

ZDROWA DIETA

1. Obecnie promowany model żywienia, korzystniejszy dla naszej planety, ma zminimalizować negatywny wpływ na środowisko naturalne zwiększonej produkcji żywności.
2. Dobrym dla zdrowia i środowiska zamiennikiem mięsa, bogatym w białko, są rośliny strączkowe oraz orzechy.
3. Ogranicz zbyt duże spożycie soli, mięsa czerwonego, cukru i słodczy, napojów słodzonych.
4. W diecie powinny dominować warzywa i owoce – powinny stanowić połowę tego co jemy.
5. W diecie powinny się znaleźć produkty zbożowe z pełnego przemiału, a także produkty będące źródłem białka, do których zaliczyć możemy drób, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych oraz mleko i jego przetwory.
6. Uzupełnieniem diety powinna być niewielka ilość tłuszczów pochodzenia roślinnego.
7. Ważne, abyśmy dostosowywali ilość spożywanej energii do naszego zapotrzebowania związanego z wiekiem, płcią i aktywnością fizyczną.
8. Prawidłowo zbilansowana dieta i inne elementy zdrowego stylu życia mogą pomóc zmniejszyć ryzyko wystąpienia otyłości, chorób serca, udaru mózgu, cukrzycy typu 2 i niektórych nowotworów.

Opracowano na podstawie: "Profilaktyka nadwagi i otyłości – praktyczne wskazówki postępowania." Barbara Wojda 2022, <https://ncez.pzh.gov.pl/>

