

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Jedz mniej:

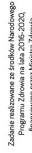
- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczków);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, sone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Zamieniaj:



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.

ZAZNACZ KÓŁKIEM PRODUKTY, KTÓRE POWINNY ZNALEŹĆ SIĘ NA TWOIM TALERZU. NARYSUJ NA TALERZU ULUBIONE WARZYWA I OWOCE.



JEM ZDROWO I KOLOROWO

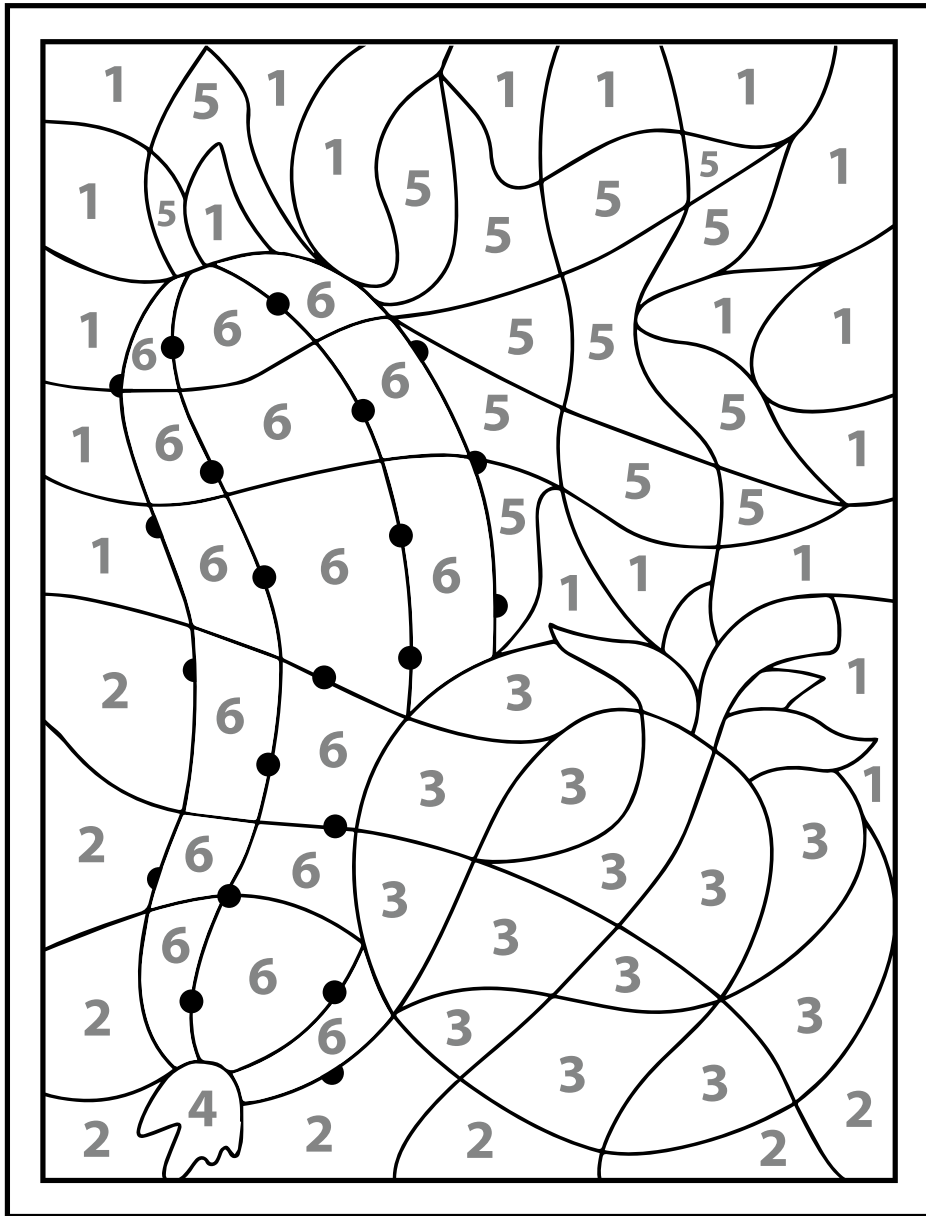


NARODOWY
INSTYTUT
ZDROWIA
PUBLICZNEGO
PAŃSTWOWY INSTYTUT
BADAWCZY

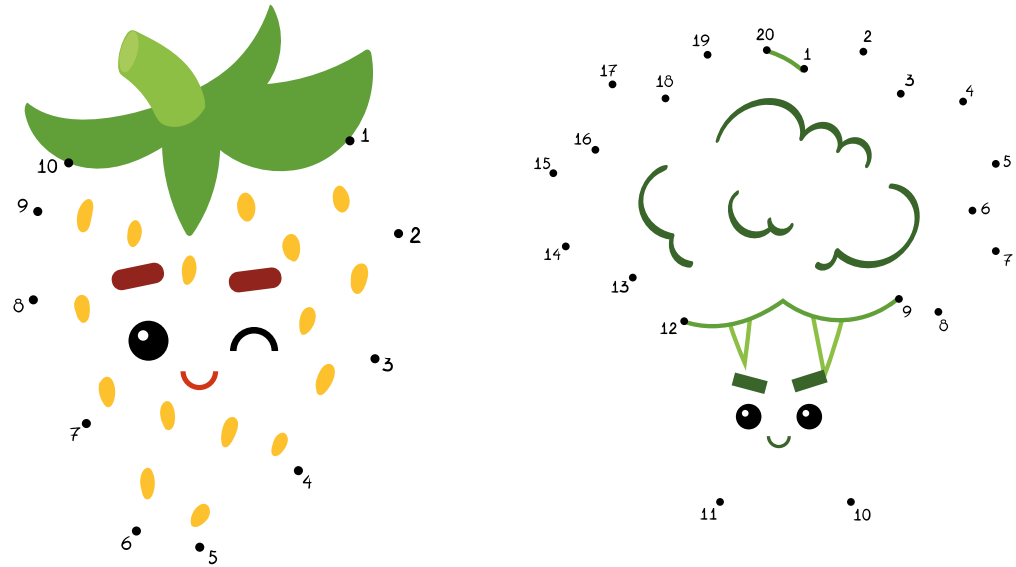


Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej

POKOLORUJ PO NUMERACH



POŁĄCZ KROPKI



PODĄŻAJ ZA ŻÓLTĄ STRZAŁKĄ
I DOWIEDZ SIĘ, JAK ROSNĄ WARZYWA.

