



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej

Talerz Zdrowego Żywienia *w praktyce*

Ministerstwo
Zdrowia



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2026,
finansowane przez Ministra Zdrowia



Talerz Zdrowego Żywienia

jest graficzną formą zaleceń żywieniowych dla populacji polskiej. W 2020 roku zastąpił obowiązującą wcześniej Piramidę Zdrowego Żywienia. Rekomendacje przedstawione na Talerzu stanowią **kierunkowskaz do kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych.**

Obrazuje właściwe proporcje produktów w całodziennej diecie, obejmujące warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz źródła białka i tłuszczu. Komponowanie posiłków zgodnie z tym schematem sprzyja realizacji zapotrzebowania na składniki odżywcze.

Talerz Zdrowego Żywienia uwzględnia zarówno aspekty zdrowotne, jak i środowiskowe. Proporcje produktów odzwierciedlają wyniki badań potwierdzających korzyści diety opartej głównie na produktach roślinnych (warzywach, owocach, pełnoziarnistych zbożach, nasionach roślin strączkowych i orzechach).



CO WYRÓŻNIA TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA?

<i>Prosta forma graficzna</i>	Rekomendowane proporcje poszczególnych grup produktów w całodzienniej diecie przedstawiono w postaci rysunku modelowego talerza. Główna informacja nad talerzem: Jedz różnorodne produkty każdego dnia.
<i>Pozytywny przekaz w prostej i przejrzystej formie</i>	Talerz uzupełniają przyporządkowane do poszczególnych grup produktów kategorie: „ Jedz mniej ”, „ Jedz więcej ”, „ Zamieniaj ”.
<i>3 główne kategorie produktów na talerzu</i>	Podział na 3 kategorie: warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, produkty będące źródłem białka (drób, ryby, jaja, produkty mleczne, strączki, orzechy). Źródło tłuszczu umieszczono obok talerza, z podkreśleniem, że ma stanowić dodatek, a nie podstawę posiłku.
<i>Proporcje, nie porcje</i>	Grafika Talerza nie pokazuje konkretnych porcji ani ilości produktów, lecz ich proporcje w posiłkach i całodzienniej diecie: $\frac{1}{2}$ talerza – warzywa i owoce, $\frac{1}{4}$ – pełnoziarniste produkty zbożowe, $\frac{1}{4}$ – źródła białka.
<i>Przekaz wynikający z zaleceń</i>	Dieta w oparciu o produkty, głównie pochodzenia roślinnego, wykazuje pozytywny wpływ na zdrowie, zmniejsza ryzyko rozwoju m.in. chorób układu krążenia, wybranych nowotworów, cukrzycy typu 2. W zaleceniach uwzględniono aspekt diety korzystnej dla zdrowia i środowiska.
<i>Aktywność fizyczna</i>	Grafika podkreśla istotność aktywności fizycznej i utrzymania prawidłowej masy ciała w zachowaniu zdrowia.
<i>Materiał uzupełniający „W 3 krokach do zdrowia”</i>	Zalecenia żywieniowe opracowano na 3 poziomach, aby ułatwić odbiorcom zmianę nawyków żywieniowych małymi krokami: KROK 1 – zrób pierwszy krok KROK 2 – wdrażaj zalecany poziom KROK 3 – osiągnij dalsze korzyści dla zdrowia

WARZYWA I OWOCE powinny stanowić podstawę naszego żywienia, dlatego zajmują największą część Talerza Zdrowego Żywienia. Spożywane codziennie, dostarczają wielu witamin, składników mineralnych, związków bioaktywnych oraz błonnika pokarmowego, które chronią przed rozwojem wielu chorób.



400 G WARZYW I OWOCÓW w praktyce

WIOSNA	LATO	JESIEŃ	ZIMA
 5 zielonych szparagów (50 g)	 ½ dużego pomidora (120 g)	 szklanka pokrojonej kapusty (110 g)	 mały korzeń pietruszki (50 g)
 garść rzodkiewek (100 g)	 garść fasolki szparagowej (70 g)	 ½ czerwonej papryki (100 g)	 mała marchew (50 g)
 2 ogórki gruntowe (70 g)	 garść różyczek kalafiora (150 g)	 garść brukselki (110 g)	 średni burak (100 g)
 3 łyżki kiełków (30 g)	 ½ szklanki malin (60 g)	 garść śliwek węgierek (80 g)	 ½ szklanki kiszonej kapusty (50 g)
 szklanka truskawek (150 g)	Im więcej warzyw i owoców w posiłkach tym lepiej. Każda dodatkowa porcja to więcej korzyści dla zdrowia!		 jabłko (150 g)

Warto komponować posiłki tak, aby połowę stanowiły warzywa i owoce. Zalecane jest spożywanie minimum **400 g warzyw i owoców każdego dnia**, z czego większość powinny stanowić warzywa.

- ▶ Wybieraj różnorodne produkty, najlepiej sezonowe i lokalne.
- ▶ Poza sezonem korzystaj z mrożonek i kiszonek.
- ▶ Jeśli sięgasz po produkty przetworzone, wybieraj te bez dodatku cukru i soli.
- ▶ Najczęściej sięgaj po surowe warzywa i owoce, możesz również spożywać je gotowane, pieczone, duszone, w formie zup lub koktajli.

PEŁNOZIARNISTE PRODUKTY ZBOŻOWE

są głównym źródłem węglowodanów w codziennym żywieniu i zajmują ¼ objętości Talerza Zdrowego Żywienia. **Codziennie dla zdrowia spożywaj przynajmniej 3 porcje (90 g) produktów zbożowych pełnoziarnistych.**



Zalecane produkty zbożowe z pełnego ziarna:

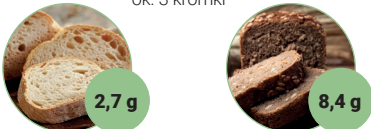
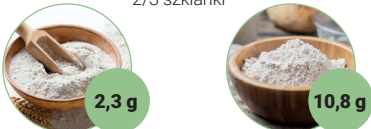
- ▶ pieczywo pełnoziarniste, razowe, żytnie, graham
- ▶ gruboziarniste płatki, np. owsiane górskie, żytnie, jęczmienne, gryczane
- ▶ otręby, np. żytnie, owsiane, pszenne
- ▶ ryż brązowy
- ▶ kasze gruboziarniste, np. jęczmienna, pęczak, gryczana
- ▶ makarony pełnoziarniste
- ▶ mąka pełnoziarnista
- ▶ pseudozboża typu komosa ryżowa

W tej części produktów możemy umieścić również **ziemniaki**. Choć gatunkowo zaliczane są do warzyw i nie należą do produktów zbożowych, to jednak są produktem skrobiowym i dostarczają węglowodanów złożonych. Warto spożywać je w formie gotowanej i pieczonej, a unikać wersji smażonej, z zasmażką.

Na Talerzu nie znajdziemy oczyszczonych produktów zbożowych np. białego pieczywa, ani tych bardziej przetworzonych produktów np. słodkich płatków śniadaniowych. Oznacza to, że należy ograniczać ich spożycie i zastępować produktami z pełnego ziarna.

- ▶ Pełnoziarniste produkty zbożowe charakteryzują się większą zawartością witamin z grupy B, cynku, magnezu oraz błonnika pokarmowego, w porównaniu do oczyszczonych produktów zbożowych.
- ▶ Pełnoziarniste produkty zbożowe powinny znaleźć się w co najmniej każdym głównym posiłku.
- ▶ Wprowadzanie pełnoziarnistych produktów zbożowych do diety możesz zacząć stopniowo np. mieszając w jednym posiłku ryż biały z brązowym czy makaron oczyszczony z razowym.
- ▶ Jeśli nie masz mąki pełnoziarnistej do przygotowania placków czy naleśników, dodaj otręby pszenne lub wykorzystaj zmielone płatki owsiane.

ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA POKARMOWEGO W 100 G PRODUKTU

CHLEB ok. 3 kromki  JASNY PSZENNY 2,7 g ŻYTNIA RAZOWY 8,4 g	RYŻ 1/2 szklanki przed ugotowaniem  BIAŁY 2,4 g BRĄZOWY 8,7 g
PŁATKI ZBOŻOWE 2/3 szklanki przed ugotowaniem  JAGLANE 3,8 g OWSIANE GÓRSKIE 6,9 g	BUŁKA 2 sztuki  KAJZERKA 1,8 g GRAHAMKA 6,7 g
MĄKA PSZENNA 2/3 szklanki  TYP 500 2,3 g TYP 1850 10,8 g	KASZA 2/3 szklanki przed ugotowaniem  MANNA 2,5 g GRYCZANA 5,9 g

Opracowane własne na podstawie: Kunachowicz H., Przygoda B., Iwanow K., Nadolna I.: Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2017.

Produkty zbożowe pełnoziarniste to źródło **błonnika pokarmowego**, który odpowiada m.in. za:

- ▶ regulację pracy jelit – zapobiega zaparciom,
- ▶ wydłużenie odczuwania sytości po posiłku,
- ▶ wsparcie uzyskania i utrzymania prawidłowej masy ciała,
- ▶ obniżenie stężenia cholesterolu całkowitego, frakcji LDL oraz glukozy we krwi,
- ▶ zmniejszenie ryzyka nowotworów, zwłaszcza jelita grubego.

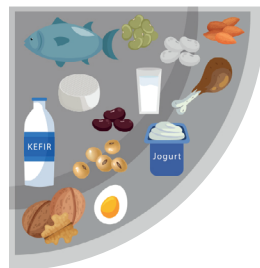
Zalecana podaż błonnika pokarmowego to 25 g na dobę.

Komponuj posiłki w oparciu o różnorodne produkty roślinne dzięki czemu dostarczysz zalecą ilość błonnika w ciągu dnia.

Grupa produktów	Produkt/Porcja	Masa	Zawartość błonnika
Warzywa i owoce	jabłko	150 g	ok. 3 g
	pomidor	150 g	3 g
	garść sałaty	50 g	0,8 g
	½ średniej papryki	120 g	ok. 2,4 g
Produkty zbożowe pełnoziarniste	kromka pieczywa razowego	40 g	3 g
	½ szkl. ugotowanej kaszy gryczanej	80 g	ok. 1,6 g
	1 szkl. ugotowanego makaronu razowego	70 g	ok. 1,2 g
Nasiona roślin strączkowych	½ szkl. ugotowanej czerwonej soczewicy	70 g	6 g
Orzechy, pestki i nasiona	garść orzechów włoskich	30 g	ok. 2 g
RAZEM			ok. 25 g

Opracowane własne na podstawie: Kunachowicz H., Przygoda B., Iwanow K., Nadolna I.: Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2017.

PRODUKTY BIAŁKOWE powinny zajmować ¼ objętości posiłku. Do tej grupy zaliczamy głównie mięso, ryby, jaja, mleko i produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych i ich roślinne zamienniki. Znajdują się tu także orzechy, które mogą stanowić uzupełnienie posiłków w białko. Warto spożywać naprzemiennie różnorodne produkty z tej grupy, dzięki czemu dieta będzie urozmaicona.



- ▶ **Mięso** to także dobre źródło żelaza, witaminy B₁₂ i cynku. Dostarcza tłuszczów zwierzęcych, których zawartość w produkcie może różnić się w zależności od rodzaju, części tuszy czy poziomu przetworzenia. Wybieraj głównie chude mięso, np. drób. Nadmierne spożycie mięsa, **zwłaszcza czerwonego i przetworzonego**, może negatywnie wpływać na zdrowie, dlatego **zaleca się ograniczyć jego ilość do 500 g w tygodniu**. Może to przyczynić się do obniżenia ryzyka rozwoju chorób układu krążenia, w tym hipercholesterolemii i miażdżycy, a także dny moczanowej oraz niektórych nowotworów.
- ▶ **Ryby** są cennym źródłem selenu, cynku, jodu i witaminy D. Tłuste ryby morskie dostarczają dodatkowo cennych kwasów tłuszczowych omega-3, a małe typu szprotki jedzone w całości są dobrym źródłem wapnia. Spożywane regularnie pomagają obniżyć stężenie triglicerydów we krwi, działają ochronnie na serce i wpływają na zmniejszenia ryzyka wystąpienia zawałów. Wspomagają funkcjonowanie układu nerwowego, rozwój i pracę mózgu. **Zaleca się spożywanie 2 porcji niesmażonych ryb tygodniowo, w tym przynajmniej raz rybę tłustą (1 porcja odpowiada 100-150 g).**
- ▶ **Jaja** oprócz białka stanowią dobre źródło żelaza, witamin A, D, E i z grupy B. Dzięki obecności zeaksantyny i luteiny, korzystnie wpływają na wzrok, a zawarta w nich cholina wspiera układ nerwowy, rozwój i pracę mózgu.
- ▶ **Mleko i przetwory mleczne** zawierają dobrze przyswajalny wapń i witaminy z grupy B. Szczególnie polecane są naturalne fermentowane przetwory mleczne, zawierające prozdrowotne kultury bakterii

fermentacji mlekowej, które pozytywnie wpływają na pracę jelit. Warto wybierać jogurt naturalny, kefir, maślanekę, serek granulowany czy twaróg.

- ▶ **Nasiona roślin strączkowych** stanowią najlepsze źródło białka roślinnego. Zawierają błonnik pokarmowy, witaminy z grupy B, a także żelazo, cynk, potas, wapń i magnez. Warto korzystać z różnorodności tej grupy i zamiennie sięgać po soczewicę, groch, ciecierzycę, fasolę, soję i bób. **Przynajmniej 2 razy w tygodniu warto zjeść posiłek na bazie nasion roślin strączkowych (1 porcja odpowiada 50 g nasion przed ugotowaniem).**
- ▶ **Orzechy**, mimo że znajdują się na Talerzu w grupie produktów białkowych, to z uwagi na wysoką zawartość tłuszczu, powinny stanowić jedynie uzupełnienie diety. Dostarczają także błonnika pokarmowego, witaminy E, cynku, żelaza oraz magnezu. **Zaleca się spożywanie garści (ok. 30 g) niesolonych orzechów, nasion i pestek każdego dnia.**

ZAWARTOŚĆ BIAŁKA W 100 G PRZYKŁADOWYCH PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH

Grupa produktów	Produkt	Zawartość białka w 100 g produktu
Produkty mleczne	Skyr naturalny	12
	Serek granulowany	12,3
	Twaróg półtłusty	18,7
Ugotowane nasiona roślin strączkowych	Soczewica	11,4
	Groch	10,3
	Ciecierzycza	8,4
	Fasola	7,2
	Bób	6,4
Przetwory z nasion roślin strączkowych	Tofu	12
	Napój sojowy	3
	Hummus naturalny	7
Jaja	Jajo gotowane	12,5
Ryby	Śledź z zalewy	19,8
	Pstrąg, świeży	18,6

Opracowane własne na podstawie: Kunachowicz H., Przygoda B., Iwanow K., Nadolna I.: Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2017; Baza danych USDA (U.S. Department of Agriculture).

Dla zdrowia i środowiska warto regularnie spożywać produkty będące źródłem białka roślinnego czyli nasiona roślin strączkowych, a ograniczać spożycie czerwonego mięsa i jego przetworów.

- ▶ Stopniowo wprowadzaj strączki do diety. Dodaj łyżkę soczewicy do zupy lub sosu pomidorowego albo posmaruj kanapkę roślinną pastą np. z fasoli.
- ▶ Zadbaj o właściwą obróbkę nasion roślin strączkowych. Techniki takie jak moczenie, gotowanie czy rozdrabnianie, poprawią ich strawność i zmniejszą zawartość substancji wzdymających.
- ▶ Zmniejsz ilość mięsa w potrawie np. zamień połowę jego ilości na fasolę czy soczewicę. Dzięki temu zyskasz białko roślinne i błonnik w posiłku, który wydłuży uczucie sytości.
- ▶ Na bazie strączków możesz przygotować różnorodne potrawy, np. kotlety, pasty kanapkowe, farsze do pierogów, bądź dodać je do zupy czy sałatki.



Uzupełnieniem codziennej diety powinna być niewielka ilość **TŁUSZCZU POCHODZENIA ROŚLINNEGO**. Wybieraj oliwę z oliwek oraz różnego rodzaju oleje np. rzepakowy, lniany, słonecznikowy, z orzechów włoskich czy z pestek dyni. **Świetnie sprawdzą się jako dodatek do sałatek, past warzywnych lub jako zamiennik masła do pieczenia.**

JAKICH OLEJÓW UŻYWAĆ?

- ▶ Olej rzepakowy jest jednym z najcenniejszych tłuszczów, głównie ze względu na wysoką zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym kwasu linolowego (omega-6), alfa-linolenowego (omega-3) oraz oleinowego. To dobre źródło **sterolu roślinnych**, których regularne spożywanie wpływa na obniżenie stężenia cholesterolu całkowitego i frakcji LDL we krwi. Oleje roślinne stanowią główne źródło **witamin E** w diecie. Spożywając ok. 2 łyżki oleju rzepakowego dziennie można w 70 % pokryć zapotrzebowanie na witaminę E dla kobiet i w 60 % dla mężczyzn.
- ▶ Smażenie na tłuszczu nie powinno być pierwszym wyborem techniki kulinarnej do codziennego przygotowywania posiłków. Zalecaną metodą obróbki jest **pieczenie, gotowanie na parze bądź smażenie, ale bez dodatku tłuszczu.**



ZALECENIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

W 3 KROKACH DO ZDROWIA!

KROK 1 - Zrób pierwszy krok

KROK 2 - Wdrażaj zalecany poziom

KROK 3 - Osiągaj dalsze korzyści dla zdrowia



SÓL

krok 1 – Odstaw solniczkę ze stołu – nie dosalaj na talerzu.

krok 2 – Ogranicz spożycie soli do 5 g dziennie (1 łyżeczka). Sól zastąp aromatycznymi ziołami.

krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku soli lub te o niższej zawartości.



ZBOŻOWE

krok 1 – Zamień pieczywo przetworzone (np. jasne bułki, jasny chleb) na pełnoziarniste (np. razowe, graham), płatki śniadaniowe na naturalne płatki zbożowe (np. płatki owsiane), wybieraj grube kasze (np. gryczana), makarony razowe.

krok 2 – Jedz codziennie przynajmniej 3 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych - (90g/dzień).

krok 3 – Jedz produkty zbożowe pełnoziarniste w każdym posiłku.



MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE

krok 1 – Wprowadź jeden dzień w tygodniu bez mięsa.

krok 2 – Nie jedz więcej niż 500 g mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (wędliny, kiełbasy) na tydzień. Zamień przetwory mięsne i mięso czerwone na drób, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.

krok 3 – Dla zdrowia i środowiska zastępuj mięso produktami białkowymi pochodzenia roślinnego tj. nasionami roślin strączkowych (fasola, ciecierzycza, soja, groch, soczewica, bób) i orzechami, a także rybami i jajami.



WARZYWA I OWOCE

krok 1 – Zjedz warzywo lub owoc w każdym posiłku.

krok 2 – Jedz minimum 400 g warzyw i owoców codziennie - więcej warzyw niż owoców.

krok 3 – Jedz jak najwięcej różnokolorowych warzyw i owoców - każda dodatkowa porcja warzyw i owoców to dalsze korzyści dla zdrowia.



SŁODYCZE I SŁODKIE NAPOJE

krok 1 - Zamień słodkie napoje na wodę.

krok 2 - Zamiast słodkocy jedz owoce lub orzechy i nasiona.

krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku cukru lub te o niższej zawartości.



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, ciecierzycą, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Zam

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne)
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na m
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotł
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w ty



Bądź aktywny fizycznie, utr

wego żywienia

PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz mniej:

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

Wzmacniaj:

...ne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;

...yby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;

... (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);

...uszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);

...m na parze, duszenie lub pieczenie.



...zymuj masę ciała w normie



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

W 3 KROKACH DO ZDROWIA!



TŁUSZCZE

- krok 1 – Ogranicz spożycie tłustych mięs, wędlin; tłustych produktów mlecznych (ser topiony, ser żółty, śmietana).
- krok 2 – Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek).
- krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty o niższej zawartości tłuszczów. Ogranicz spożycie częściowo utwardzonych tłuszczów roślinnych, zawierają izomery trans kwasów tłuszczowych/tłuszcze trans (np. ciastka, batoniki, słone przekąski, żywności fast-food).



MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

- krok 1 – Mleko i produkty mleczne pełnotłuste zastąp tymi o obniżonej zawartości tłuszczu
- krok 2 – Spożywaj 2 szklanki mleka dziennie. Mleko możesz zastąpić jogurtem, kefirem, maślaną, serem białym.
- krok 3 – Z produktów mlecznych wybieraj te bez dodatku cukru.



RYBY

- krok 1 – Zjedz rybę raz w tygodniu, najlepiej tłustą (np. łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz).
- krok 2 – Jedz ryby 2 razy w tygodniu, w tym przynajmniej raz rybę tłustą.
- krok 3 – Jedz różnorodne tłuste ryby 2 razy w tygodniu.



REGULARNOŚĆ I PORY POSIŁKÓW

- krok 1 – Jedz regularnie.
- krok 2 – Nie pojadaj pomiędzy posiłkami.
- krok 3 – Jedz więcej w pierwszej części dnia. Nie jedz wieczorem przed snem i w nocy.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- krok 1 – Bądź aktywny – spaceruj, chodź po schodach, wykonuj aktywne prace domowe.
- krok 2 – Bądź aktywny fizycznie co najmniej 30 minut dziennie. Zrób dla zdrowia co najmniej 5 000 kroków.
- krok 3 – Zrób dla zdrowia 10 000 kroków.

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

- **Do krótkiego smażenia:** oliwa z oliwek, olej rzepakowy
- **Do wykorzystania wyłącznie na zimno:** olej lniany, słonecznikowy, z pestek dyni, orzechów włoskich, pestek winogron

Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych typu masło czy smalec, a także olejów tropikalnych (kokosowego i palmowego) ze względu na wysoką zawartość niekorzystnych dla zdrowia nasyconych kwasów tłuszczowych. Pamiętaj też, że nie każdy tłuszcz jest widoczny „gołym okiem” – produkty typu fast food, wyroby cukiernicze czy słodczyce często zawierają szkodliwe kwasy tłuszczowe trans, dlatego zaleca się ograniczenie ich spożycia.



ZMNIEJSZENIE SPOŻYCIA SOLI to ważny element profilaktyki wielu chorób zależnych od stylu życia. Jej nadmierne spożycie zwiększa ryzyko wystąpienia m.in. nadciśnienia tętniczego krwi, kamicy nerkowej, osteoporozy, miażdżycy, zawału serca, udaru mózgu oraz niektórych nowotworów.

Dzienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g, czyli tyle, ile mieści mała płaska łyżeczka do herbaty. Ilość ta dotyczy zarówno soli, którą dodajemy do potraw, jak i tej znajdującej się już w żywności. Źródłem soli w diecie są przede wszystkim: pieczywo, wędliny, produkty wędzone i konserwowe, dania gotowe, a także niektóre mieszanki przypraw i sosów.

CZY ISTNIEJE „ZDROWSZA” SÓL?

- Sól morską czy himalajską nie jest lepsza, nawet jeśli dostarcza niewielkich ilości składników mineralnych. Ich zawartość jest zbyt mała, aby miała istotne znaczenie z żywieniowego punktu widzenia. Sól nie należy traktować jako źródła składników mineralnych. W zbilansowanej diecie źródeł magnezu, wapnia czy żelaza należy szukać w innych produktach. Niezależnie od rodzaju soli, zawarty w niej sód ma taki sam negatywny wpływ na organizm.
- Alternatywą dla tradycyjnej soli kuchennej może być ta, o obniżonej zawartości sodu np. magnezowo-potasowa.

PRZYPRAWY TO NIE TYLKO PIEPRZ I SÓL

Doskonałym sposobem na ograniczenie soli w diecie jest korzystanie w kuchni z różnorodnych ziół i przypraw korzennych. Smak potraw można również podkreślić np. dodatkiem soku z cytryny lub octu balsamicznego, co nada wyrazistości bez potrzeby dosalania. Warto eksperymentować z różnymi dodatkami i stopniowo przyzwyczajać się do mniej słonego smaku, a już po kilku tygodniach różnica stanie się naprawdę odczuwalna.

JAK PRZYPRAWIĆ DO SMAKU?

 RYBA	 natka pietruszki  koper  majeranek  estragon  pieprz biały  pieprz cytrynowy  sok z cytryny
 DRÓB	 tymianek  kurkuma  majeranek  oregano  estragon  rozmaryn  szalwia  imbir  lubczyk  suszona papryka
 FASOLA	 natka pietruszki  majeranek  tymianek  imbir  cząber  czosnek  liść laurowy
 TOFU	 miód  imbir  kardamon  kmin rzymski  suszona papryka
 CUKINIA	 majeranek  tymianek  rozmaryn  bazylia  oregano  pieprz  koper
 POMIDOR	 oregano  czosnek  bazylia  szczypiorek  natka pietruszki  majeranek  suszona papryka
 ZIEMNIANKI	 koper  natka pietruszki  czosnek niedźwiedzi  rozmaryn

CO MOŻNA ZROBIĆ, ABY OGRANICZYĆ SPOŻYCIE SOLI?

- ▶ Nie dosalaj potraw przed spróbowaniem.
- ▶ Nie dodawaj soli do dań i produktów już ją zawierających (zamiast tego używaj ziół i przypraw).
- ▶ Nie dosalaj wody podczas gotowania ryżu, makaronu czy kaszy.
- ▶ Produkty konserwowe (np. fasolę) po odsączeniu przepłucz zimną wodą.
- ▶ Unikaj gotowych mieszanek przypraw i sosów, które zawierają sól.
- ▶ Czytaj składy i ogranicz spożycie produktów z dodatkami sodu.
- ▶ Nie dosalaj posiłków dla dzieci.



NAWODNIENIE

Spożycie odpowiedniej ilości płynów jest szczególnie ważne dla naszego zdrowia. Woda pełni w organizmie wiele funkcji m.in. reguluje temperaturę ciała, wspomaga pracę jelit, wspiera prawidłowe funkcjonowanie nerek, wpływa na utrzymanie równowagi elektrolitowej. **Średnie zapotrzebowanie na wodę wynosi 30-35 ml na każdy kilogram należnej masy ciała.** Przykładowo podstawowe zapotrzebowanie na płyny dla dorosłego mężczyzny o prawidłowej masie ciała (70 kg) wynosi 2100-2450 ml na dobę. Czynniki takie jak intensywna aktywność fizyczna, wysoka temperatura powietrza, a także stany chorobowe i fizjologiczne (np. gorączka, laktacja) zwiększają zapotrzebowanie na wodę. Warto pamiętać, że nawet niewielkie odwodnienie ok. 1-2% może pogarszać pamięć i koncentrację, a także być przyczyną zmęczenia, rozdrażnienia, uczucia niepokoju oraz bólu głowy.

ZBUDUJ NAWYK REGULARNEGO PICIA WODY

- ▶ Zaczynij dzień od wypicia szklanki wody.
- ▶ Pij często, powoli i małymi łykami, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia.
- ▶ Miej wodę w zasięgu ręki i wzroku np. na biurku, w samochodzie.
- ▶ Wychodząc z domu zabieraj ze sobą wodę.
- ▶ Jeśli nie pamiętasz o regularnym picu wody – ustaw przypomnienie w telefonie.
- ▶ Smak wody możesz uatrakcyjnić dodając np. plaster cytryny, ogórka lub miętę.



Rekomendowana ilość płynów obejmuje zarówno wodę w czystej postaci, jak i tą dostarczaną z napojami oraz żywnością. Dobrym uzupełnieniem są niesłodzone napoje, takie jak lekki napar herbaty, napary owocowe i ziołowe czy kawa. Wodę dostarczają również m.in. fermentowane produkty mleczne (np. kefir, maślanka), napoje roślinne, zupy, koktajle oraz soczyste warzywa i owoce. Ze względu na wysoką zawartość cukrów prostych zaleca się ograniczyć spożycie soków owocowych do maksymalnie jednej szklanki dziennie.



PRODUKTY WYSOKOPRZETWORZONE m.in. żywność typu fast food, słodczy, słone przekąski czy produkty instant są wysokoenergetyczne i zawierają dużo soli, cukrów prostych i tłuszczów nasyconych, dlatego należy **ograniczać ich spożycie**.

Częste sięganie po tego typu produkty może utrudniać utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz jej redukcję w przypadku nadwagi lub otyłości. Okazjonalne spożycie słodczy lub słonych przekąsek może stanowić niewielki element prawidłowo zbilansowanej diety, pod warunkiem zachowania umiaru. Jeśli na co dzień kierujemy się zasadami Talerza Zdrowego Żywienia, zjedzenie np. pączka w tłusty czwartek, nie zaburzy naszej zdrowej diety.

SPOSODY NA OGRANICZENIE SPOŻYCIA SŁODCZY I SŁONYCH PRZEKĄSEK

- ▶ Spożywaj posiłki regularnie, co 3-4 godziny. Zbyt długie przerwy między nimi mogą nasilać chęć podjadania wysokokalorycznych przekąsek.
- ▶ Główne posiłki komponuj według zasad Talerza Zdrowego Żywienia, dzięki temu będą pełnowartościowe i sycące.
- ▶ Możesz włączyć do diety prawidłowo zbilansowany posiłek na słodko np. owsiankę z owocami czy naleśniki z twarogiem i truskawkami.
- ▶ Jeśli masz ochotę na ciastko czy kawałek czekolady, to jedz je bezpośrednio po głównym posiłku, a nie między posiłkami.
- ▶ Stopniowo ograniczaj słodczy w diecie, dzięki temu obniżysz próg wrażliwości na słodki smak.
- ▶ Nie kupuj słodczy i słonych przekąsek „na zapas”.

- ▶ Zdrowszą alternatywą dla słodczy mogą być np. suszone lub liofilizowane warzywa i owoce, które dodatkowo są przyjemnie chrupiące.
- ▶ Planując podróż zabierz ze sobą coś do jedzenia, a unikniesz przypadkowych, mniej zdrowych wyborów.
- ▶ Dbaj o sen – jego niedobór sprzyja sięganiu po słodczy i żywność typu fast food.

ZALECENIA TALERZA ZDROWEGO ŻYWIENIA NALEŻY ZAWSZE DOPASOWAĆ DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB

Dobór produktów spożywczych oraz metoda obróbki termicznej powinny być dostosowane do aktualnego stanu zdrowia. Inaczej należy komponować posiłki gdy np. zmagasz się z refluksem żołądkowo-przełykowym, a inaczej gdy masz zaparcia. Kluczowe jest elastyczne podejście i spersonalizowanie zaleceń, uwzględniające objawy i tolerancję na poszczególne produkty.

**W tym celu warto
skorzystać z bezpłatnych
konsultacji dietetycznych w**

CENTRUM DIETETYCZNYM ONLINE »
<https://cdo.pzh.gov.pl>



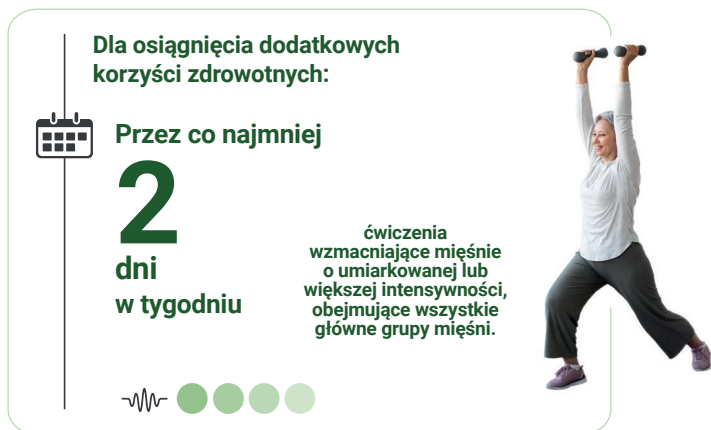
Przykłady dań obiadowych skomponowanych na wzór Talerza Zdrowego Żywienia z uwzględnieniem modyfikacji.

	 DIETA LEKKOSTRAWNA	 ZABURZENIA LIPIDOWE	 CUKRZYCA
 WARZYWA I OWOCE	Pieczone lub gotowane warzywa bez skórek i pestek.	Warzywa surowe, pieczone lub gotowane al dente.	Warzywa surowe, pieczone lub gotowane al dente.
 PRODUKTY ZBOŻOWE I ZIEMNIAKI	Ugotowane ziemniaki, drobna kasza, biały ryż lub makaron.	Pełnoziarniste produkty zbożowe.	Pełnoziarniste produkty zbożowe gotowane al dente.
 PRODUKTY BIAŁKOWE	Pieczone lub gotowane chude mięso drobiowe lub chuda ryba.	Pieczone lub gotowane tłuste ryby morskie.	Nasiona roślin strączkowych.
 ŹRÓDŁA TŁUSZCZU	Niewielki dodatek olejów roślinnych.	Orzechy, pestki nasiona, oleje roślinne.	Orzechy, pestki nasiona, oleje roślinne.

BĄDŹ AKTYWNY FIZYCZNIE – UTRZYMUJ MASĘ CIAŁA W NORMIE

Nie tylko to, ile i jak jemy, ale także, ile się ruszamy, jest kluczem do zdrowia.

Korzyści z regularnej aktywności fizycznej to m.in. zmniejszenie ryzyka rozwoju chorób serca, otyłości, niektórych nowotworów (głównie piersi, endometrium i okrężnicy). Systematyczny ruch pomaga w obniżeniu stężenia glukozy we krwi oraz wartości ciśnienia tętniczego, a także może sprzyjać poprawie nastroju i jakości snu.



Opracowano na podstawie: WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance, 2021.

JAK ZACZĄĆ RUSZAĆ SIĘ WIĘCEJ?

- ▶ Jeśli prowadzisz siedzący tryb życia zacznij stopniowo i systematycznie zwiększać aktywność np. liczbę kroków w ciągu dnia.
- ▶ Dbaj o spontaniczny ruch np. korzystaj ze schodów zamiast z windy, skróć czas jazdy autem na rzecz spaceru.
- ▶ Pamiętaj o codziennej aktywności ruchowej – nawet krótkie, ale częste aktywności są bardziej korzystne niż sporadyczne, intensywne treningi.
- ▶ Wybierz taką aktywność, która sprawia Ci przyjemność, dzięki temu łatwiej zbudujesz i utrzymasz nawyk.
- ▶ Dostosuj częstotliwość i intensywność aktywności do swoich możliwości i stanu zdrowia.
- ▶ W miarę możliwości łącz różne formy ruchu: siłowe, aerobowe, rozciągające i ćwiczenia równowagi.





PRZYKŁADOWY JEDNODNIOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY ZGODNY Z TALERZEM ZDROWEGO ŻYWIENIA

I śniadanie: Omlet z warzywami, kanapka z twarożkiem

- ▶ Omlet: jajka, szpinak, papryka czerwona, oliwa z oliwek, pieprz czarny, oregano, sól
- ▶ Pieczywo razowe
- ▶ Twarożek: twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, szczypiorek
- ▶ Pół talerza warzyw: pomidor, ogórek, kielki

II śniadanie: Domowa granola
z sezonowymi owocami i jogurtem

- ▶ Domowa granola: płatki owsiane, suszona żurawina, orzechy laskowe, pestki dyni, cynamon, miód
- ▶ Jogurt naturalny
- ▶ Pół miseczki owoców sezonowych
np. malin, borówek, truskawek



Obiad: Pieczony indyk z kaszotto gryczanym i surówką

- ▶ Filet z piersi indyka, suszone zioła, pieprz czarny, oliwa z oliwek
- ▶ Kaszotto: kasza gryczana, zielony groszek, natka pietruszki, nasiona słonecznika
- ▶ Pół talerza warzyw, surówka: kapusta kiszona, marchew, por, oliwa z oliwek, pieprz czarny

Kolacja: Kanapki z pastą z fasoli i warzywami

- ▶ Pasta: czerwona fasola, przecier pomidorowy, pieprz, słodka papryka
- ▶ Pieczywo razowe
- ▶ Pół talerza warzyw: ogórek kiszony, papryka, kielki

Odkryj MOC zdrowych nawyków

Z NARODOWYM CENTRUM
EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ

[NCEZ.PZH.GOV.PL](https://ncez.pzh.gov.pl) »



Wejdź na stronę

[CDO.PZH.GOV.PL](https://cdo.pzh.gov.pl) »

i zapisz się na bezpłatne konsultacje online z:

- ▶ DIETETYKIEM
- ▶ PSYCHODIETETYKIEM
- ▶ SPECJALISTĄ
DS. AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



BĄDŹMY W KONTAKCIE!

kontakt-ncez@pzh.gov.pl

Cytowanie i wykorzystanie danych empirycznych dozwolone za podaniem źródła.

Autorzy: Izabela Pawluk, Sylwia Pacyna-Szymańska, Paulina Gąsiewska

Opracowanie graficzne i skład: Wiktoria Brzozowska

Wydawca: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Chocimska 24, 00-791 Warszawa

tel. +48 22 54 21 262, +48 22 54 21 200, e-mail: wydawnictwo@pzh.gov.pl

Warszawa 2026