|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Na co se zaměřit** | **Proč** | **Benefit pro vás** | **Vyzkoušejte/tipy jak na to** |
| Připravte si předem **nákupní seznam** | Nakoupíte tak jen to, co opravdu potřebujete a budete odolnější proti nástrahám v regálech supermarketů, které pobízejí k nákupu potravin, které vůbec nepotřebujete.  | Ušetříte kalorie i obsah peněženky. Nakoupíte to, co chcete vy, ne to, co vám nutí nabídka v obchodech. | Zapomeňte na „rodinná balení rychle se kazících dobrot – nebudete chtít vyhodit tak sníte. Když koupíte ty trvanlivé, rozdělte je a dle potřeby uchovejte (lednice, mrazák, spíž), ale nemějte „na očích“. |
| Vybírejte **„zobání“** s vhodnějším složením – např. místo smažených přesolených chipsů upřednostněte nesolené oříšky, mandle apod. Ideální variantou jsou např. zeleninové hranolky s jogurtovým dipem | Slané „dobroty většinou jíme „jen tak“ mezi jídly, u televize apod. Jde tedy hlavně o to, aby v misce bylo něco k dispozici, obsah je až na druhém místě.  | Snížíte významně příjem soli a tuků, navíc ušetříte organismus zbytečné zátěže spojené s trávením nezdravých látek vznikajících při smažení. Oříšky navíc, obsahují prospěšné omega 3 mastné kyseliny, které našemu tělu prospívají! I u nich ale musíte díky vyšší energii kontrolovat množství, u zeleniny kontroly netřeba ☺ | Nakrájejte barevnou zeleninu (mrkev, okurku, kedlubnu, papriku) na stejně velké proužky, elegantně rozhoďte po talíři a doprostřed dejte misku s dipem. Ten připravíte smícháním bílého jogurtu, tatarky, rozetřeného stroužku česneku, pepře, a trochy citrónové a pomerančové šťávy. Malá mistička chipsů obsahuje stejně energie (a tuků více, než velký talíř zeleniny s dipem. |
| Pokud se neobejdete bez **uzenin**, upřednostňujte kvalitní šunku s vysokým obsahem masa před salámy, párky a paštikami.  | Čím více masa, tím méně tuku, nevhodných náhražek a přídatných látek.  | Záměnou 100 g salámu za 100 gramů šunky nejvyšší kvality přijmete přibližně o 20 g nasycených mastných kyselin méně, navíc zkonzumujete zhruba poloviční množství soli. | Záměna je nejlepší, a když není možná, držte se následujících rad:* snižte množství např. tenčími kolečky salámu
* paštiky vybírejte takové, kde na prvním místě ve složení najdete maso, případně játra.
 |
| Ke každému jídlu si dejte porci **ovoce nebo zeleniny**. | Vláknina obsažená v ovoci a zelenině napomáhá trávení a dodá tělu potřebné vitamíny a minerální látky. | Těžší jídla se vám budou lépe trávit a navíc zkonzumovaná zelenina a ovoce napomůžou pocitu nasycení a automaticky tak sníte menší porci. | Nemusí to znamenat ke každému jídlu salát nebo po jídle jablko. Přidejte víc zeleniny do polévky, K masu si dejte o knedlík méně a místo vyplňte větším množstvím špenátu či kysaného zelí. I sklenka čerstvé ovocné či zeleninové šťávy se počítá.  |
| Upřednostňujte rostlinné **oleje a tuky** před živočišnými. Vhodné alternativy jsou dostupné pro vaření i pečení. | Tuky rostlinného i živočišného původu do jídelníčku patří. Ty živočišné ale konzumujeme ve výrazném nadbytku, proto tam, kde je to možné použijte raději kvalitní oleje nebo výrobky z nich.  | Zvýšíte příjem nenasycených mastných kyselin a naopak snížíte množství těch nasycených, což prospěje vašemu zdraví. Pozitivní je i nižší spotřeba cholesterolu.  | U nepečených druhů cukroví můžete množství tuku ošidit, případně vybírat nízkotučné varianty kvalitních tukůUniverzální pomocník na studenou i teplou kuchyni je řepkový olej – výživově hodně hodnotný a je vhodný i na vaření. |
| Vánoční **cukroví** konzumujte s mírou a nekombinujte ho s dalšími sladkostmi. | Množství cukru a tuku přijaté v cukroví je pro organismus velká zátěž. Vzdát se ho by ale o Vánocích pro většinu z nás byl problém. Čokoládu, bonbony a podobné sladkosti si ale odříct můžeme. | Snížíte množství přijaté energie, cukrů i tuku mnohdy nevhodného složení. Předejdete tak přibírání nadbytečných kilogramů.  | Je to sice více práce, ale vyplatí se to – tvary vánočního cukroví dělejte co nejmenší a „příděly“ mlsání dávkujte na kusy ne na talíře ☺. |
| Nezapomínejte na dostatek **mléčných výrobků**, upřednostňujte ale jejich polotučné varianty, nejlépe zakysané, vysokotučným a smetanovým se raději vyhýbejte. | Tučné mléčné výrobky, zejména smetana, obsahují velké množství živočišných tuků, jejichž konzumaci bychom měli omezovat.  | Pochutnáte-li si na 20% eidamu namísto 40%, snížíte o polovinu příjem nasycených mastných kyselin, kterých máme ve stravě velký nadbytek. | Nesnažte se tuk v mléčných výrobcích omezit na úplné minimum, obzvlášť pokud máte v oblibě ty více tučné – velký přínos bude, když budou jogurty do 2,5 % tuku, mléko polotučné a místo smetany na šlehání použijete (kde to bez ní nejde) třeba tu 12%. Sýry pak hlídejte, aby měly okolo 30 % tuku v sušině (s ohledem na množství sušiny). |
| **Hýbejte se!** | Pohyb podporuje metabolismus a posiluje imunitu.  | Budete se cítit lépe a spálíte nadbytečné kalorie!  | Nezapomínejte, že i svižnější chůze na nákupech, stavění sněhuláka, úklid domácnosti nebo odklízení sněhu je pohyb ☺. |