

ZALECENIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

- Talerz Zdrowego Żywienia** – jest prostym i praktycznym sposobem komponowania codziennych posiłków, pomagającym zachować odpowiednie proporcje między warzywami i owocami, produktami zbożowymi oraz źródłami białka i zdrowych tłuszczów.
- Zbilansowana dieta** – różnorodne żywienie dostarcza organizmowi niezbędnych składników odżywczych, m.in. witamin, składników mineralnych, błonnika, białka i zdrowych tłuszczów, wspierając prawidłowe funkcjonowanie organizmu.
- Wpływ na zdrowie** – odpowiednio skomponowana dieta może wspierać utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz prawidłowego poziomu glukozy i cholesterolu, a także korzystnie wpływać na pracę serca i układu krążenia. Regularne stosowanie zasad zdrowego żywienia może przyczyniać się do zmniejszenia ryzyka rozwoju chorób przewlekłych, m.in. cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia i otyłości.
- Elastyczne podejście do żywienia** – zdrowe odżywianie nie wymaga całkowitej rezygnacji z ulubionych produktów. Talerz Zdrowego Żywienia stanowi przede wszystkim praktyczną wskazówkę pomagającą wybierać produkty korzystne dla zdrowia i zachowywać odpowiednie proporcje podczas posiłków.
- Różnorodność produktów** – warto regularnie spożywać warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste oraz wartościowe źródła białka, aby dostarczać organizmowi różnorodnych i niezbędnych składników odżywczych.
- Indywidualne dostosowanie** – sposób żywienia należy dostosować do wieku, stanu zdrowia, indywidualnych potrzeb organizmu oraz występujących chorób współistniejących.

✓ ½ talerza- warzywa i owoce , które dostarczają organizmowi m.in. witamin, składników mineralnych i błonnika. Warto, aby większą część tej połowy stanowiły warzywa i owoce.  ✓ ¼ talerza – produkty będące źródłem białka, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników odżywczych.  ✓ ¼ talerza – produkty zbożowe będące źródłem przede wszystkim węglowodanów złożonych, błonnika oraz składników mineralnych. 	✓ Dodatkowo:  do posiłku warto dodać niewielką ilość zdrowych tłuszczów, np. oliwę z oliwek, olej rzepakowy, orzechy lub nasiona. ✓ Woda –  najlepszy wybór do picia, która pomaga utrzymać prawidłowe nawodnienie organizmu.
	✓ Zdrowe nawyki najlepiej wprowadzać stopniowo.  Nawet niewielkie zmiany w codziennym sposobie żywienia mogą być krokiem w kierunku lepszego zdrowia. Sposób odżywiania warto dopasować do swoich potrzeb, stanu zdrowia i możliwości.

JAK KOMPONOWAĆ POSIŁKI W OPARCIU O TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA?

- Spożywaj posiłki regularnie** – warto zaplanować 4–5 posiłków w ciągu dnia, w odstępach około 3–4 godzin. Regularność posiłków pomaga w utrzymaniu stabilnego poziomu energii i ułatwia kontrolowanie ilości spożywanego jedzenia.

2. **Wybieraj produkty jak najmniej przetworzone** – w codziennym jadłospisie warto uwzględniać świeże warzywa i owoce, produkty pełnoziarniste, ryby, jaja, naturalne produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych, orzechy i nasiona.
3. **Ograniczaj cukier i słodczyce** – warto zmniejszyć ilość ciast, ciastek, cukierków, słodkich deserów, dżemów oraz napojów zawierających dodatek cukru.
4. **Zwracaj uwagę na rodzaj tłuszczu** – korzystniejsze dla zdrowia są tłuszcze roślinne, np. oliwa z oliwek i olej rzepakowy, a także orzechy, nasiona i awokado. Warto ograniczać masło, tłuste mięsa, produkty typu fast food oraz żywność zawierającą tłuszcze trans.
5. **Wybieraj produkty pełnoziarniste** – pieczywo razowe, płatki owsiane, grube kasze, brązowy ryż i pełnoziarnisty makaron dostarczają błonnika oraz innych wartościowych składników.
6. **Jedz warzywa każdego dnia** – warto, aby pojawiały się w większości posiłków. Dobrym rozwiązaniem jest wybieranie warzyw różnego rodzaju i koloru.
7. **Owoce spożywaj w umiarkowanych ilościach** – najlepiej wybierać całe owoce zamiast soków. Warto urozmaicać ich wybór, szczególnie uwzględniając owoce jagodowe.
8. **Wybieraj wartościowe źródła białka** – częściej sięgaj po ryby, nasiona roślin strączkowych, jaja, naturalne produkty mleczne i chude mięso. Warto ograniczać przetworzone produkty mięsne, takie jak kiełbasy, parówki, paszety i wędliny.
9. **Ograniczaj sól** – warto zmniejszyć ilość soli dodawanej podczas przygotowywania posiłków oraz ograniczać produkty zawierające jej dużo, np. słone przekąski, fast food, gotowe sosy i przetwory mięsne. Do doprawiania potraw można częściej wykorzystywać zioła i przyprawy.
10. **Dbaj o odpowiednie nawodnienie** – najczęściej wybieraj wodę. W ciągu dnia warto wypijać około 1,5–2 litrów płynów.
11. **Zwracaj uwagę na wielkość porcji** – nawet wartościowe produkty spożywane w nadmiarze mogą dostarczać zbyt dużo energii.
12. **Czytaj etykiety produktów** – zwracaj uwagę przede wszystkim na zawartość cukru, soli, tłuszczów nasyconych oraz stopień przetworzenia produktu. Warto porównywać podobne produkty i wybierać te o korzystniejszym składzie.
13. **Wybieraj odpowiednie metody przygotowywania potraw** – korzystne będzie gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez dużej ilości tłuszczu, pieczenie oraz przygotowywanie potraw na grillu. Warto ograniczać smażenie w głębokim tłuszczu.
14. **Jedz spokojnie i bez pośpiechu** – powolne spożywanie posiłków oraz dokładne przeżuwanie pokarmu ułatwiają kontrolowanie ilości spożywanego jedzenia.
15. **Wprowadzaj zmiany stopniowo** – nie ma potrzeby zmieniać wszystkich nawyków jednocześnie. Małe, regularnie wprowadzane zmiany mogą ułatwić utrzymanie zdrowego sposobu żywienia na co dzień.

JAK WPROWADZIĆ ZASADY NA CO DZIEŃ? 🍎

1. **Zacznij od małych zmian** – zdrowe odżywianie nie musi oznaczać całkowitej zmiany dotychczasowego sposobu jedzenia. Stopniowo wprowadzaj nowe nawyki, wybierając takie, które są łatwe do utrzymania na co dzień.
2. **Zacznij od jednego posiłku dziennie** – spróbuj skomponować go zgodnie z zasadą Talerza Zdrowego Żywienia, a następnie stopniowo stosuj tę zasadę przy kolejnych posiłkach.
3. **Dodawaj warzywa do każdego głównego posiłku** – może to być surówka, sałatka, pomidor, ogórek, warzywa gotowane lub pieczone. Jeśli do tej pory jesz ich niewiele, zwiększaj ich ilość stopniowo.

4. **Zamieniaj produkty na ich korzystniejsze odpowiedniki** – np. białe pieczywo na pełnoziarniste, słodki jogurt na naturalny, słodzone napoje na wodę, a słodkie przekąski na owoce lub niesolone orzechy.
5. **Planuj posiłki wcześniej** – przygotowanie prostego planu posiłków na kilka dni ułatwia robienie zakupów i ogranicza sięganie po przypadkowe, wysoko przetworzone produkty.
6. **Miej zdrowe produkty pod ręką** – warto mieć w domu warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, naturalny nabiał, jajka, ryby, nasiona roślin strączkowych i niesolone orzechy.
7. **Przygotowuj większą ilość jedzenia** – część obiadu można przeznaczyć na kolejny dzień. Ułatwia to regularne spożywanie posiłków, szczególnie przy braku czasu.
8. **Zwracaj uwagę na wielkość porcji** – korzystanie z zasady Talerza Zdrowego Żywienia pomaga zachować odpowiednie proporcje produktów bez konieczności dokładnego odmierzania każdego składnika.
9. **Wybieraj wodę jako podstawowy napój** – butelkę lub bidon z wodą warto mieć przy sobie w domu, w pracy i podczas spaceru.
10. **Czytaj etykiety produktów** – zwracaj uwagę przede wszystkim na zawartość cukru, soli, tłuszczów nasyconych oraz skład produktu. W miarę możliwości wybieraj produkty o prostszym składzie.
11. **Wprowadzaj zmiany krok po kroku** – możesz zacząć np. od zwiększenia ilości warzyw, następnie zamienić produkty zbożowe na pełnoziarniste, a później ograniczyć słodzone napoje i słodycze.

GRUPA PRODUKTÓW	WYBIERAJ CZĘŚCIEJ	OGRANICZ SPOŻYCIE
 PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo pełnoziarniste i razowe, płatki owsiane, kasza gryczana, jęczmienna, bulgur, brązowy ryż, makaron pełnoziarnisty	białe pieczywo, jasne bułki, biały ryż, jasny makaron, słodkie płatki śniadaniowe
 WARZYWA	świeże, mrożone, gotowane, duszone lub pieczone warzywa; np. brokuły, pomidory, papryka, marchew, cukinia, kapusta, sałaty	warzywa smażone w dużej ilości tłuszczu, frytki, gotowe sałatki z dużą ilością sosu
 OWOCE	świeże owoce, szczególnie owoce jagodowe: borówki, maliny, truskawki, porzeczki; najlepiej w całości	soki owocowe, owoce w syropie, dosładzane przetwory owocowe
 RYBY I MIĘSO	ryby, szczególnie morskie, chude mięso, np. kurczak lub indyk	tłuste mięsa, produkty smażone, duże ilości mięsa czerwonego
 ROŚLINY STRĄCZKOWE	fasola, soczewica, ciecierzycy, groch, soja	gotowe produkty strączkowe z dużą ilością soli i tłuszczu
 NABIAŁ I JAJA	jogurt naturalny, kefir, maślanka, twaróg, mleko o niższej zawartości tłuszczu, jaja	słodzone jogurty i desery mleczne, tłuste sery, śmietana

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W ŚWIDNICY

 PRZEKĄSKI	owoce, warzywa, jogurt naturalny, niesolone orzechy i pestki	chipsy, paluszki, krakersy, ciastka, batony i inne słone lub słodkie przekąski
 CUKIER I SŁODYCZE	produkty bez dodatku cukru	cukier, słodycze, ciasta, ciasteczka, dżemy i kremy czekoladowe
 NAPOJE	woda, woda z dodatkiem cytryny lub mięty, niesłodzona herbata i napary ziołowe	napoje gazowane i słodzone, energetyczne, słodzone herbaty i napoje owocowe
 TŁUSZCZE	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, orzechy, pestki i nasiona	smalec, masło w dużych ilościach, tłuste sosy, produkty zawierające tłuszcze trans
 SÓL I PRZYPRAWY	zioła, czosnek, pieprz, papryka, bazylia, oregano, koperek	nadmiar soli, gotowe sosy, kostki rosołowe, mieszanki przypraw z dużą ilością soli
 SPOSÓB PRZYGOTOWANIA	gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie, grillowanie	smażenie w głębokim tłuszczu, panierowanie i częste spożywanie potraw typu fast food

PIŚMIENNICTWO

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. Talerz zdrowego żywienia [Internet]. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy. Dostępne na: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>.

opracowanie: dietetyk- M. Greń