



# Priročnik o pomenu prehrane v času epidemije



Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje so pripravili priročnik s koristnimi prehranskimi nasveti, namenjenimi posameznikom in družinam v času epidemije COVID-19.

Prehrana je eden od dejavnikov, ki bistveno vpliva na naše celotno zdravje in dobro počutje. V tem času je zdrava prehrana še toliko bolj pomembna, zato je dobro poznati in upoštevati priporočila zdravega prehranjevanja.

## Kako načrtovati zdravo prehrano?

Pri načrtovanju upoštevajte, za koliko oseb in za koliko časa načrtujete prehrano:

- Naredite načrt – predvidite le toliko hrane, kot jo vi ali vaša družina potrebujete oziroma jo nameravate porabiti.

- Celodnevno prehrano razdelite na **3 do 5 obrokov**. Kosilo naj bo največji dnevni obrok, večerja pa naj bo količinsko pol manjša od kosila.
- Vsak glavni obrok naj vključuje **beljakovinska živila**, kot so mleko in mlečni izdelki (vključimo vsak dan), **pusto meso** in pusti mesni izdelki (do 4-krat na teden), ribe (1 do 2-krat na teden) ter jajca in stročnice (2 do 3-krat na teden); ogljikohidratna oziroma škrobna živila, kot so žita in polnovredni žitni izdelki; zelenjavo in/ali sadje; kakovostne maščobe ter tekočine.
- V obroke vključite **čim širši nabor različnih živil** iz vsake od prej omenjenih skupin živil. S tem boste zagotovili za zdravje pomembno pestrost in raznolikost vključenih živil.
- Jedi načrtujte iz **osnovnih, svežih živil**.
- Pazite na velikost porcij ter živila razvrstite in količinsko odmerite v obrok po načelu »zdravega krožnika«.

VIR IN VEČ NA: <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/prirocnik-o-pomenu-prehrane-v-casu-epidemije/>