



ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

Prawidłowo zbilansowana dieta powinna zawierać wszystkie niezbędne składniki pokarmowe: białko, tłuszcz, węglowodany oraz witaminy i składniki mineralne.

- ✓ Jedz posiłki częściej, ale mniejsze objętościowo. **Zalecane jest spożywanie 4 – 5 posiłków dziennie (3 główne i 2 mniejsze przekąski) – regularnie, co 2,5 – 3,5 godziny.**
- ✓ **Kolacje spożywaj nie później niż 2 – 3 godziny przed snem.**
- ✓ **Wybieraj produkty świeże i dobrej jakości.**
- ✓ **Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.**
- ✓ **Głównym składnikiem w diecie powinny być produkty węglowodanowe. Wybieraj węglowodany złożone** takie jak: pieczywo pełnoziarniste (żytnie, razowe), kasze np. gryczaną, jęczmienną, płatki owsiane, makarony pełnoziarniste, ryż brązowy. Wzbogać swoją dietę w warzywa i owoce (źródło błonnika i witamin). Zalecane jest spożywanie więcej warzyw niż owoców.
- ✓ **Unikaj cukrów prostych**, które znajdują się w takich produktach, jak np.: słodczyce (batony, ciasta), słodzone napoje, smakowe jogurty.
- ✓ **Bardzo ważnym składnikiem odżywczym w diecie jest białko.** Do najlepszych źródeł białka należą: mleko, sery twarogowe, jaja, chude mięso, ryby oraz suche nasiona roślin strączkowych (np. fasola, soczewica).
- ✓ **Tłuszcz – ogranicz spożycie produktów bogatych w tłuszcze zwierzęce oraz cholesterol** (np. żółtko jaj, podroby, smalec, tłuste mięso). Warto zastąpić tłuszcze zwierzęce tłuszczami roślinnymi np. olej lniany, rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek.
- ✓ **Zalecane techniki przygotowywania potraw to gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie czy grillowanie.** Unikać należy smażenia oraz duszenia po wcześniejszym obsmażaniu (wszystkie posiłki przyrządzaj bez lub z niewielką ilością tłuszczu).
- ✓ **Ogranicz spożycie soli!** Dzielne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 – 6g (1 łyżeczka soli). Pamiętaj że sól jest dodawana w dużej ilości podczas przemysłowej produkcji żywności (np. zupy w proszku, konserwy, wędliny).
- ✓ **Codziennie pij przynajmniej 1,5 litra wody!**
- ✓ **Nie spożywaj alkoholu!**
- ✓ **Pamiętaj o aktywności fizycznej – jest to warunkiem utrzymania dobrego stanu zdrowia.**