ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ ВОЈВОДИНЕ

МАСТИ У ИСХРАНИ

Град Нови Сад
ГРАДСКА УПРАВА ЗА ЗДРАВСТВО

У ОКВИРУ УРАВНОТЕЖЕНЕ ИСХРАНЕ:

УКЉУЧИТЕ

ДОБРЕ МАСТИ
НЕЗАСИЋЕНЕ МАСТИ

СЕМЕНКЕ
(ланено семе, сунцокретово семе и сл.)

МАСНА РИБА
(лосос, туна, пастрмка, скуша, харинга, сардина)

ОРАШАСТО ВОЋЕ
(ораси, бадеми, лешници)

УЉА
(маслиново, сусамово, уље уљане репице, сунцокретово, сојино уље)

ОГРАНИЧИТЕ

ЛОШЕ МАСТИ
ЗАСИЋЕНЕ МАСТИ

МЕСО И МАСНО ТКИВО
(говедина, свињетина, перад)

ПУТЕР
(и сви производи који га садрже)

МЕСНЕ ПРЕРАЂЕВИНЕ
(кобасице, чварци, сланина, масни део шунке)

МЛЕКО И МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ
(пуномасно млеко, масни сиреви, павлака, кајмак)

ИЗБЕГНИТЕ

“НАЈЛОШИЈЕ” МАСТИ
“ТРАНС” МАСТИ

ПРЖЕНА ХРАНА
(помфрит, пециво пржено у уљу – мекике, крофне)

МАСНО МЕСО ПРЕЖИВАРА
(масна говедина, овчетина, и сл.)

МАРГАРИН
(посебно су штетни чврсти маргарини – маргарин за слатке и слане колаче)

СЛАТКО И СЛАНО ПЕЦИВО И КОЛАЧИ И КЕКСИ
(кифлице, лисната пецива, колачи са маргарином, кекси, филови са маргарином)

МИСЛИТЕ НА

СКРИВЕНЕ МАСТИ

- слано и слатко пециво
- слане грицкалице
- колачи и кекс
- масни сиреви
- готови прехрамбени производи

?

И БУДИТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ!