JAK NIE PRZYTYĆ W OKRESIE IZOLACJI DOMOWEJ?

Jedz dużo warzyw – mają niską wartość kaloryczną i dużo błonnika.

Pij szklankę wody przed posiłkiem.

Zaplanuj zdrowe posiłki. Nie podjadaj między posiłkami.

Z produktów będących źródłem białka wybieraj te „chude” z mniejszą ilością tłuszczu.

Nie jedz prosto z opakowania.

Jedz na mniejszych talerzach.

Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe.

Usiądź do posiłku przy stole.

Jedz powoli i uważnie. Odłóż sztućce po każdym kęsie.

Nie jedz do syta.

Odłóż „rozpraszacze”.

Powoli przeżuwaj każdy kęs. Zwróć uwagę na zapach, smak, teksturę.

PZH Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego od 1918 r.
Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
Ministerstwo Zdrowia
NPZ Narodowy Program Zdrowia

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020, finansowane przez Ministra Zdrowia.