

KU ZDROWIU!



10 ZASAD ZDROWEGO ODŻYWIANIA

wg INSTYTUTU ŻYWNOSCI I ŻYWIENIA



1. SPOŻYWAJ POSIŁKI REGULARNIE
2. CZĘSTO JEDZ WARZYWA I OWOCE
3. JEDZ PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE
4. PIJ DWIE SZKLANKI MLEKA DZIENNIE
5. MIĘSO CZERWONE ZASTĄP RYBAMI
6. OGRANICZAJ TŁUSZCZE ZWIERZĘCE. JEDZ ROŚLINNE
7. ZREZYGNUJ Z CUKRU
8. SÓL ZASTĄP ZIOŁAMI
9. PIJ 1,5 L WODY DZIENNIE
10. NIE SPOŻYWAJ ALKOHOLU

KĄCIK ZDROWYCH RAD / cz.1

GDY CI SIĘ CHCE	BRAKUJE CI	JEDZ
 CZEKOLADA	MAGNEZ CHROM GRUPA B	 NASIONA SŁONECZNIKA
 SŁODKICE	MAGNEZ CHROM WODA	 OWOCE
 PIECZYWO	BŁONNIK ENERGIA GLUKOZA	 ORZECHY, NASIONA
 PRODUKTY SÓLNE	BŁONNIK ELEKTROLITY WODA	 WARZYWA
 PRODUKTY SMAŻONE	ZDROWE TŁUSZCZE WAPŃ	 AWOKADO

KĄCIK ZDROWYCH RAD / cz. 2



↑ 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, ciecierzycy, 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:

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



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA



ZDROWY STYL ŻYCIA



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Źródło: strony internetowe o zdrowym żywieniu

