



Ajánlások munkavállalóknak



1. Figyeljenek az elfogyasztott ételek mennyiségére, egyenek kisebb adagokat.



2. Fogyasszanak legalább 5 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta.



3. Részesítsék előnyben a teljes kiőrlésű kenyeret, tésztát.



4. Iktassanak be hetente legalább egy húsmentes napot!



5. Húsokból válasszák gyakrabban a sovány változatokat.



6. Fogyasszanak hetente legalább egyszer halat.



7. Igyanak naponta 8 pohár folyadékot! Ebből 5 pohár ivóvíz legyen.



8. Csökkentsék az elfogyasztott só és cukor mennyiségét!



9. Csökkensék a zsírfogyasztást, használjanak minél gyakrabban olívaolajat.



10. Desszertként válasszanak friss gyümölcsöt.



11. Kényelmesen fogyasszák el ebédjüket a munkanapokon is