



ZALECENIA ŻYWIENIOWE – DIETA PODSTAWOWA

Dietę podstawową stosuje się u osób, które nie wymagają żywienia dietetycznego. Jest to zbiór zasad określający racjonalny sposób zdrowego żywienia bez specjalnych ograniczeń w doborze produktów, czy technik kulinarnych. Dieta ma na celu pokrycie dziennego zapotrzebowania energetycznego oraz dostarczenie wszystkich niezbędnych składników pokarmowych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała oraz zachowania zdrowia.

PODSTAWOWE ZALECENIA

- Zadbaj o **różnorodność** – jest ona podstawą diety! W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma jednego naturalnego produktu, który dostarczyłby wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach. Warto więc w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup (warzywa, owoce, produkty zbożowe, produkty będące źródłem białka, tłuszczów), a także zadbać o różnorodność w obrębie jednej grupy.
- Posiłki spożywaj w sposób **regularny**, dzięki temu organizm w porę zostanie zaopatrzonej w energię i nie dojdzie do wystąpienia bardzo dużego głodu, czy wahań poziomu cukru we krwi. Zbyt długie przerwy między posiłkami mogą obniżyć kontrolę zachowań żywieniowych i prowadzić do objadania się. **Zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie z 3-4 godzinnymi przerwami.** Jest to jednak kwestia bardzo indywidualna i spożycie innej ilości posiłków 3 lub 6 też może być dobrym rozwiązaniem.
- Pamiętaj o **śniadaniu** i **nie przejadaj się na noc!** Śniadanie spożyj w ciągu 1-2 godzin po wstaniu, a ostatni posiłek na 2-3 godziny przed snem. Zadbaj o to, by nie spożywać w godzinach wieczornych większych porcji jedzenia niż w ciągu dnia.
- Stosuj się do zasad **PIRAMIDY ŻYWIENIA** lub **TALERZA ZDROWIA** – obie formy, to graficzny sposób wyrażający zasady prawidłowego żywienia. Możesz je znaleźć na stronie internetowej NCEZ. (<https://ncez.pzh.gov.pl>) wraz z przepisami i innymi informacjami na temat żywienia.
- Nie zapomnij o **aktywności fizycznej!**

ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE

- Główne źródło energii stanowią **produkty zbożowe**. Warto postawić na produkty z pełnego przemiału (ciemne pieczywo, grube kasze, płatki owsiane) ponieważ odznaczają się wyższą zawartością: witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.
- Warto zadbać aby **produkty nabiałowe** stały się codziennym elementem diety, są one głównym źródłem wapnia.
- Oprócz **mięsa** wzbogać swój jadłospis w **ryby** oraz **nasiona roślin strączkowych**, które też są cennym źródłem białka, a przy okazji błonnika pokarmowego.
- Codziennie spożywaj **warzywa i owoce!** – zaleca się spożycie min. 5 porcji warzyw i owoców = 400g/dzień w proporcji $\frac{3}{4}$ warzyw i $\frac{1}{4}$ owoców.
- Nie wykluczaj **źródła tłuszczów** z diety, **spożywaj je z umiarem**. Ważne aby podstawą diety były tłuszcze, które korzystnie wpływają na zdrowie organizmu – np. oliwa z oliwek czy tłuste ryby morskie.
- **Przyrządzaj potrawy w odpowiedni sposób:**
 - zalecane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie, pieczenie bez użycia tłuszczu lub z bardzo małą ilością, grillowanie.
 - nie zalecane techniki kulinarne: smażenie na dużej ilości oleju.
- **Nawadniaj się!** – zaleca się, aby przyjmować co najmniej 35 ml/kg masy ciała płynów na dzień.
- Spożywaj **sól z umiarem** – nie zaleca się większego spożycia niż 5g/dzień (1 płaska łyżeczka). Pamiętaj, że sól występuje też w wielu produktach spożywczych.
- **Słodzycze i alkohol spożywaj z umiarem.**

PRZYDATNE LINKI

- <https://diety.nfz.gov.pl/> - Serwis Narodowego Funduszu Zdrowia, na którym można znaleźć darmowe plany żywieniowe, porady i różne inne materiały
- <https://ncez.pzh.gov.pl> – Strona Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, na której można znaleźć informacje na temat żywienia, przepisy, materiały do pobrania, a także umówić się na darmową konsultację.



PRODUKTY ZALECANE

	PODSTAWA DIETY	Z UMIAREM	RAZ NA JAKIŚ CZAS „OD ŚWIĘTA”
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo pełnoziarniste/graham, kasze gruboziarniste, płatki owsiane, musli, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, komosa ryżowa	Pieczywo pszenne, ryż biały	Pieczywo cukiernicze, rogaliki francuskie (croissanty)
NABIAŁ	Mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (max 2%), sery białe o obniżonej zawartości tłuszczu (np. twaróg chudy), jogurty naturalne, kefir, skyr, kvarg, maślanka, mozzarella light	Sery żółte o zmniejszonej zawartości tłuszczu, jajka, mozzarella, burata	Pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, zabielače do kawy, sery pełnotłuste, serki topione
ZUPY	Chude wywary mięsne, zupy warzywne		Zupy zagęszczane, zupy zaprawiane śmietaną, zupy błyskawiczne
RYBY	Chude ryby (np. dorsz), tłuste ryby morskie (np. łosoś)	Ryby smażone na właściwym oleju (np. rzepakowym)	
MIĘSO	Indyk, kurczak, cielęcina, dziczyzna Wędliny: szynki i polędwice drobiowe i tradycyjne	Bardzo chuda wołowina, szynka, schab środkowy Wędliny: schab pieczony	Kaczki, gęsi, mięso z widocznym tłuszczem, kiełbasy, salami, parówki, pasztety mięsne i inne, skórka z drobiu
TŁUSZCZE	Oliwa z oliwek Olej lniany (na zimno)	Oleje: rzepakowy, słonecznikowy Margaryny miękkie z tych olejów, margaryny o zmniejszonej zawartości tłuszczu, masło o zawartości tłuszczu > 82%	Łój, słonina, smalec, tłuszcz spod pieczeni, margaryny twarde, olej palmowy, pełnotłusty majonez
OWOCE I WARZYWA	Wszystkie świeże i mrożone warzywa/owoce, suche nasiona roślin strączkowych, kukurydza, ziemniaki, owoce konserwowe niesłodzone, kiszonki	Suszone owoce, pieczone ziemniaki, frytki domowej roboty	Frytki z fast-foodów
CIASTA I DESERY	Niesłodzone galaretki, sorbety i budynie na mleku o obniżonej zawartości tłuszczu,	Czekolada gorzka	Lody, kremy, budynie na pełnym mleku, batony, bita śmietana, ciasta, torty, cukierki i słodczyce
ORZECHY I NASIONA	Orzechy włoskie, pekan, nerkowca, laskowe, nasiona chia	Orzechy brazylijskie, pistacje, orzeszki ziemne	Solone orzechy, orzechy w czekoladzie
NAPOJE	Herbata, czarna kawa, woda	Kawa z mlekiem, soki owocowe naturalne	Napoje czekoladowe, kawa ze śmietanką, słodzone napoje gazowane, alkohol
SOSY, PRZYPRAWY	Sosy na bazie jogurtu, pieprz, musztarda, zioła, przyprawy korzenne	Sosy na bazie oliwy z oliwek, sosy na bazie majonezu light	Sól (nie więcej niż 5g/dzień ze wszystkich produktów i z dosalania), sosy sałatkowe, kremy sałatkowe, sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz, majonez