

ZALECENIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

**POWIATOWA STACJA
SANITARNO – EPIDEMIOLOGICZNA
WE WRZEŚNI**

KLAUDIA ZBIERANEK



W 3 KROKACH DO ZDROWIA

KROK 1 – ZRÓB PIERWSZY KROK.

KROK 2 – WDRAŻAJ ZALECANY POZIOM.

KROK 3 – OSIĄGAJ DALSZE KORZYŚCI
DLA ZDROWIA.

SÓL

KROK 1 – Odstaw solniczkę ze stołu – nie dosalaj na talerzu.

KROK 2 – Ogranicz spożycie soli do 5 g dziennie (1 łyżeczka).
Sól zastąp aromatycznymi ziołami.

KROK 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku soli lub te o niższej zawartości.

ZBOŻOWE

- KROK 1** – Zamień pieczywo przetworzone (np. jasne bułki, jasny chleb) na pełnoziarniste (np. razowe, graham), płatki śniadaniowe na naturalne płatki zbożowe (np. płatki owsiane), wybieraj grube kasze (np. gryczana), makarony razowe.
- KROK 2** – Jedz codziennie przynajmniej 3 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych (90 g /dzień).
- KROK 3** – Jedz produkty zbożowe pełnoziarniste w każdym posiłku.

MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE

KROK 1 – Wprowadź jeden dzień w tygodniu bez mięsa.

KROK 2 – Nie jedz więcej niż 500 g mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (wędliny, kiełbasy) na tydzień. Zamień przetwory mięsne i mięso czerwone na drób, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.

KROK 3 – Dla zdrowia i środowiska zastępuj mięso produktami białkowymi pochodzenia roślinnego tj. nasionami roślin strączkowych (fasola ciecierzycza, soja, groch, soczewica, bób) i orzechami, a także rybami i jajami.

WARZYWA I OWOCE

KROK 1 – Zjedz warzywo lub owoc w każdym posiłku.

KROK 2 – Jedz minimum 400 g warzyw i owoców codziennie –
więcej warzyw niż owoców.

KROK 3 – Jedz jak najwięcej różnokolorowych warzyw i owoców –
każda dodatkowa porcja warzyw i owoców to dalsze korzyści
dla zdrowia.

SŁODYCZE I SŁODKIE NAPOJE

KROK 1 – Zamień słodkie napoje na wodę.

KROK 2 – Zamiast słodyczy, jedz owoce lub orzechy i nasiona.

KROK 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku cukru lub te o niższej zawartości.

TŁUSZCZE

- KROK 1** – Ogranicz spożycie tłustych mięs, wędlin i tłustych produktów mlecznych (ser topiony, ser żółty, śmietana).
- KROK 2** – Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek).
- KROK 3** – Czytaj etykiety – wybieraj produkty o niższej zawartości tłuszczów. Ogranicz spożycie częściowo utwardzonych tłuszczów roślinnych, zawierają izomery trans kwasów tłuszczowych/ tłuszcze trans (np. ciastka, batoniki, słone przekąski, żywności fast-food).

MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

KROK 1 – Mleko i produkty mleczne pełnotłuste zastąp tymi o obniżonej zawartości tłuszczu.

KROK 2 – Spożywaj 2 szklanki mleka dziennie. Mleko możesz zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką, serem białym.

KROK 3 – Z produktów mlecznych wybieraj te bez dodatku cukru.

RYBY

KROK 1 – Zjedz rybę raz w tygodniu, najlepiej tłustą (np. łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz).

KROK 2 – Jedz ryby 2 razy w tygodniu, w tym przynajmniej raz rybę tłustą.

KROK 3 – Jedz różnorodne tłuste ryby 2 razy w tygodniu.

REGULARNOŚĆ I PORY POSIŁKÓW

KROK 1 – Jedz regularnie.

KROK 2 – Nie pojadaj pomiędzy posiłkami.

KROK 3 – Jedz więcej w pierwszej części dnia.
Nie jedz wieczorem przed snem i w nocy.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

KROK 1 – Bądź aktywny – spaceruj, chodź po schodach, wykonuj aktywne prace domowe.

KROK 2 – Bądź aktywny fizycznie co najmniej 30 minut dziennie. Zrób dla zdrowia co najmniej 5 000 kroków.

KROK 3 – Zrób dla zdrowia 10 000 kroków.



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

JEDZ MNIEJ

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

ZAMIENIAJ

- **Przetworzone produkty zbożowe** (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) **na** produkty 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.