

## ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЕТИ

1. **КОНСУМИРАЙТЕ ПЪЛНОЦЕННА И РАЗНО-ОБРАЗНА ХРАНА. ХРАНЕТЕ СЕ РЕДОВНО И С УДОВОЛСТВИЕ В ПРИЯТНА АТМОСФЕРА, ОТДЕЛЯЙТЕ ДОСТАТЪЧНО ВРЕМЕ ЗА ХРАНЕНЕ.**
  - Включвайте ежедневно в менюто представители на всички основни групи храни:
    1. зърнени храни или картофи;
    2. зеленчуци и плодове;
    3. мляко и млечни продукти;
    4. месо, риба, яйца, бобови храни и ядки.
  - Хранете се редовно, 3-5 пъти дневно; не пропускайте закуската; вечеряйте не по-късно от 2-3 часа преди лягане.
2. **КОНСУМИРАЙТЕ ЗЪРНЕНИ ХРАНИ КАТО ВАЖЕН ИЗТОЧНИК НА ЕНЕРГИЯ. ПРЕДПОЧИТАЙТЕ ПЪЛНОЗЪРНЕСТ ХЛЯБ И ДРУГИ ПЪЛНОЗЪРНЕСТИ ПРОДУКТИ.**
  - Включвайте ежедневно в менюто си хляб, други зърнени храни и/или картофи (300-500 г дневно, количеството зависи от пола и физическата активност).
  - Избирайте пълнозърнести продукти - хляб, макаронени изделия, кафяв ориз, царевича, овесени ядки и др.
  - Консумирайте картофите варени или печени, избягвайте пържените картофи и чипса.
  - Ограничавайте консумацията на тестени храни, които са с високо съдържание на мазнини, сол и захар.
3. **КОНСУМИРАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО НАД 400 ГРАМА РАЗНООБРАЗНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ И ПЛОВОДЕ, ЗА ПРЕДПОЧИТАНЕ СУРОВИ.**
  - Консумирайте разнообразни зеленчуци и плодове при всяко хранене.
  - Консумирайте зеленчуците както сурови, така и в ястия, в сандвичи, като зеленчукови плънки и др.
  - Заменяйте туршиите със сурови, замразени зеленчуци или несолени консервирани зеленчуци.
  - Избирайте сурови плодове за десерт и подкрепителна закуска, включвайте ги в млечни и други видове десерти. Ограничавайте консумацията на консервирани със захар плодове.
  - Избирайте пресни зеленчуци и плодове според сезона.
4. **ПРЕДПОЧИТАЙТЕ МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ С НИСКО СЪДЪРЖАНИЕ НА МАЗНИНИ И СОЛ.**
  - Консумирайте ежедневно по една чаша кисело или прясно мляко (200 мл) и 50 грама сирене.
  - Избирайте прясно и кисело мляко с ниско съдържание на мазнини (1.5%) или обезмаслено (0.1-0.5%).
  - Предпочитайте сирена и извара с намалено и ниско съдържание на мазнини и сол.
  - Обезсолявайте солените саламурени сирена като ги оставяйте да престоят известно време във вода.
5. **ИЗБИРАЙТЕ ПОСТНИ МЕСА, ЗАМЕЩВАЙТЕ ЧЕСТО МЕСОТО И МЕСНИТЕ ПРОДУКТИ С РИБА, ПТИЧЕ МЕСО ИЛИ БОБОВИ ХРАНИ**
  - Консумирайте птиче месо без кожа и постни червени меса до 3 пъти седмично (100 грама/ порция).
  - Отстранявайте видимата мазнина от месото преди готвене.
  - Консумирайте риба поне един – два пъти седмично (150 –200 грама/ порция).
  - Консумирайте боб, леща или соя поне два пъти седмично (200–300 грама/порция). Приемайте около 30 -50 грама ядки дневно.
  - Може да консумирате 1 яйце дневно, а лица с повишен холестерол - до половин жълтък на ден.
6. **ОГРАНИЧАВАЙТЕ ОБЩО ПРИЕМА НА МАЗНИНИ, ОСОБЕНО НА ЖИВОТИНСКИТЕ. ПРИ ГОТВЕНЕ ЗАМЕЩВАЙТЕ ЖИВОТИНСКИТЕ МАЗНИНИ С РАСТИТЕЛНИ МАСЛА.**
  - Консумирайте постни меса и ограничавайте консумацията на колбаси.
  - Избирайте нискомаслени мляко и млечни продукти.
  - Ограничавайте приема на сладкарски и тестени изделия, богати на мазнини.



- Ограничавайте консумацията на продукти, съдържащи твърди маргарини - бисквити, вафли, сухи пасти и др. Избирайте меки маргарини с ниско съдържание на мазнини (40-25%).

- Добавяйте възможно най-малко количество мазнина при приготвяне на ястия, избягвайте пърженето.
- Предпочитайте растителните мазнини пред животинските, но и тях консумирайте в умерени количества.

#### **7. ОГРАНИЧАВАЙТЕ ПРИЕМА НА ЗАХАР, ЗАХАРНИ И СЛАДКАРСКИ ПРОДУКТИ, ИЗБЯГВАЙТЕ КОНСУМАЦИЯТА НА ГАЗИРАНИ НАПИТКИ, СЪДЪРЖАЩИ ЗАХАР.**

- Ограничавайте подслаждането със захар на кафе, чай, мляко и др.
- Избягвайте употребата на безалкохолни напитки, съдържащи захар, предпочитайте водата.
- Избягвайте консумацията на захарни и сладкарски изделия.
- Избягвайте честия прием на съдържащи захар храни и напитки между отделните хранения.

#### **8. ОГРАНИЧЕТЕ УПОТРЕБАТА НА СОЛ И КОНСУМАЦИЯТА НА СОЛЕНИ ХРАНИ.**

- Избирайте храни с ниско съдържание на сол.
- Ограничавайте консумацията на консервирани храни, колбаси, солена риба, туршии.
- Пригответе храната с малко сол, избягвайте да солите допълнително храната на масата.
- Вместо със сол овкусявайте храната с растителни подправки и овкусители като лимонен сок и оцет.

#### **9. АКО КОНСУМИРАТЕ АЛКОХОЛНИ НАПИТКИ, ПРИЕМАЙТЕ ГИ В УМЕРЕНИ КОЛИЧЕСТВА.**

- Съветът е да не се консумира алкохол, но ако пиете - дневният прием не трябва да надвишава умерено количество – 1 бира или 1 чаша вино, или 50 мл концентрирана алкохолна напитка.
- Консумирайте алкохолни напитки бавно, заедно с храна, предпочитайте ниско-алкохолни напитки.

#### **10. ПОДДЪРЖАЙТЕ ЗДРАВΟΣЛОВНО ТЕГЛО И БЪДЕТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНИ ВСЕКИ ДЕН.**

- Контролирайте редовно теглото си.
- Ако повишите теглото си, намалете количеството на порцията храна, която обичайно консумирате.
- Намалете приема на високо-енергийни храни, богати на мазнини, захарните и сладкарските изделия, безалкохолните напитки, съдържащи захар. Замествайте ги с пълнозърнести продукти, плодове и зеленчуци.
- Бъдете физически активни поне 60 минути дневно (напр. бързо ходене).

#### **11. ПРИЕМАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО ДОСТАТЪЧНО ВОДА.**

- Пийте всеки ден поне 6-8 чаши вода (1,5-2 литра) - това количество включва и течности като чай и др.
- Приемайте водата редовно през целия ден.
- Пийте повече вода при високи температури на околната среда и при усилена физическа дейност.
- Предпочитайте чешмяна или минерална вода пред безалкохолни напитки и плодови сокове, съдържащи захар или други подсладителни.

#### **12. ПРИГОТВЯЙТЕ И СЪХРАНЯВАЙТЕ ХРАНАТА ПО НАЧИН, ОСИГУРЯВАЩ НЕЙНОТО КАЧЕСТВО И БЕЗОПАСНОСТ.**

- Избягвайте контакт на сурови и готови за консумация храни при тяхната обработка и съхранение.
- Не размразявайте месо и риба на стайна температура, а в хладилник или микровълнова фурна.
- Топлинната обработка на животинските продукти (месо, птици, риба, яйца) трябва да е с достатъчна продължителност.
- Спазвайте указанията за съхраняване на храните, посочени на етикета.
- Не консумирайте храна извън срока на годност, отбелязан на етикета.

