

# Talerz Zdrowego Żywienia

Jedz różnorodne produkty każdego dnia

trzymaj formę 



## 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:

Soli

Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku);

Cukru i słodzonych napojów;

Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów

Dowiedz się więcej na:

[www.trzymajforme.pl](http://www.trzymajforme.pl)



### Organizatorzy:



GLÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY



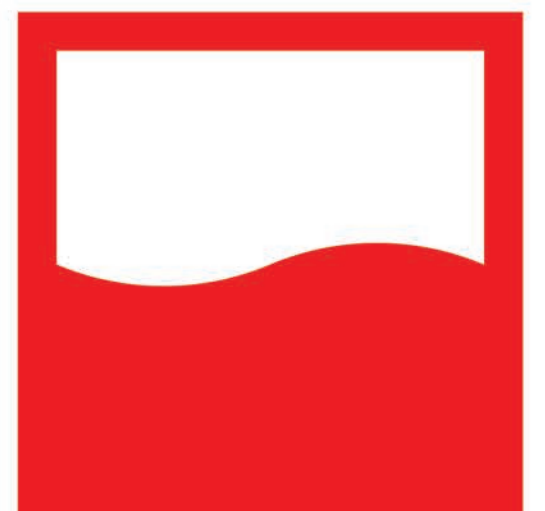
POLSKA FEDERACJA PRODUCENTÓW ŻYWNÓŚCI ZWIĄZEK PRACODAWCÓW

### Współorganizator:



FUNDACJA Regionalna i Lokalna

### LAUREAT KONKURSU



TERAZ POLSKA

### Patroni Honorowi:



### Patroni Programu:

