev zdravega prehranjevanja

Epidemiološke razmere, pretirana zaskrbljenost in spremenjen način življenja vplivajo na naše razpoloženje, pa tudi na prehranjevanje. Izognite se prenašanjem, modnim dietam in raje ta čas obrnite sebi v prid z optimalno prehrano. Tako boste povečali tudi vašo odpornost ter lažje preboleli virusne okužbe. Za lažje uvajanje sprememb so na razpolago strokovno vodeni programi, kot so programi za krepitev zdravja, o katerih se pozanimajte v vašem zdravstvenem domu.



## 8. Izogibajte se nesmotrnemu dopolnjevanju prehrane s prehranskimi dopolnili

Uživanje prehranskih dopolnil ne nadomešča uravnotežene prehrane, s katero prejmemo vsa hranila v zadostnih količinah. Nenadzorovano uživanje prehranskih dopolnil lahko celo ogrozi vaše zdravje. Po posvetu s svojim zdravnikom pa v jesenskem in zimskem času lahko posežete po dodatnem vitaminu D.



## 9. Ne pozabite na zadostno telesno dejavnost

Neprekinjeno posedanje pred zasloni različnih elektronskih naprav lahko predstavlja resno tveganje za zdravje. Telesno dejavnost prilagodite trenutni situaciji in vašim telesnim zmogljivostim. Med delom vsak dan večkrat poskrbite za aktivni odmor in poskušajte biti skupaj vsaj 30 minut (otroci vsaj 60 minut) dnevno zmerno telesno dejavni tako, da se globoko zadihate in spotite.



vir in več informacij: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prirocnik\\_koncni\\_1.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prirocnik_koncni_1.pdf)