

Talerz Zdrowego Żywienia

Jak prawidłowo komponować posiłki?

Czym jest Talerz Zdrowego Żywienia?

Talerz Zdrowego Żywienia to model, który pomaga komponować zbilansowane posiłki, dostarczające wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Składa się z trzech głównych kategorii produktów oraz pokazuje odpowiednie proporcje ich spożycia.

1/2
talerza

Warzywa
i owoce

Warzywa i owoce powinny zajmować połowę Twojego talerza – większą część stanowią warzywa, a mniejszą owoce.



1/4
talerza

Produkty
zbożowe
pełnoziarniste

Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, takie jak pieczywo razowe, kasze czy brązowy ryż.

1/4
talerza

Źródła
białka

Źródłem białka na Twoim talerzu powinny być rośliny strączkowe, ryby, drób, jaja oraz niskotłuszczowe produkty mleczne. Ogranicz spożycie czerwonego mięsa i przetworów mięsnych.



Wybieraj tłuszcze roślinne, takie jak oliwa z oliwek czy olej rzepakowy.



Zamiast słodkich napojów, pij wodę.



Ogranicz spożycie soli i cukru!

Aktywność fizyczna i zdrowy styl życia

Pamiętaj, że zdrowe odżywianie to nie wszystko! Codzienna aktywność fizyczna jest równie ważna, aby zachować zdrowie i energię.



Zacznij wprowadzać zasady Talerza Zdrowego Żywienia już dziś i ciesz się lepszym zdrowiem oraz samopoczuciem!