





# ZDRAVÁ TŘINÁCTKA PRO DOSPĚLOU POPULACI



**1**  Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5-25,0) kg/m<sup>2</sup> a obvodem pasu nejvýše **94 cm u mužů a 80 cm u žen.**


**2**  Denně se pohybujte alespoň **30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.**


**3**  Jezte **pestrou stravu**, rozdělenou do **3-5 denních jídel**, nevynechávejte snídani.


**4**  Konzumujte **dostatečné množství zeleniny** (syrové i vařené) **a ovoce**, denně alespoň 400 g (zeleniny 2× více než ovoce) rozděleně do více porcí; nezapomínejte konzumovat menší množství **ořechů**.


**5**  Z obilovin preferujte **celozrnné výrobky** a nezapomínejte na **luštěniny** (alespoň 1x týdně).


**6**  Jezte **ryby a rybí výrobky** alespoň **2× týdně**.


**7**  Denně zařazujte **mléko a mléčné výrobky**, zejména zakysané (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry): vyberte si přednostně polotučné.


**8**  **Sledujte příjem tuku**, omezte množství tuku ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky) a při přípravě pokrmů. Preferujte tuky s nízkým obsahem nasycených mastných kyselin.

**9**  **Snižujte příjem cukru**, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.

**10**  **Omezujte příjem kuchyňské soli** a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny, rybí výrobky, sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy), nepřisoulujte hotové pokrmy.

**11**  **Předcházejte nákazám a otravám z potravin správným zacházením s potravinami** při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů: **při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům**, omezte smažení a grilování. Dbejte na pečlivé mytí rukou před jídlem.

**12**  **Nezapomínejte na pitný režim**, denně vypijte **minimálně 1,5 l tekutin** (voda, slabě až středně mineralizované neperlivé minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťavy, nejlépe neslazené nebo ředěné).

**13**  **Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu u mužů 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny), u žen poloviční množství.**

Partnerem grafického zpracování Zdravé 13 je Danone

