

V okviru projekta promocije zdravja na delovnem mestu v predelovalni industriji **Zdravi na kvadrat 2**, vas želimo vzpodbuditi, da naredite nekaj več za svoje zdravje!

ZELENJAVA + SADJE = 5 na dan

Uživajte raznoliko zelenjavo in sadje.

Vsak dan.

Večkrat na dan.

Izbirajte sveže in lokalno.

Izbirajte sezonsko.

Naj vas skrb za zdravje spremlja na vsakem koraku!

ALI STE VEDELI, DA

- sta zelenjava in sadje več kot le skupek vitaminov, mineralov in prehranske vlaknine, saj vsebujeta še dodatne zaščitne snovi.
- prehrana, bogata z zelenjavo in sadjem, je pomembna za normalno rast in razvoj in nas varuje pred številnimi boleznimi.
- nam uživanje zelenjave in sadja pomaga vzdrževati primerno telesno maso oziroma nam pomaga pri zniževanju prekomerne telesne mase.
- imata sezonska zelenjava in sadje iz lokalnega okolja običajno višjo hranilno vrednost, saj sta bolj optimalno dozorela.
- se različne vrste zelenjave in sadja razlikujejo po hranilnih snoveh, ki jih vsebujejo, in tudi po njihovi količini, zato naj bo vaš izbor pester.
- so stročnice (grah, fižol, soja, leča) ustrezno nadomestilo za meso.
- je enota zelenjave srednje velika skleda solate ali skodelica kuhane ali surove sesekljane zelenjave ali 1 srednje velik paradižnik ali majhen kozarec zelenjavnega soka.
- je enota sadja srednje velik sadež (npr. jabolko) ali skodelica jagodičevja, narezanega ali vloženega sadja ali majhen kozarec 100% sadnega soka.
- različni nektarji in večina sadnih napitkov vsebujejo le malo sadnega deleža in veliko dodanega sladkorja. Izogibajmo se jim.
- je potrebno zelenjavo in sadje pred uživanjem temeljito oprati.

Slogan projekta Zdravi na kvadrat 2:

Gojimo skrb za zdravje, spodbujamo veselje do dela in življenja!