

# Manj sladkorja v našem vsakdanu

V zimskem, predvsem pa v predbožičnem času se manj gibamo in morda več jemo. Je čas, ko spet začnemo razmišljati o božičnem pecivu. Zapeljivo je, ko vidimo vse te dobrote. Treba pa je vedeti, da se v piškotih skriva veliko sladkorja. Več jemo sladkorja, več ga naše telo zahteva. Toda preveč sladkorja škoduje našemu telesu. Slabi učinki previsoke konzumacije sladkorja so **znižanje koncentracije, agresija, prekomerna telesna teža, sladkorna bolezen in druge bolezni**. Debelost ogroža naše zdravje.



Obratno nam zdrava hrana nudi veliko energije, ki jo potrebujemo vsak dan.

## Kako torej pridemo zdravi in brez dodatnih kilogramov skozi zimski čas oziroma celo leto?

- Točno si oglej, katere sestavine vsebuje to, kar hočeš jesti.
  - Zabeleži si svoje prehranjevalne navade v obliki dnevnika. Zabeleži si v dnevniku, kdaj in kolikokrat na dan poješ sladkor ali nekaj, kar vsebuje sladkor.
  - Nič si ne prepovej. Prepovedi niso učinkovite. Načeloma smeš jesti vse.
  - Ko želiš prigrizek, pojej sadje ali orehe.
  - Izogibaj se hitri hrani.
  - Temeljno navodilo naj je raznolikost hrane in ne enostranska hrana.
  - Pij vodo ali čaj.
  - Doma se s starši pogovori o zdravi prehrani in skupno kuhajte. Pri tem si izberite recepte z zdravimi sestavinami.
  - Gibaj se! Posebno važno za zdravo telo in zdravo prebavo je gibanje.
- Vse to izboljša splošno zdravje in imunsko odpornost. Veliko uspeha!

