



Csökkentse egészséges étkezéssel a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát!

1. Növelje a friss gyümölcsök és zöldségek fogyasztását!
2. Csökkentse cukor- és sófogyasztását! Kevesebb édességet, üdítőt, chips-et fogyasszon, kevesebb sót használjon a főzéshez!
3. Fogyasszon kevés zsiradékot, a telített zsírsavat tartalmazó vaj helyettesítse telítetlen zsírsavat tartalmazó margarinkészítményekkel!
4. Ne fogyasszon transz-zsírsavakat, azaz hidrogénezett növényi olajokat tartalmazó élelmiszereket, mert azok különösen károsak a szívre!
5. Olyan ételeket készítsen, amelyek könnyen emészthetőek és gazdag tápértékűek (például teljes kiőrlésű gabonák, sovány húsok és halak)!
6. Olajban sütés helyett párolja, grillezza vagy hirtelen süsse az ételeket!
7. Ne édességgel vagy más egészségtelen étellel jutalmazza gyermekét - gyümölcsöt vagy olajos magvakat adjon inkább!

