



ZALECENIA ŻYWIENIOWE – ZDROWA DIETA

1. Spożywaj posiłki **regularnie** (3-5 posiłków) i staraj się nie podjadać między posiłkami. Kolację zjedz 2-3 godziny przed snem.
2. Staraj się jeść posiłki **w spokojnej atmosferze**, bez pośpiechu, skupiając się tylko na posiłku (bez telefonu, gazety czy telewizora).
3. Pamiętaj o spożywaniu **warzyw i owoców**. Postaraj się, aby w każdym posiłku znalazły się warzywa (ewentualnie owoce) i żeby stanowiły one połowę talerza.
4. Staraj się wybierać **pełnoziarniste produkty zbożowe** (pieczywo, makarony, mąka, płatki). Zawierają one więcej białka i błonnika niż te z oczyszczonej mąki, przez co zapewniają nam sytość na dłużej. Błonnik znajdziemy również w warzywach, owocach i orzechach.
5. **Ogranicz spożycie produktów wysokoprzetworzonych**, takich jak słodczyce, dania typu fast food, słodzone płatki śniadaniowe, słone przekąski oraz tłuszczów zwierzęcych (tłuste mięsa, smalec, tłuste wędliny np. boczek, salami, kielbasy). Zamień je na tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, orzechy.
6. Zamień pełnotłuste produkty mleczne na **niskotłuszczowe** (np. twaróg tłusty na chudy, mleko na 0,5-1,5%, ser żółty na mozzarellę light). Zamiast tłuszczów zwierzęcych wybieraj tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej lniany.
7. **Ogranicz spożycie napojów słodzonych i soków** – zawierają one sporo cukrów, negatywnie wpływających na zdrowie. Zadbaj jednak o odpowiednie nawodnienie wypijając min. 1,5-2 l płynów dziennie (woda, niesłodzone słabe herbaty, zioła).
8. Postaraj się, aby w Twoich posiłkach znalazły się **źródła białka**, takie jak np.: twaróg chudy, jogurt naturalny, skyr, chude mięso, mozzarella light, jaja, nasiona roślin strączkowych – fasola, ciecierzycza, soczewica. Odpowiednia ilość białka zadba o Twoją sytość.
9. Wybieraj **gotowanie, pieczenie, duszenie** zamiast smażenia na głębokim tłuszczu.
10. Pamiętaj o **aktywności fizycznej** dostosowanej do Twojego stanu zdrowia, np. spacerach.

Prawidłowe komponowanie posiłków:

- połowę talerza powinny stanowić warzywa lub owoce (z przewagą warzyw);
- ¼ talerza powinny stanowić produkty będące źródłem białka np. chude mięso, ryby, produkty mleczne, jaja, nasiona roślin strączkowych;
- ¼ talerza powinny stanowić produkty będące źródłem węglowodanów złożonych np. kasze, ryż, makaron, pieczywo, ziemniaki.



Przygotowała:

mgr Kinga Wysocka dietetyk