

## ZALECENIA ZDROWEGO ŻYWIENIA - TALERZ ZDROWIA

### Talerz zdrowia

Grafika przedstawiona poniżej prezentuje talerz przeciętnego dziennego spożycia produktów dobranych w sposób, który będzie sprzyjał zachowaniu zdrowia.

## Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓZNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



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



**Zamieniaj:**

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



**Jedz mniej:**

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



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



Zakazie obciążenie za świadczenia, świadczenia: Programu Zdrowia na lata 2020-2025. Finansowany przez Olsztynski Szpital.

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

Źródło: grafika pochodzi ze strony internetowej: [ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/](http://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/) (pobrano dnia: 10.03.24r. )

### Charakterystyka talerza zdrowia

1. Połowę naszego talerza powinny stanowić warzywa i owoce, których codzienne spożycie nie powinno być mniejsze niż 400g. Istotny jest stosunek spożycia warzyw i owoców- warzyw należy spożywać zdecydowanie więcej! Poleca się wybierać różnorodne warzywa i owoce z uwzględnieniem ich sezonowości. Każda dodatkowa porcja to kolejne korzyści dla naszego zdrowia, a zatem pamiętajmy o nich jedząc je jako dodatek do każdego posiłku.

2. Jedną z ćwiartek talerza przedstawiają produkty zbożowe. Głównym źródłem węglowodanów oraz błonnika w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału. Codziennie należy spożywać przynajmniej 3 porcje (90g) produktów zbożowych pełnoziarnistych, np. pieczywo razowe, makaron razowy, płatki owsiane, grube kasze (np. gryczana, pęczak).
3. Drugą ćwiartkę talerza powinno stanowić pełnowartościowe białko. Polecanym jego źródłem są: drób, ryby, jaja, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych. Pamiętać należy jednak o ograniczeniu spożycia mięsa czerwonego oraz przetworzonych produktów mięsnych (do 500g/tydzień), których nadmierna konsumpcja ma związek z ryzykiem zachorowania na niektóre nowotwory. Podkreśla się rolę nasion roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, bób, soja), oraz orzechów, jako dobrą alternatywę dla białka zwierzęcego. Ponadto zaleca się spożycie ryb (zwłaszcza tłustych) - 2 razy w tygodniu (np. śledź, łosoś, makreła), ponieważ są one doskonałym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, które chronią nasz układ krwionośny.
4. Należy pamiętać o uzupełnieniu swojej diety w niewielkie ilości tłuszczu pochodzenia roślinnego, którego źródłem mogą być np. oleje roślinne takie jak olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, ale także orzechy, pestki oraz nasiona.
5. Produkty typu fast-food, słodkie i słone przekąski należy wyeliminować ze swojej diety, ponieważ zawierają duże ilości soli, cukru oraz tłuszczu nasyconych. Ograniczyć należy również dodawanie do potraw soli oraz cukru.
6. Zamiast słodkich napojów poleca się picie czystej wody.
7. Poleca się aby smażenie z dodatkiem tłuszczu i grillowanie zamienić na gotowanie na parze, duszenie lub pieczenie.
8. Podkreśla się rolę codziennej aktywności fizycznej, która sprzyja utrzymaniu masy ciała w normie.

Źródło:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, [ncez.pzh.gov.pl](http://ncez.pzh.gov.pl) - talerz i zalecenia, 2022.

Opracowanie z dn. 10.03.2024r, Paulina Kolodziejaska - dietetyk SPWSZ