

S **kakovostnim zajtrkom** zgradimo temelj za vsak dan. Zajtrk naj ne bo sladek, saj si na ta način sladkih dobrot čez dan le še bolj želimo.

Redni obroki – na ta način lažje preprečimo prehudo lakoto, pri kateri se težje nadzorujemo pri količini hrane.

Praznično hrano jemo samo za praznike, a ne vsega povprek. Vnaprej naredite plan, kaj res želite pojesti.

Občutek sitosti bo večji, če jemo počasi, hrano dobro prežvečimo, saj na ta način možgani »registrirajo« da jemo, kar pomeni, da bomo prej občutili sitost.

Domače praznične dobrote

- Pripravimo jih iz polnovredne moke ali vsaj del uporabljene bele moke nadomestimo s polnovredno
 - Zmanjšamo količino dodanega sladkorja, kot je predpisan v receptu
 - Za maščobo uporabimo maslo, oreščke (orehe, lešnike, mandlje)
 - Izberemo jajca iz proste reje

Kam z viški prazničnih dobrot?

- Potico lahko razdelimo na manjše kose, spakiramo in zamrznemo.
- S količino spečenih piškotov ne pretiravamo, viške lahko podarimo za darila.

PREHRANJEVANJE MED PRAZNIKI

Napihnjenost, zaprtost, napenjanje ali zadrževanje vode med prazniki je lahko znak, da naše telo kliče po vitaminih in mineralih, ki jih porabi pri prebavi predelanih ogljikovih hidratov (sladkor, bela moka), preobilja nekakovostnih (nasičenih) maščob in soli.

Vse te neprijetnosti lahko preprečimo ali vsaj zmanjšamo z rednim uživanjem zelenjave in nesladkega sadja (npr. kivi, jagodičevje).

Cilj prehranjevanja med prazniki ni hujšanje, ampak ohranjanje telesne teže. Naše počutje, zdravje in telesna teža so odvisni od vzorcev prehranjevanja, ki jih ponavljamo vsakodnevno, ne toliko od tega kaj jemo za praznike, ki trajajo 2-3 dni. Še vedno je ključnega pomena zmernost in uravnoteženi obroki.

Sestavite **uravnotežen krožnik**: $\frac{1}{2}$ krožnika naj predstavlja zelenjava (kuhana in/ali surova). $\frac{1}{4}$ krožnika beljakovinsko živilo ter $\frac{1}{4}$ škrobna priloga.

Primer: solata s piščancem/ribo in za sladico kos potice je bolj uravnotežen obrok kot, če glavni jedi dodamo še krompir ali kakšno drugo škrobno prilogo. Poleg tega nismo lačni za 3 kose potice, ampak za željo je le eden dovolj (prehranske vlaknine iz solate nas nasitijo).