



Narodowe  
Centrum  
Edukacji  
Żywnościowej

# Wiem, że dobrze jem - Talerz Zdrowego Żywienia w praktyce

mgr Beata Bondyra-Wiśniewska, mgr inż. Izabela Pawluk  
mgr Monika Kaczorek, mgr Sylwia Pacyna, dr Katarzyna Wolnicka  
mgr Aleksandra Wedziuk, mgr inż. Paula Nagel  
NCEŻ NIZP PZH - PIB

© Copyright by Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej,  
Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2021

Przedruk materiałów w całości lub części jest możliwy wyłącznie za zgodą  
Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej NIZP PZH - PIB

Cytowanie i wykorzystanie danych empirycznych dozwolone za podaniem źródła.

ISBN ISBN 978-83-65870-42-1

**Autorzy:**

mgr Beata Bondyra-Wiśniewska, mgr inż. Izabela Pawluk  
mgr Monika Kaczorek, mgr Sylwia Pacyna, dr Katarzyna Wolnicka  
mgr Aleksandra Wedziuk, mgr inż. Paula Nagel, NCEŻ NIZP PZH - PIB

**Redakcja merytoryczna:**

dr Katarzyna Wolnicka

**Opracowanie graficzne i skład:**

Marta Kaczanowska

**Wydawca**

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy  
ul. Chocimska 24, 00-791 Warszawa  
tel. +48 22 54 21 400, +48 22 54 21 200  
e-mail: [wydawnictwo@pzh.gov.pl](mailto:wydawnictwo@pzh.gov.pl)

## Spis treści:

Wstęp.....	4
1. Talerz Zdrowego Żywienia – co nowego w zaleceniach zdrowego żywienia?.....	8
2. Jak w praktyce stosować Talerz Zdrowego Żywienia?.....	11
Warzywa i owoce.....	11
Produkty zbożowe pełnoziarniste.....	18
Źródła białka.....	22
Nasiona roślin strączkowych.....	23
Mięso.....	26
Ryby.....	29
Jaja.....	32
Orzechy, pestki, nasiona.....	33
Mleko i produkty mleczne.....	36
3. Co jeszcze warto wiedzieć?.....	37
Tłuszcze roślinne.....	37
Sól.....	39
Cukier i słodzone napoje.....	45
Ile powinniśmy pić płynów?.....	52
Produkty przetworzone (takie jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.....	54
Aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie.....	57
4. Jak stopniowo zastosować zalecenia w praktyce? Podejmij 30-dniowe wyzwanie!.....	60
5. Jedz zdrowo i dbaj o planetę.....	62
Z teorii na talerz - przepisy.....	65

# Wstęp

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH - Państwowy Instytut Badawczy opracował „Zalecenia zdrowego żywienia” w nowej formie graficznej. Zalecenia w sposób prosty i przejrzysty zilustrowano w postaci talerza pełnego różnorodnych produktów. Ilość poszczególnych grup produktów spożywczych na talerzu nie jest przypadkowa - symbolizuje zalecane proporcje między trzema grupami produktów w całodziennej diecie. Obok talerza zamieszczono również wskazówki, jakich produktów jeść więcej, które ograniczać oraz w jaki sposób je ze sobą zamieniać. W kategoriach „Jedz mniej”, „Jedz więcej”, „Zamieniaj” wymieniono poszczególne grupy produktów w kolejności od tych najbardziej wpływających na zdrowie Polaków. Zwrócono również uwagę na istotność aktywności fizycznej oraz utrzymania prawidłowej masy ciała. Nowe zalecenia stworzono w oparciu o obszerny przegląd literatury z zakresu wpływu poszczególnych składników diety oraz rodzajów diet na zdrowie, a także zaleceń światowych towarzystw naukowych.

Uzupełnieniem do nowych zaleceń zdrowego żywienia jest materiał „W 3 krokach do zdrowia” przedstawiający konkretne zalecenia żywieniowe dotyczące różnych grup produktów na 3 poziomach - umożliwiających zmianę nawyków żywieniowych stopniowo, małymi krokami.

- KROK 1- zrób pierwszy krok,**
- KROK 2- wdrażaj zalecany poziom,**
- KROK 3 – osiągnij dalsze korzyści dla zdrowia.**

## Zalecenia zdrowego żywienia

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, ciecierzycza, 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, boczk);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: 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 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.

**Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie**

## W 3 KROKACH DO ZDROWIA!

KROK 1- zrób pierwszy krok

KROK 2- wdrażaj zalecany poziom

KROK 3- osiągnij 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 - (90g/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, ciecierzycy, 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 słodczy jedz owoce lub orzechy i nasiona.

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

## W 3 KROKACH DO ZDROWIA!



### TŁUSZCZE

krok 1 – Ogranicz spożycie tłustych mięs, wędlin; 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. Pod względem zawartości wapnia szklanka mleka odpowiada ok. 1 szklanka jogurtu, kefiru, maślanki lub ok. 6 grubych plastrów sera białego

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.

Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.

„Zalecenia zdrowego żywienia” w nowej formie graficznej  
wraz z materiałem uzupełniającym  
„W 3 krokach do zdrowia - co nowego?”

# 1. Talerz Zdrowego Żywienia – co nowego w zaleceniach zdrowego żywienia?

Nowy model Zaleceń Zdrowego Żywienia przedstawiony został w postaci graficznej Talerza Zdrowego Żywienia. Zalecenia te są kierunkowskazem do osiągnięcia prawidłowych nawyków żywieniowych. Kierowane są do osób dorosłych oraz starszych dzieci i młodzieży.

Każdy z nas ma talerz w rękach co najmniej 2-3 razy dziennie, stąd przekaz w takiej postaci jest nam bliższy i bardziej praktyczny. Ta forma zaleceń ułatwia zobrazowanie odpowiednich proporcji produktów w całodziennej diecie - warzyw i owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych oraz źródeł białka. Komponując w ten sposób posiłki łatwiej jest zrealizować zapotrzebowanie na różnorodne składniki odżywcze.

Talerz Zdrowego Żywienia po raz pierwszy odnosi się nie tylko aspektów zdrowotnych, ale również do kwestii środowiskowych. Proporcje produktów na talerzu odzwierciedlają wyniki wielu badań naukowych wskazujących na korzystne dla zdrowia oddziaływanie diety opartej w znacznym stopniu na produktach pochodzenia roślinnego (warzywach i owocach, pełnoziarnistych produktach zbożowych, nasionach roślin strączkowych, orzechach). Ryzyko przedwczesnego zgonu, zarówno z powodu nowotworów, jak i chorób układu sercowo-naczyniowego, rośnie wraz z ilością mięsa czerwonego i przetworzonego w diecie. Zgodnie z wynikami raportu EAT Lancet (2019) regularne żywienie w oparciu o produkty głównie pochodzenia roślinnego ma pozytywny wpływ nie tylko na zdrowie, ale także korzystnie wpływa na środowisko. Jedzenie mniejszych ilości mięsa czerwonego, głównie wołowiny oraz przetworów mięsnych, zaś większych ilości warzyw i owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych, nasion roślin strączkowych i orzechów przyczyni się zatem do poprawy zarówno naszego zdrowia, jak i kondycji planety.

Prosta forma graficzna w postaci talerza zdrowego żywienia	Rekomendowane proporcje poszczególnych grup produktów w całodziennej diecie przedstawiono w postaci rysunku modelowego talerza. Główna informacja nad talerzem: Jedz różnorodne produkty każdego dnia.
Pozytywny przekaz w prostej i przejrzystej formie	Talerz uzupełniają przyporządkowane do poszczególnych grup produktów kategorie „Jedz mniej”, „Jedz więcej” oraz „Zamieniaj”.
3 kategorie produktów na talerzu	Podzielenie żywności na 3 kategorie: warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz produkty będące źródłem białka (drób, ryby, strączki, orzechy, jaja, produkty mleczne) zamiast 5 grup.
Proporcje, nie porcje	Główna grafika z talerzem nie przedstawia wielkości porcji, ani konkretnych ilości produktów. Talerz odzwierciedla proporcje produktów w posiłkach, ułatwiając zobrazowanie ich udziału w całodziennej diecie: ½ talerza warzyw i owoców, ¼ talerza pełnoziarnistych produktów zbożowych i ¼ talerza źródeł białka.
Przekaz wynikający z zaleceń	Żywnienie w oparciu o produkty, głównie pochodzenia roślinnego, ma pozytywny wpływ na zdrowie - zmniejsza ryzyko rozwoju m.in. chorób układu krążenia, nowotworów czy cukrzycy typu 2. Spożywaj mniejsze ilości mięsa i jego przetworów, więcej zaś pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw i owoców, nasion roślin strączkowych i orzechów. W zaleceniach uwzględniono aspekt diety korzystnej dla zdrowia i środowiska.
Aktywność fizyczna	Grafika podkreśla również istotność aktywności fizycznej i utrzymania właściwej masy ciała w zachowaniu zdrowia (w materiale uzupełniającym podano zalecaną liczbę kroków).
Materiał uzupełniający „W 3 krokach do zdrowia”	Konkretne zalecenia żywieniowe opracowano na 3 poziomach, aby ułatwić odbiorcom zmianę nawyków żywieniowych dzięki taktyce małych kroków: <b>KROK 1:</b> zrób pierwszy krok, <b>KROK 2:</b> wdrażaj zalecany poziom, <b>KROK 3:</b> osiągnij dalsze korzyści dla zdrowia.

Talerz Zdrowego Żywnienia opracowano, aby każdy Polak potrafił prawidłowo komponować codzienne posiłki.



## 2. Jak w praktyce stosować Talerz Zdrowego Żywnienia?

W centralnym punkcie Zaleceń Zdrowego Żywnienia znajduje się grafika talerza. Przedstawione są na nim różne grupy produktów spożywczych w odpowiednich proporcjach, które w jasny i przejrzysty sposób obrazują, jak powinna wyglądać codzienna dieta. Bardzo ważne, aby posiłki były prawidłowo skomponowane nie tylko pod względem jakościowym, ale także ilościowym.

Poniżej dokładnie opisano wszystkie grupy produktów, istotne w komponowaniu pełnowartościowych posiłków każdego dnia.

źródło węglowodanów



warzywa i owoce

źródło białka i tłuszczów



### Warzywa i owoce

Warzywa i owoce powinny stanowić podstawę naszego żywienia, w związku z tym zajmują największą część talerza. Spożywane każdego dnia dostarczają wielu cennych witamin, składników mineralnych, związków bioaktywnych oraz błonnika pokarmowego, które chroniąc nas jak tarcza przed rozwojem wielu chorób, przyczyniają się do dłuższego życia w zdrowiu. Warto komponować naszą dietę tak, aby połowę talerza stanowiły warzywa i owoce.

Zalecane jest spożywanie minimum

## 400 g warzyw i owoców

każdego dnia, z czego większość powinny stanowić warzywa. Pamiętaj, że każda dodatkowa porcja to kolejne korzyści dla zdrowia.

Jak zaplanować odpowiednią ilość warzyw i owoców w diecie? Spójrz na poniższe propozycje:

**Przykład 1:** garść rzodkiewek, 1/2 szklanki warzyw rozdrobnionych gotowanych takich jak marchewka, buraki, włoszczyzna, 4 szparagi, 2 szklanki sałaty, 1 pełna szklanka truskawek;

**Przykład 2:** 1/2 papryki, 2 średnie marchewki, 1 średni burak, 2 małe brzoskwinie;

**Przykład 3:** 1 średni pomidor, 1 szklanka różyczek brokuła, garść fasolki szparagowej, 1 średnie jabłko.

### W 3 krokach do zdrowia:

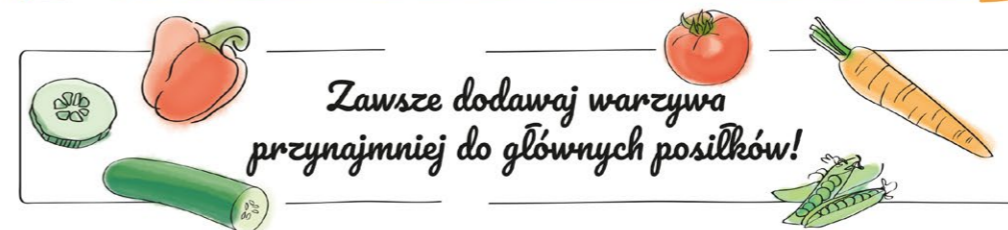
#### WARZYWA I OWOCE

**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.

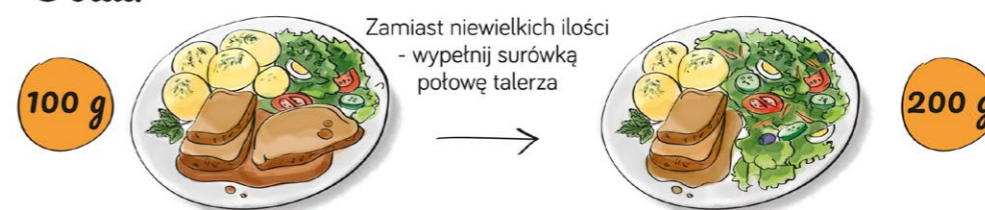
### ZALECANE MINIMUM 400 G WARZYW: JAK TYLE ZJEŚĆ W CIĄGU DNIA?



#### Śniadanie



#### Obiad



i Danie w formie zupy warzywnej lub zupy krem to dodatkowa ilość warzyw - nawet 200 g

#### Kolacja



ZALECENIA SĄ MOŻLIWE DO REALIZACJI W RZECZYWISTOŚCI - I TO DZIĘKI PROSTYM PATENTOM!

W sumie w diecie znalazło się 550 g warzyw.

i Każda dodatkowa ilość warzyw zwiększa ich działanie prozdrowotne

Regularne spożywanie warzyw i owoców może zmniejszyć ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia, cukrzycę typu II czy niektóre nowotwory.

## KOLOROWA MOC WARZYW I OWOCÓW!

Komponując swoją codzienną dietę sięgaj po warzywa i owoce w różnych kolorach. To nie bez znaczenia! Kolory wynikają bowiem z zawartości rozmaitych składników bioaktywnych, które w różnorodny sposób wpływają na nasz organizm.



**Pomarańczowe i żółte** swoją barwę zawdzięczają beta-karotenowi. Składnik ten jest silnym przeciwutleniaczem oraz wspomaga procesy widzenia. Pomarańczowe warzywa i owoce zawierają również witaminę C, która korzystnie wpływa na układ odpornościowy oraz wspomaga układ krążenia.


































**Fioletowe** są bogate w antocyjany i karotenoidy - substancje wykazujące działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne.

**Zielone** są dobrym źródłem kwasu foliowego i witaminy K, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i tworzenia czerwonych krwinek.

**Czerwone** dzięki zawartości witaminy C i likopenu, wspierają odporność organizmu, chronią przed szkodliwym działaniem wolnych rodników oraz chronią przed rozwojem chorób układu krążenia i nowotworów.

Warzywa i owoce, oprócz witamin, dostarczają także wielu składników mineralnych, takich jak potas, magnez, żelazo czy wapń.

## JAKIE SKŁADNIKI ZNAJDUJĄ SIĘ W WARZYWACH?

WITAMINA C						
						
Pomidory	Papryka czerwona	Kapusta kiszona	Kapusta biała i czerwona	Kalafior	Brokuł	Szpinak
BETA KAROTEN			WITAMINA K			
						
Marchew	Dynia	Jarmuż	Szpinak	Salata	Jarmuż	Szpinak
FOLIANY					ŻELAZO	
						
Salata	Brokuł	Brukselka	Jarmuż	Szpinak	Bób	Natka pietruszki
						
Brukselka	Natka pietruszki	Jarmuż	Szpinak	Groszek zielony	Jarmuż	Szpinak
POTAS		LUTEINA				
						
Burak	Seler korzeniowy	Dynia	Marchew			
LIKOPEN			<p><b>i</b> Warzywa zawierają również cenny błonnik pokarmowy.</p>			
	Pomidory					

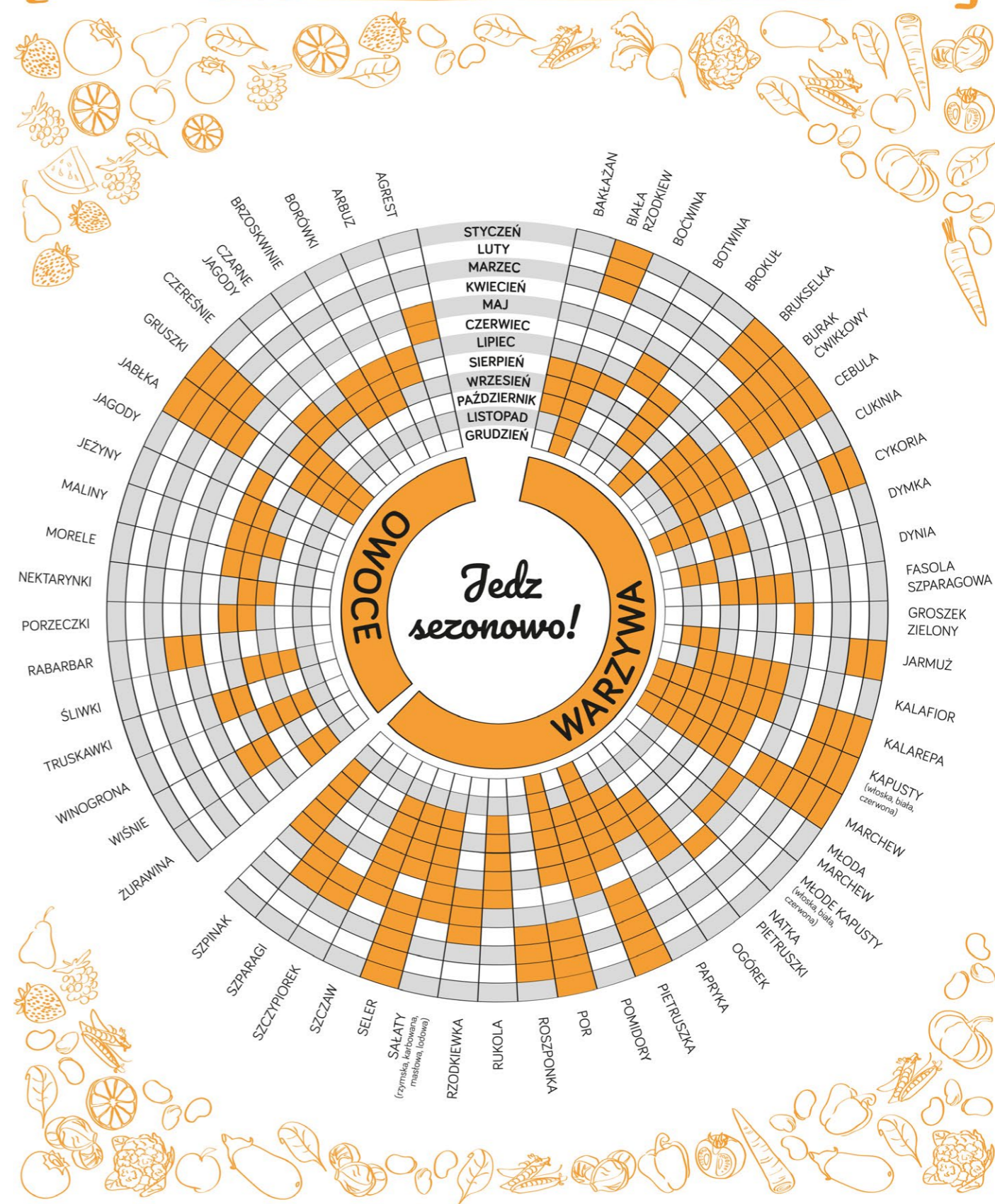
Kieruj się zasadą: im więcej różnorodnych, kolorowych warzyw i owoców w Twojej diecie tym smaczniej i zdrowiej!



## Wskazówki od dietetyka:

- Warto, aby w diecie znajdowały się przede wszystkim surowe warzywa i owoce.
- W okresie mniejszej dostępności świeżych warzyw i owoców warto sięgać po warzywa korzeniowe (np. marchew, buraki, seler, pietruszkę), kiełki, miksy sałat, mrożonki (straty witamin i składników mineralnych są w nich niewielkie), a także kiszonki (m.in. ogórki, kapustę, buraki, cebulę), które mogą stanowić cenne źródło bakterii probiotycznych wspierających pracę jelit.
- Wprowadzanie większej ilości warzyw i owoców do swojej diety zacznij od ulubionych. Dobrym sposobem na zwiększenie ilości warzyw jest przygotowywanie zup typu krem, koktajli z dodatkiem szpinaku, selera naciowego czy buraka, podawanie pieczonych warzyw w postaci słupków (np. marchewki, pietruszki, selera - pieczenie wydobywa ich słodki smak) bądź chipsów (np. z jarmużu).
- Kupując warzywa i owoce w sklepie czy na ryneczku warto wybierać również te mniej okazałe, aby uchronić je przed zmarnowaniem.
- Kieruj się sezonowością i lokalnością. W sezonie mamy największy wybór świeżych warzyw i owoców. Wiosną, latem i wczesną jesienią kalendarz sezonowości jest wypchany po brzegi! W tym okresie warzywa i owoce są najsmaczniejsze, a ich cena jest najbardziej korzystna dla naszego portfela. Lokalne warzywa i owoce nie są transportowane z dalekich zakątków świata - droga z pola na nasz talerz jest znacznie krótsza. Dzięki temu charakteryzują się większą świeżością, wartością odżywczą (mniejsze straty witamin!) oraz lepszym smakiem. Wybór produktów lokalnych to również wiele korzyści dla naszej planety, a także wsparcie polskich dostawców.

## KALENDARZ SEZONOWYCH WARZYW I OWOCÓW



## Produkty zbożowe pełnoziarniste

Produkty zbożowe są głównym źródłem węglowodanów w codziennym żywieniu i zajmują ¼ objętości Talerza Zdrowego Żywienia. Do produktów zbożowych zaliczamy m.in. pieczywo, płatki zbożowe, kasze, ryż, makarony oraz mąkę. Na Talerzu nie znajdziemy jednak jasnych produktów zbożowych (np. białego pieczywa), ani tych bardziej przetworzonych (np. słodkich płatków śniadaniowych). Oznacza to tyle, że



należy ograniczać ich spożycie i zastępować produktami z pełnego ziarna. Codziennie dla zdrowia powinno się spożyć przynajmniej 3 porcje (90 g) produktów zbożowych pełnoziarnistych (czyli z przemiału całego ziarna) takich jak między innymi kasze np. gryczana, pieczywo razowe czy razowy makaron.

Warto dążyć do tego, aby pełnoziarniste produkty zbożowe znajdowały się w każdym głównym posiłku. Kieruj się zasadą różnorodności, aby Twoja codzienna dieta była urozmaicona.

## Wybieraj:

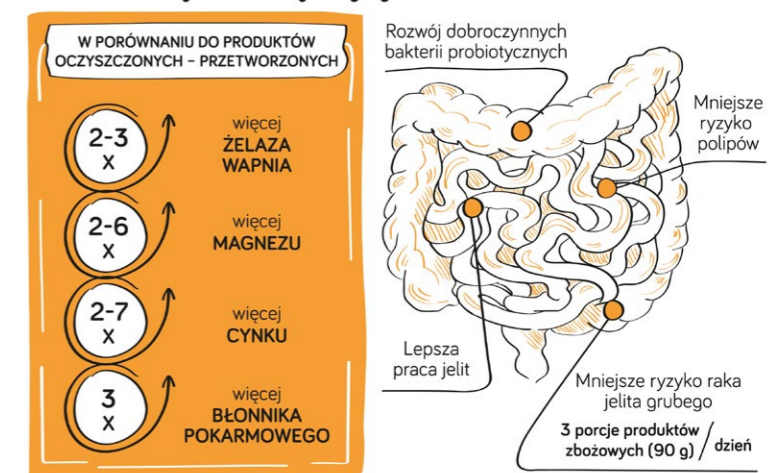
- 🌾 pieczywo pełnoziarniste, razowe, żytnie i graham,
- 🌾 gruboziarniste płatki, np. owsiane górskie, żytnie, jęczmienne, gryczane,
- 🌾 otręby, np. żytnie, owsiane, pszenne,
- 🌾 kasze gruboziarniste, np. jęczmienna, pęczak, gryczana,
- 🌾 ryż brązowy,
- 🌾 makarony razowe,
- 🌾 mąkę razową, pełnoziarnistą.



## Dlaczego pełnoziarniste produkty zbożowe są tak ważne?

Pełnoziarniste produkty zbożowe charakteryzują się większą zawartością składników odżywczych, takich jak witaminy z grupy B, cynk czy magnez, w porównaniu do oczyszczonych produktów zbożowych. Stanowią bardzo dobre źródło błonnika pokarmowego, który m.in. wspomaga perystaltykę jelit, zmniejsza ryzyko rozwoju chorób układu krążenia oraz niektórych nowotworów. Spożywanie odpowiedniej ilości błonnika pokarmowego zwiększa uczucie sytości po posiłku i wspomaga utrzymanie prawidłowej masy ciała.

### Sprawdź pozytywne właściwości:



# BŁONNIK W PRODUKTACH ZBOŻOWYCH

## Działanie błonnika na organizm:

- Reguluje pracę jelit, zapobiega zaparciom
- Skraca czas pasażu jelitowego
- Wydłuża odczuwanie sytości
- Korzystnie wpływa na skład mikroflory jelitowej
- Ułatwia utrzymywanie prawidłowej masy ciała
- Obniża poziom cholesterolu całkowitego i frakcji LDL we krwi
- Obniża stężenie glukozy we krwi
- Zmniejsza ryzyko nowotworów, zwłaszcza jelita grubego

Jaka jest zalecana dzienna ilość spożywanego błonnika?

Przyjmuj **25 g** dziennie!

## Zawartość błonnika w 100 g:



## Wskazówki od dietetyka:

- Robiąc zakupy zwracaj uwagę na informacje zawarte na etykietach produktów zbożowych i wybieraj te o małej zawartości cukrów prostych, a dużej węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego. Szczególne znaczenie ma to w przypadku płatków śniadaniowych, do których często jest dodawany cukier, a także pieczywa, którego ciemna barwa może być skutkiem dodania słoju jęczmiennego.
- Zwracaj uwagę na skład wybieranego pieczywa - powinien być jak najkrótszy. Niezbędnymi składnikami są mąka, woda, zakwas lub drożdże oraz sól. Uważaj na niepotrzebne dodatki, takie jak karmel, spulchniacze, ekstrakty słodowe czy konserwanty.
- Chleb pełnoziarnisty dobrej jakości powinien być ciężki, mieć ciemną barwę i zwartą strukturę.
- Wprowadzanie pełnoziarnistych produktów zbożowych do diety możesz zacząć stopniowo, np. mieszając w jednym posiłku ryż biały z brązowym, czy makaron zwykły z razowym.
- Jeśli nie masz mąki pełnoziarnistej do przygotowania placków czy naleśników, dodaj do mąki białej otręby pszenne.

## W 3 krokach do zdrowia:

### PRODUKTY 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 - (90g/dzień).
- krok 3** – Jedz produkty zbożowe pełnoziarniste w każdym posiłku.

## Źródła białka

Ostatnią ćwiartkę Talerza zajmują produkty będące przede wszystkim źródłem białka. Do tej grupy zaliczamy nasiona roślin strączkowych, mięso, ryby, mleko i produkty mleczne oraz ich roślinne zamienniki wzbogacone w wapń, jaja, a także orzechy, pestki i nasiona. Staraj się jadać te produkty naprzemiennie, dzięki czemu zadbasz o różnorodność na talerzu.



Zgodnie z aktualnym stanem wiedzy dieta oparta w znacznym stopniu na produktach pochodzenia roślinnego niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych. Międzynarodowa Agencja ds. Badań nad Rakiem (International Agency for Research on Cancer – IARC) zwraca uwagę, że większe niż zalecane spożycie mięsa czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych, zwiększa zachorowanie na niektóre nowotwory. Ponadto, ryzyko przedwczesnego zgonu, zarówno z powodu nowotworów, jak i chorób układu sercowo-naczyniowego, rośnie wraz z ilością przetworzonego mięsa w diecie. Zaleca się ograniczenie mięsa czerwonego i przetworów mięsnych do maksymalnie 350-500 g w tygodniu na rzecz mięsa drobiowego, ryb, nasion roślin strączkowych i jaj.

Bogatym w białko zamiennikiem mięsa, dobrym dla zdrowia i środowiska, są nasiona roślin strączkowych (m.in. soja, fasola, soczewica, ciecierzycy) oraz orzechy, pestki i nasiona. Zaleca się spożycie ryb dwa razy w tygodniu (np. łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz). Tłuste ryby morskie są źródłem kwasów nienasyconych omega-3, które chronią nasz organizm przed miażdżycą, a tym samym przed zawałem serca i udarem mózgu.

## Nasiona roślin strączkowych

Nasiona roślin strączkowych są dobrą alternatywą dla mięsa, ryb oraz jaj, ponieważ zawierają ok. 25% białka. Dodatkowo są źródłem węglowodanów, błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz składników mineralnych, takich jak żelazo, cynk, potas, wapń, magnez, selen. Warto korzystać z różnorodności tej grupy i zamiennie wybierać soczewicę, groch, ciecierzycę, fasolę, soję i bób.

**Przynajmniej dwa razy w tygodniu przygotuj danie na bazie nasion roślin strączkowych.**



**1 porcja suchych nasion  
roślin strączkowych  
(soczewicy, ciecierzycy, fasoli, grochu, soi)  
to 50g  
(przed ugotowaniem).  
1 porcja świeżego bobu  
to około 200g.**

W dietach roślinnych strączki odgrywają znaczącą rolę i z powodzeniem zastępują żywność pochodzenia zwierzęcego. Na sklepowych półkach znajdziemy szeroki asortyment produktów roślinnych, takich jak tofu, hummus, miso czy napoje roślinne, które stanowią dobre urozmaicenie codziennej diety. Nie będąc na diecie roślinnej także warto korzystać z ich walorów smakowych i odżywczych. Częściowe zastąpienie białka zwierzęcego roślinnym to dobry krok w stronę profilaktyki chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2 i otyłości.

## Wskazówki od dietetyka:

- Jeżeli do tej pory strączki nie były obecne w Twojej diecie, zacznij od ich stopniowego wprowadzania. Dodaj łyżkę np. soczewicy czerwonej do warzywnej zupy lub sosu pomidorowego, posmaruj kanapkę pastą warzywną na bazie roślin strączkowych (np. pastą z fasoli), albo dodaj kilka plasterków tofu do sałatki.
- Zadbaj o właściwą obróbkę kulinarną nasion roślin strączkowych. Odpowiednia obróbka suchych nasion roślin strączkowych poprawia ich strawność, zmniejsza zawartość substancji wzdymających oraz antyodżywczych:
  - moczenie suchych nasion w zimnej wodzie przez kilka godzin,
  - gotowanie namoczonych nasion w świeżej wodzie - na początku bez przykrycia, a później pod przykryciem na małym ogniu do miękkości.
- Pasta z fasoli, ciecierzycy, bobu czy grozdku może być doskonałym zamiennikiem wędliny na kanapce.
- Przygotowując potrawy z udziałem mięsa zamień połowę jego ilości na np. fasolę białą lub czerwoną, czy soczewicę. Zmniejszysz w ten sposób ilość mięsa w potrawie i wprowadzisz strączki do diety.
- Postaraj się wprowadzić do swojego menu posiłek na bazie nasion roślin strączkowych przynajmniej 2-3 razy w tygodniu. Możesz przygotować z nich kotlety, pasty kanapkowe, farsz do pierogów czy naleśników, bądź dodać do zupy lub sałatki.

## DLACZEGO WARTO JEŚĆ ROŚLINY STRĄCZKOWE?

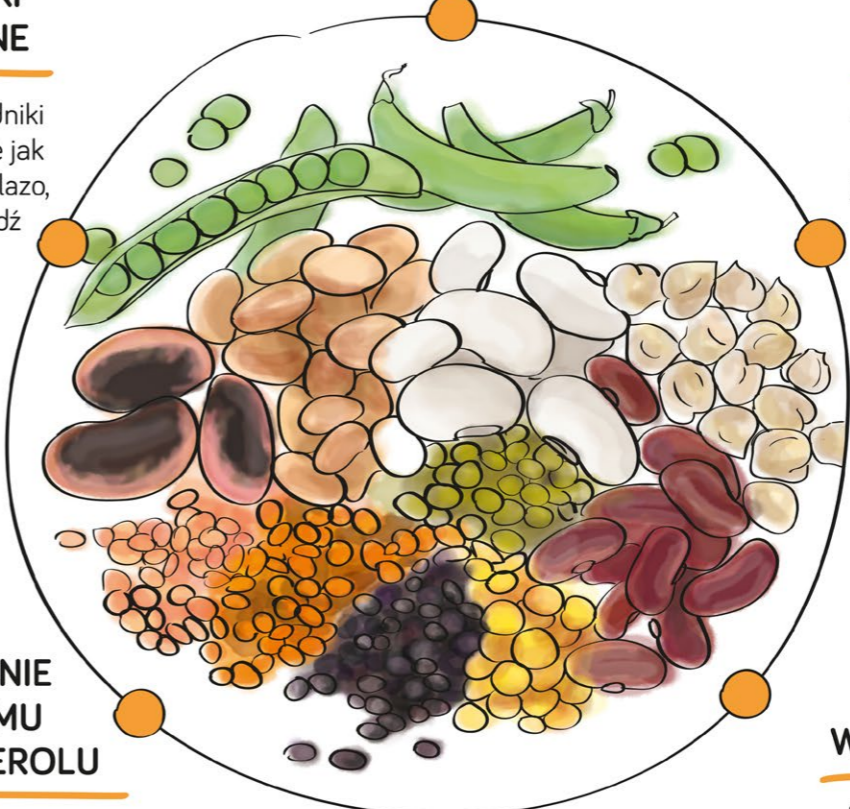
**BIAŁKO**  
Są źródłem białka, a także zamiennikiem mięsa w diecie vegetarian i wegan

**SKŁADNIKI MINERALNE**  
Zawierają składniki mineralne takie jak potas, fosfor, żelazo, magnez, miedź

**BŁONNIK POKARMOWY**  
Są źródłem błonnika regulującego pracę jelit i zapewniającego dłuższe uczucie sytości

**OBNIŻENIE POZIOMU CHOLESTEROLU**  
Regularne spożywanie roślin strączkowych obniża stężenie cholesterolu całkowitego we krwi i frakcję LDL

**WITAMINY**  
Są źródłem witamin z grupy B



### Zawartość białka w 100 g suchych nasion roślin strączkowych:



## Mięso

Mięso jest źródłem pełnowartościowego białka, witamin z grupy B (np. witaminy B<sub>12</sub>, PP) oraz składników mineralnych, np. żelaza i cynku.

Jednak dla zachowania zdrowia powinniśmy ograniczać w codziennej diecie ilość mięsa czerwonego i przetworzonego. Mięso czerwone dostarcza ważnych składników odżywczych (m.in. pełnowartościowego białka, dobrze przyswajalnego żelaza i witaminy B<sub>12</sub>), ale zawiera również więcej niekorzystnych nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu, w porównaniu do białego mięsa drobiowego. Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (ang. International Agency for Research on Cancer, IARC) zakwalifikowała mięso czerwone (wieprzowinę, wołowinę, baraninę, jagnięcinę, koźlinę, dziczyznę) do grupy 2A, w której znajdują się czynniki prawdopodobnie rakotwórcze dla człowieka. Z tego względu zaleca się ograniczenie spożycia mięsa czerwonego na rzecz innych produktów będących źródłem białka.

Szczególnie niekorzystne dla zdrowia jest spożywanie nadmiernych ilości produktów przetworzonych, które oprócz dużej zawartości „złych tłuszczów”, zawierają w swoim składzie różne związki chemiczne służące poprawie smaku, zapachu i konsystencji. Wśród nich znajdują się m.in. kiełbasy, parówki, kabanosy, wędliny, salami czy pasztety. Produkty mięsne przetworzone są zaliczane przez IARC do grupy 1, czyli czynników, co do których istnieją przekonujące dowody, że są rakotwórcze dla człowieka.

Nie zaleca się spożywania więcej niż 350-500 g mięsa czerwonego i przetworów mięsnych tygodniowo. Należy zamieniać je na drób, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz orzechy, nasiona i pestki. Zmniejszenie spożycia mięsa czerwonego i przetworów mięsnych może ograniczyć ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, w tym hipercholesterolemii, miażdżycy, nowotworów czy dny moczanowej. Pamiętaj, że przetwory mięsne zawierają też bardzo dużo soli, której nadmiar w diecie może prowadzić do nadciśnienia tętniczego.

Nadmierne spożycie mięsa, głównie przetworzonego, nie jest obojętne dla naszego zdrowia, ponieważ zwiększa ryzyko występowania chorób układu krążenia czy nowotworów.

### Wskazówki od dietetyka:

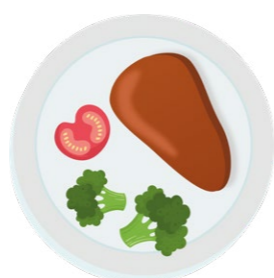
- 💡 Zamień przetwory mięsne (m.in. kiełbasy, parówki, kabanosy, wędliny, salami czy pasztety) i mięso czerwone na chudy drób, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz orzechy, nasiona i pestki.
- 💡 Do potraw mięsnych dodawaj ulubione nasiona roślin strączkowych, aby zmniejszyć ilość mięsa w potrawie.
- 💡 Zamiast wędliny na kanapkę przygotuj pastę z fasoli lub ciecierzycy.
- 💡 Podczas zakupów zwracaj uwagę na rodzaj wybranego mięsa oraz zawartość widocznego w nim tłuszczu. Ograniczaj spożycie tłustych mięs (m.in. wieprzowiny, tłustej wołowiny, baraniny, kaczki, gęsiny, dziczyzny), a także podrobów i produktów mięsnych przetworzonych typu salami, pasztety czy parówki. Są one bogate w kwasy tłuszczowe nasycone (tzw. „złe” tłuszcze), których spożycie wraz z dietą powinno być jak najniższe. Wybieraj chude mięso drobiowe bez skóry (np. indyka, kurczaka).
- 💡 Kupując wędliny, zwracaj uwagę na ich skład. Unikaj tych z małą zawartością mięsa oraz dodatkami typu wzmacniacze smaku, barwniki czy aromaty. Możesz również przygotować własną wędlinę - w tym celu wybierz chude mięso, przypraw dowolnymi ziołami i upiecz w piekarniku. W ten sposób możesz też zmniejszyć spożycie soli.
- 💡 Ogranicz spożycie mięsa smażonego na głębokim tłuszczu i w panierkach na rzecz gotowanego w wodzie lub na parze oraz pieczonego.

## Porównanie wartości odżywczej 100 g porcji potraw w zależności od rodzaju obróbki technologicznej



*Filety z kurczaka, gotowane na parze*

- Wartość energetyczna: 119 kcal
- Białko ogółem: 26,7 g
- Tłuszcz: 1,4 g
- Węglowodany ogółem: 0,0 g
- Żelazo: 0,4 mg
- Cynk: 0,52 mg



*Filety z kurczaka, panierowane, smażone*

- Wartość energetyczna: 191 kcal
- Białko ogółem: 21,2 g
- Tłuszcz: 8,9 g
- Węglowodany ogółem: 6,7 g
- Żelazo: 0,7 mg
- Cynk: 0,72 mg



*Schab, pieczony*

- Wartość energetyczna: 175 kcal
- Białko ogółem: 32,4 g
- Tłuszcz: 5,0 g
- Węglowodany ogółem: 0,0 g
- Żelazo: 1,5 mg
- Cynk: 2,04 mg



*Kotlet schabowy panierowany, smażony*

- Wartość energetyczna: 281 kcal
- Białko ogółem: 21,1 g
- Tłuszcz: 15,9 g
- Węglowodany ogółem: 10,7 g
- Żelazo: 1,4 mg
- Cynk: 1,65 mg

## W 3 krokach do zdrowia:

### MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE

**krok 1** – Wprowadź jeden dzień w tygodniu bez mięsa.

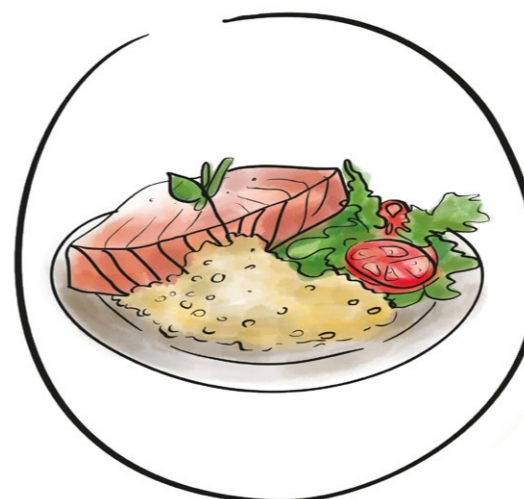
**krok 2** – Nie jedz więcej niż 500 g mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (wędliny, kielbasy) na tydzień. Zamień przetwory mięsne i mięso czerwone na drób, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.

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

## Ryby

### Dlaczego warto jeść ryby?

Ryby są głównie źródłem pełnowartościowego białka, witaminy D, selenu i jodu. Dostarczają cennych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 (tzw. „dobre” tłuszcze), które wspomagają pracę serca i układu krążenia, zmniejszają stany zapalne, wspomagają odporność, wpływają na prawidłową pracę mózgu oraz poprawiają stan skóry, włosów i paznokci.

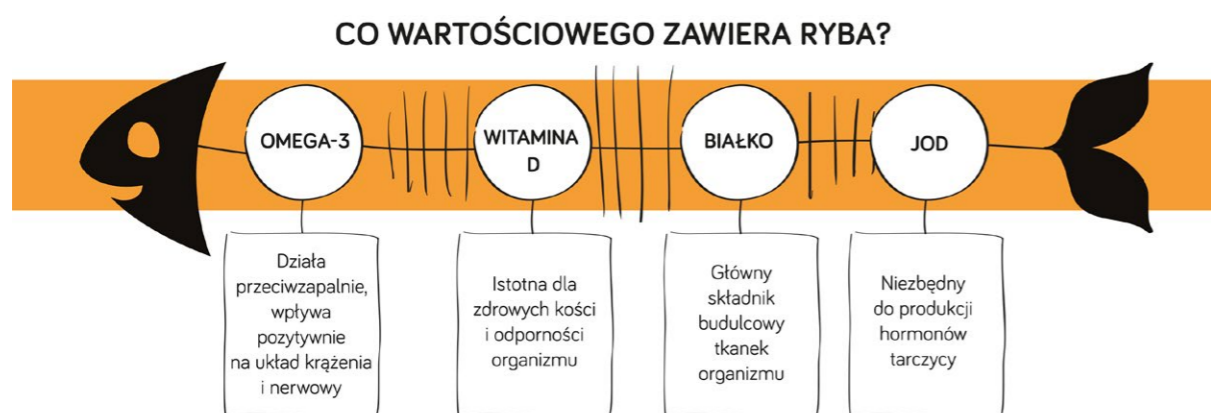
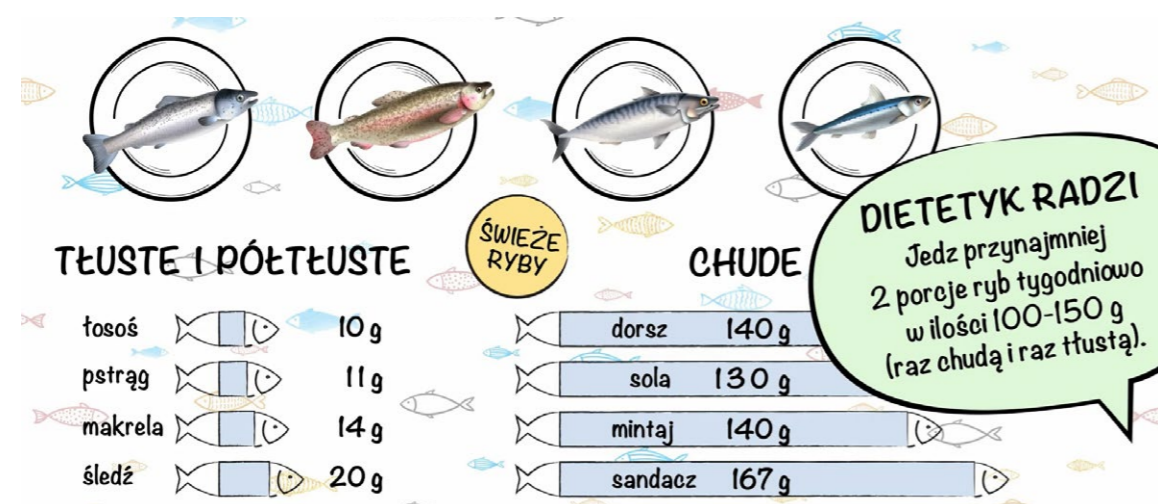


Zaleca się spożywanie 2 porcji ryb tygodniowo, w tym przynajmniej raz rybę tłustą.  
**1 porcja odpowiada 100-150g**

### Po jakie ryby najlepiej sięgać?

Przede wszystkim tłuste ryby morskie (np. łosoś, pstrąg, makrela, śledź), ze względu na największą zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3.

Dzienne zapotrzebowanie na kwasy tłuszczowe DHA i EPA wynosi 250 mg. Taką ilość dostarczy:



Najlepiej wybierać ryby objęte Certyfikatem Zrównoważonego Rybołówstwa MSC (dla ryb dziko żyjących) lub ASC (dla ryb hodowlanych), które gwarantują, że ryba została złowiona lub wyhodowana w sposób możliwie przyjazny dla środowiska. Korzyści zdrowotne z jedzenia ryb przewyższają ryzyko, jakie może się wiązać z zanieczyszczeniami.

## Polecane gatunki ryb:



### Szczególnie polecane:

- ✓ Łosoś atlantycki
- ✓ Łosoś pacyficzny
- ✓ Makrela atlantycka
- ✓ Pstrąg tęczowy

- Dorsz atlantycki
- Dorsz czarny
- Gładzica
- Karp
- Karmazyn
- Łosoś atlantycki
- Łosoś pacyficzny
- Makrela atlantycka
- Mintaj
- Miruna
- Morszczuk
- Okoń europejski
- Plamiak
- Pstrąg tęczowy
- Sandacz
- Sardela europejska
- Sola
- Sum
- Szprot
- Śledź atlantycki
- Tuńczyk
- Włócznik

## Wskazówki od dietetyka:

- 🐟 Wybieraj ryby świeże lub mrożone, które samodzielnie przygotujesz w domu.
- 🐟 Najlepszym sposobem na przyrządzenie ryby jest pieczenie, gotowanie w wodzie lub na parze bądź grillowanie. Zdecydowanie unikaj smażenia w panierce i w głębokim tłuszczu.
- 🐟 Ryby wędzone oraz przetwory rybne (np. konserwy, surimi, pasty, paluszki rybne) zawierają dużo soli, dlatego powinny być wybierane okazjonalnie.
- 🐟 Ryba nie musi być podawana jedynie w posiłku obiadowym - przygotuj na jej bazie pastę kanapkową (np. z tuńczyka), bądź dodaj do sałatki.

## W 3 krokach do zdrowia:

### 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.






## Jaja

Jaja są cennym elementem naszej diety. Zawierają pełnowartościowe białko uważane za wzorcowe, czyli składające się ze wszystkich niezbędnych aminokwasów. Dodatkowo są dobrym źródłem witamin A, D, B1, B2, B12 oraz składników mineralnych, w szczególności żelaza.

Istnieje jednak wokół nich sporo kontrowersji ze względu na dużą zawartość cholesterolu w żółtku, który do niedawna był uznawany za główny czynnik ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Zgodnie z najnowszymi doniesieniami naukowymi bardzo duży wpływ na wchłanianie cholesterolu z pożywienia mają nasze geny, które decydują o tym czy powinniśmy ograniczać spożywanie jaj. Za rozsądne w diecie osób, które nie mają podwyższonego poziomu cholesterolu we krwi uznaje się spożywanie do 7 jaj tygodniowo. Warto jednak pamiętać, że jest to łączna ilość jaj z całego tygodnia, również z tych produktów i potraw, w których jajka są „niewidoczne”, np. ciasta, naleśniki, placki, pulpety, kotlety czy makarony jajeczne.

### Wskazówki od dietetyka:

-  Unikaj podawania jaj z tłustymi dodatkami, np. majonezem, smalcem czy boczkiem.
-  W przypadku występowania alergii na jaja, zastąp je w przepisach, w których jajko jest istotnym elementem łączącym składniki:
  - 1 łyżka mielonego siemienia lnianego + 3 łyżki wody;
  - 1 łyżka nasion chia + 1/3 szklanki wody;
  - 1 łyżka agaru + 1 łyżka wody;
  - 1 łyżka białka sojowego w proszku + 3 łyżki wody.
-  W potrawach „na słodko”, np. plackach czy naleśnikach, jajko możemy zastąpić np.: 1/2 rozgniecionego banana lub 3 łyżkami masła orzechowego.



## 1 JAJKO MOŻESZ ZAMIENIĆ NA:

len	nasiona chia	białko sojowe	agar	banany	mus jabłkowy	masło orzechowe
						
1 łyżka mielonego lnu	1 łyżka nasion chia	1 łyżka proszku białkowego	1 łyżka agar	1/2 gnieczonego banana	1/4 szklanki niestodzonego musu jabłkowego	3 łyżki masła orzechowego
+	+	+	+			
						
3 łyżki wody	1/3 szklanki wody	3 łyżki wody	1 łyżka wody			

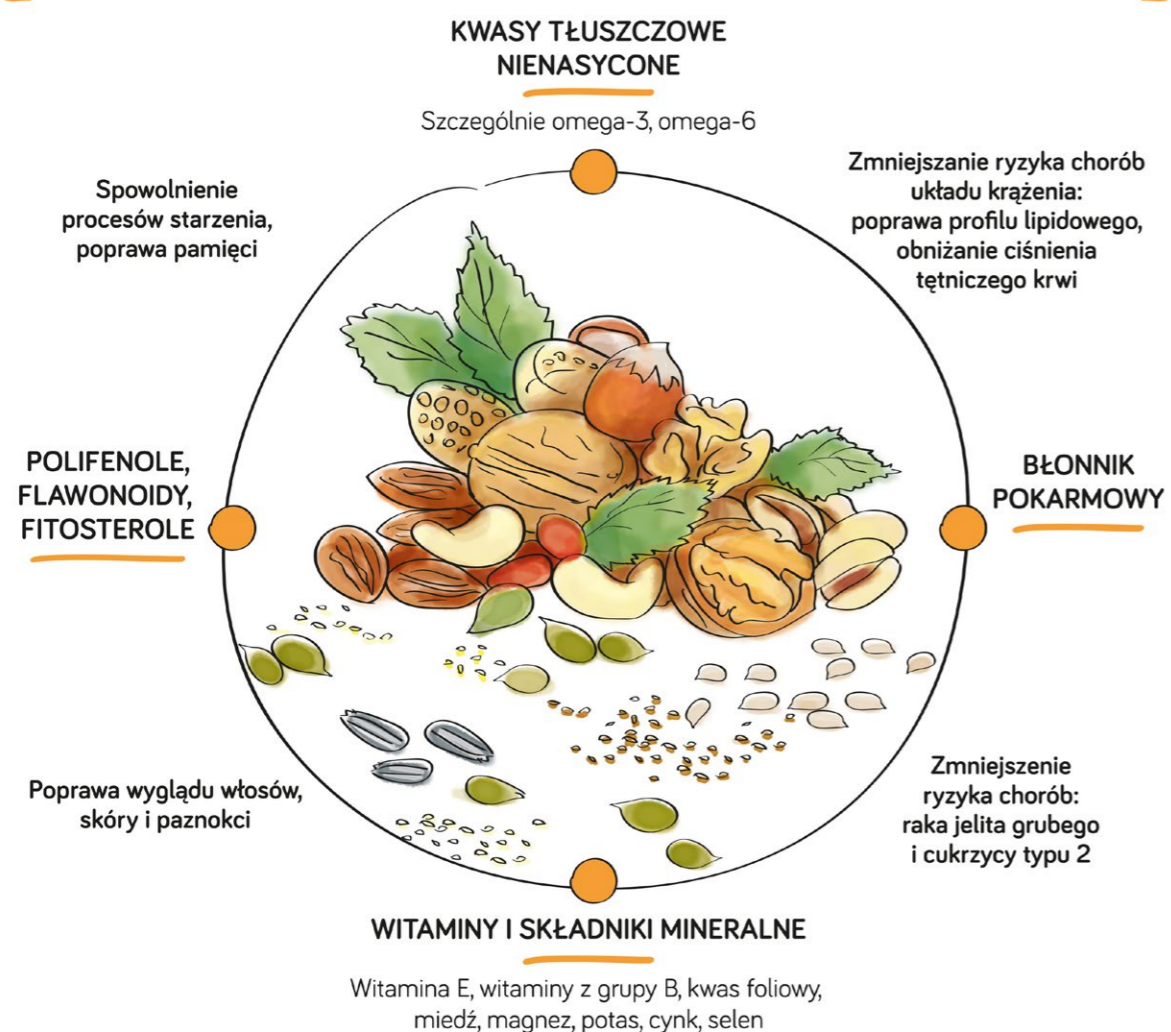
## Orzechy, pestki, nasiona

Orzechy, pestki i nasiona są dobrym źródłem białka i nienasyconych kwasów tłuszczowych, dlatego znalazły swoje miejsce na Talerzu Zdrowego Żywienia w tej grupie produktów. Dodatkowo zawierają błonnik pokarmowy, witaminy z grupy B, beta-karoten, witaminy E i K, a także składniki mineralne, takie jak magnez, potas, cynk, miedź, selen oraz związki bioaktywne. Orzechy włoskie i nasiona lnu charakteryzują się wysoką zawartością kwasów tłuszczowych z grupy omega-3 o właściwościach przeciwzapalnych, dzięki czemu spożywane regularnie pozytywnie wpływają na zdrowie.

Najwięcej białka spośród orzechów dostarczają orzechy arachidowe, migdały i pistacje. Białko roślinne pochodzące z orzechów to dobra alternatywa dla produktów pochodzenia zwierzęcego.

W zależności od rodzaju, orzechy, pestki i nasiona różnią się wartością odżywczą, dlatego stwórz swoją własną mieszankę. W tym celu wykorzystaj m.in.: orzechy włoskie, laskowe, migdały, orzeszki arachidowe (ziemne), pistacje, orzechy nerkowca, pekan, pestki dyni, nasiona słonecznika, siemię lniane, sezam bądź nasiona chia.

## CZAS NA ORZECHY I NASIONA!



Orzechy, pestki, nasiona - garść dziennie dla zdrowia!  
Każdego dnia sięgaj po garść niesolonych orzechów, pestek lub nasion (30 g).

Dodaj je do posiłku lub zjedz jako przekąskę.

## Jedz garść dziennie!



## Wskazówki od dietetyka:

- Wybieraj orzechy, pestki i nasiona bez dodatku soli, cukru czy panierki.
- Nasiona lnu przed spożyciem warto zmielić lub rozdrobnić, co zwiększy przyswajalność składników odżywczych w nich zawartych.

## Mleko i produkty mleczne

Mleko i produkty mleczne są bardzo dobrym źródłem wapnia w codziennej diecie, które stanowi główny budulec kości i zębów. Oprócz tego dostarczają m.in. białka i witamin z grupy B. Szczególnie korzystne dla zdrowia są przetwory mleczne fermentowane, które zawierają dobroczynne kultury bakterii fermentacji mlekowej pozytywnie wpływających na pracę jelit. Na co dzień warto sięgać po naturalne jogurty, kefiry, serki wiejskie, twarogi czy sery typu mozzarella. Zdecydowanie warto zwracać uwagę, aby sery żółte, topione czy pleśniowe pojawiały się sporadycznie ze względu na dużą zawartość tłuszczu (w tym tłuszczów nasyconych), soli i fosforu - pierwiastka ograniczającego wchłanianie wapnia.

### STANDARDOWE PORCJE MLEKA I MLECZNYCH NAPOJÓW FERMENTOWANYCH



### Wskazówki od dietetyka:

- Unikaj kupowania jogurtów, kefirów i maślanek smakowych np. owocowych, ponieważ często zawierają dodatek cukru, barwników i aromatów.
- Jeśli masz ochotę na jogurt owocowy, zmiksuj naturalny jogurt z ulubionymi świeżymi lub mrożonymi owocami.
- Jeśli nie możesz jeść produktów mlecznych, sięgaj po roślinne zamienniki wzbogacone w wapń i witaminy, np. napoje i jogurty roślinne czy tofu.

## W 3 krokach do zdrowia:

### 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.

## 3. Co jeszcze warto wiedzieć?

### Tłuszcze roślinne



Uzupełnieniem codziennej diety powinna być niewielka ilość tłuszczu pochodzenia roślinnego. Sięgaj po oliwę z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, słonecznikowy, z orzechów włoskich czy pestek dyni, które są źródłem jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (tzw. „dobre” tłuszcze). Świetnie sprawdzą się jako dodatek do sałatek, past warzywnych lub jako zamiennik masła do pieczenia.

Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych typu masło czy smalec.

## Wskazówki od dietetyka:

- Do smażenia wybieraj oliwę z oliwek lub olej rzepakowy. Pamiętaj jednak, aby ten sposób obróbki termicznej był wykorzystywany okazjonalnie.
- Olej lniany stosuj wyłącznie na zimno, ponieważ podczas podgrzewania bardzo szybko utleniają się zawarte w nich cenne kwasy tłuszczowe, tworząc szkodliwe związki. Wybieraj ten w ciemnej butelce, a po otwarciu koniecznie przechowuj w lodówce.
- Unikaj spożywania tzw. olejów tropikalnych (kokosowego i palmowego) ze względu na dużą zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych (tzw. „złe” tłuszcze).
- Produkty zawierające tłuszcz utwardzony, takie jak potrawy typu fast food, wyroby cukiernicze, wafelki, herbatniki zawierają szkodliwe dla zdrowia kwasy tłuszczowe trans – ogranicz ich spożycie do minimum.

## W 3 krokach do zdrowia:

### TŁUSZCZE

- krok 1** – Ogranicz spożycie tłustych mięs, wędlin; 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).



## Sól

Dzienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g, co w przybliżeniu odpowiada jednej płaskiej łyżeczce od herbaty. Ilość ta dotyczy zarówno soli, którą sami dodajemy do potraw, jak i tej znajdującej się już w żywności. Do produktów, które zawierają znaczne ilości soli zaliczamy m.in. żywność typu fast food, przetwory mięsne i rybne, sery żółte, topione i pleśniowe, słone przekąski (np. chipsy, krakersy, orzeszki solone), dania gotowe, koncentraty zup i sosów, warzywa konserwowe oraz niektóre mieszanki przypraw.

Sól kuchenna stanowi główne źródło sodu w diecie.

$$\text{sól (g)} = \text{sód (g)} \times 2,5$$

Nadmierne spożycie soli może sprzyjać rozwojowi wielu jednostek chorobowych, w tym nadciśnienia tętniczego, udarów mózgu, chorób sercowo-naczyniowych, kamicy nerkowej, osteoporozy czy nowotworów (głównie raka żołądka).

**MIESZANKI PRZYPRAWOWE**  
typu vegeta

1 łyżeczka (ok. 5 g) = **2,8 g soli**

**NIEOCZYWISTE ŹRÓDŁA SOLI**

**PRZEKĄSKI**  
chipsy paprykowe

małe opakowanie (ok. 80 g) = **1,7 g soli**

**PRZYPRAWY W PŁYNIE**  
sos sojowy

1 łyżka (ok. 10 g) = **2,3 g soli**

*Sprawdź, jakie produkty zawierają znaczne ilości soli!*

**KISZONKI**  
ogórek kiszony

1 średni (60 g) = **1 g soli**



**ŻYWNOSĆ FAST FOOD**  
hamburger

1 sztuka (100 g) = **1,3 g soli**

**PIECZYWO**  
chleb żytni razowy

2 kromki (80 g) = **0,9 g soli**

**SERY DOJRZEWAJĄCE**  
Gouda tusty

2 plastry (50 g) = **1,1 g soli**

**SERY PLEŚNIOWE**  
typu Camembert

Pół krążka (60 g) = **1,5 g soli**

**WĘDLINY**  
parówki

2 sztuki (100 g) = **2,2 g soli**

Rekomendowane przez WHO maksymalne dzienne spożycie soli



Pamiętaj, aby podczas codziennego komponowania posiłków wybierać produkty jak najmniej przetworzone!

Zawartość soli w produktach świeżych i przetworzonych					
	↓	na 100 g	↑		
łosoś świeży	0,13 g			3,7 g	łosoś wędzony
płatki owsiane	0,01 g			2,92 g	płatki kukurydziane
biały ser twarogowy	0,11 g			2,75 g	ser typu feta
szynka surowa	0,16 g			2,57 g	szynka wędzona
pomidor	0,02 g			2,4 g	ketchup
ziemniaki	0,02 g			2,15 g	chipsy ziemniaczane, solone
papryka czerwona	0,008 g			0,73 g	papryka konserwowa
grozdek zielony	0,005g			0,45 g	grozdek konserwowy z puszki

## Wskazówki od dietetyka:

- ✗ Zdejmij solniczkę ze stołu! Unikaj odruchowego sięgania po sól przed spróbowaniem potrawy.
- ✗ Pamiętaj, że sól różowa, morska czy himalajska to nadal sól, którą należy ograniczać w diecie.
- ✗ Nie dosalaj potraw, w których jednym ze składników jest produkt zawierający sól. Przykładowo, do sałatki greckiej z serem feta przygotuj sos na bazie świeżych lub suszonych ziół, które nie zawierają soli.
- ✗ Sięgając po produkty konserwowe (np. fasolę, groszek, kukurydzę), po odcedzeniu, przepłucz je pod bieżącą zimną wodą.
- ✗ Zrezygnuj z gotowych mieszanek przypraw na bazie soli.
- ✗ Sprawdzaj skład kupowanej żywności i unikaj produktów, które w wykazie składników zawierają związki ze słowem "sód", np. benzoosan sodu, glutaminian sodu, askorbinian sodu, fosforan disodowy, sól wapniowo-disodowa, sól sodowa sacharyny.
- ✗ Zadbaj, aby posiłki dla dzieci nie były przesolone. Nawyki żywieniowe kształtują się bowiem od najmłodszych lat.

Sól w potrawach zastępuj aromatycznymi ziołami i przyprawami, które wzmocnią smak dań.

## CZYM ZASTĄPIĆ SÓL W DIECIE?



### Przyprawy to nie tylko pieprz i sól



#### Zioła

oregano, bazylia, tymianek, kolendra, natka pietruszki, koperek, rozmaryn, majeranek, lubczyk i inne



#### Przyprawy korzenne

kurkuma, anyż, imbir, kardamon, gałka muskatowa, cynamon, goździki i inne



#### Pozostałe

papryka słodka, ostra, chili, czarnuszka, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek, mieszanki i inne

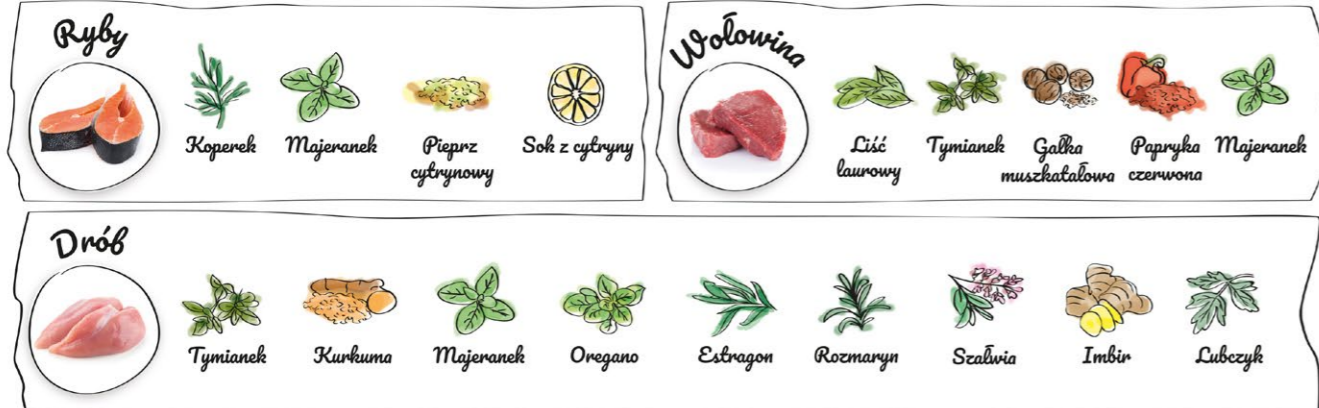
**i** Jeśli musisz użyć soli, wybierz sól o mniejszej zawartości sodu

## W 3 krokach do zdrowia:

### SÓL

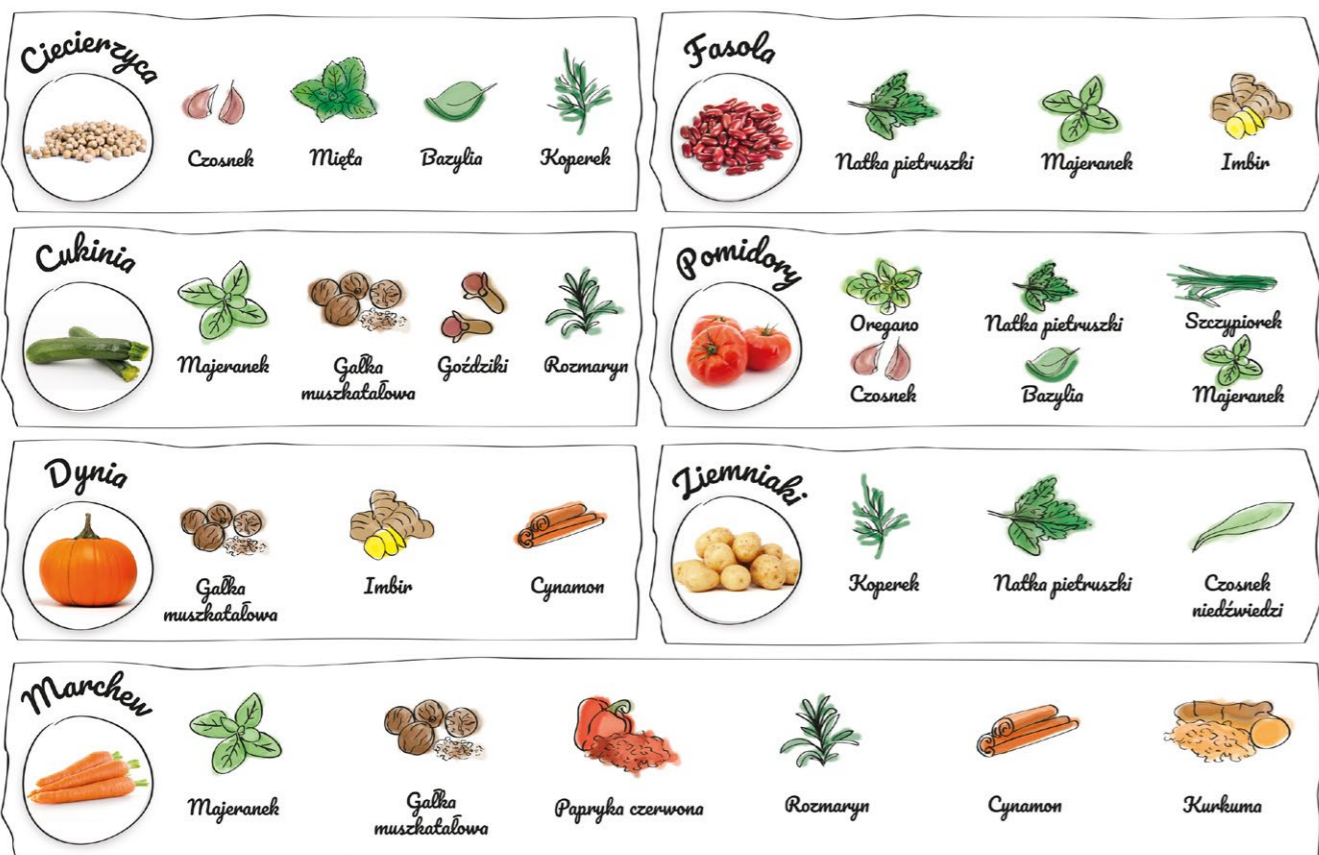
- krok 1** – Odstaw solniczkę ze stołu – nie dosalaj na talerzu.
- krok 2** – Ogranicz spożycie soli do 5 g dziennie (1 łyżeczka). Sól zastąp aromatycznymi ziołami.
- krok 3** – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku soli lub te o niższej zawartości.

## JAK PRZYPRAWIAĆ DO SMAKU?



## Zioła i przyprawy wydobędą prawdziwy smak produktów.

Zainspiruj się tymi połączeniami - stwórz swoje ulubione kompozycje.



## Cukier i słodzone napoje



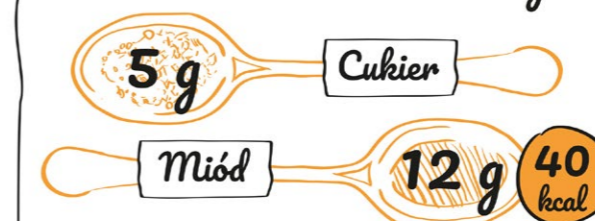
Najbardziej znaną formą cukru jest cukier biały powszechnie stosowany w kuchni, np. jako dodatek do kawy, herbaty czy ciast. Nazwa ta jest zarezerwowana dla sacharozy, czyli dwucukru składającego się z cząsteczki glukozy i fruktozy. Cukier biały jest powszechnie stosowany jako składnik wyrobów cukierniczych, słodkich napojów i produktów mlecznych, ale jest także dodawany podczas produkcji pieczywa czy wędlin.

Na etykietach produktów spożywczych cukier nie zawsze jednak występuje pod tą oczywistą nazwą. Często nie zdajemy sobie sprawy, że źródłem cukru mogą być również inne substancje dodawane do żywności, które nadają jej słodki smak.

## Sprawdź, pod jakimi nazwami kryje się cukier:



## Miód naturalny to też cukier



Ta sama łyżeczka jest cięższa, a to przekłada się na kaloryczność

NIE MOŻNA NIM DOSŁADZAĆ BEZ OGRANICZEŃ

## Czy wiesz, że...



Nie tylko cukier w produktach spożywczych jest źródłem cukrów prostych

- sacharoza
- glukoza
- fruktoza (cukier owocowy)
- dekstroza
- karmel
- dekstryna
- maltodekstryna
- maltoza
- laktoza (cukier mleczny)
- melasa
- syrop kukurydziany
- syrop glukozowo-fruktozowy
- syrop ryżowy
- koncentrat soku owocowego
- sok z trzciny cukrowej
- syrop z agawy
- syrop klonowy
- syrop słodowy
- syrop z ryżu brązowego
- syrop z trzciny cukrowej
- cukier inwertowany
- cukier gronowy
- cukier kukurydziany
- cukier daktylowy
- cukier brązowy
- cukier trzcinowy
- cukier kokosowy
- miód
- słód kukurydziany
- słód jęczmienny

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) spożycie cukrów prostych nie powinno przekraczać 10% wartości energetycznej całodiennej diety. Oznacza to maksymalnie 10 łyżeczek cukru (dla diety o wartości energetycznej 2000 kcal) pochodzącego zarówno z cukiernicy, jak i zawartego w produktach.

Cukier (pod różnymi postaciami i nazwami) znalazł bardzo szerokie zastosowanie w przemysłowej produkcji żywności. Można go odnaleźć w składzie produktów, których nigdy byśmy o to nie podejrzewali.





## Sprawdź ile cukru ukrywa się w produktach?

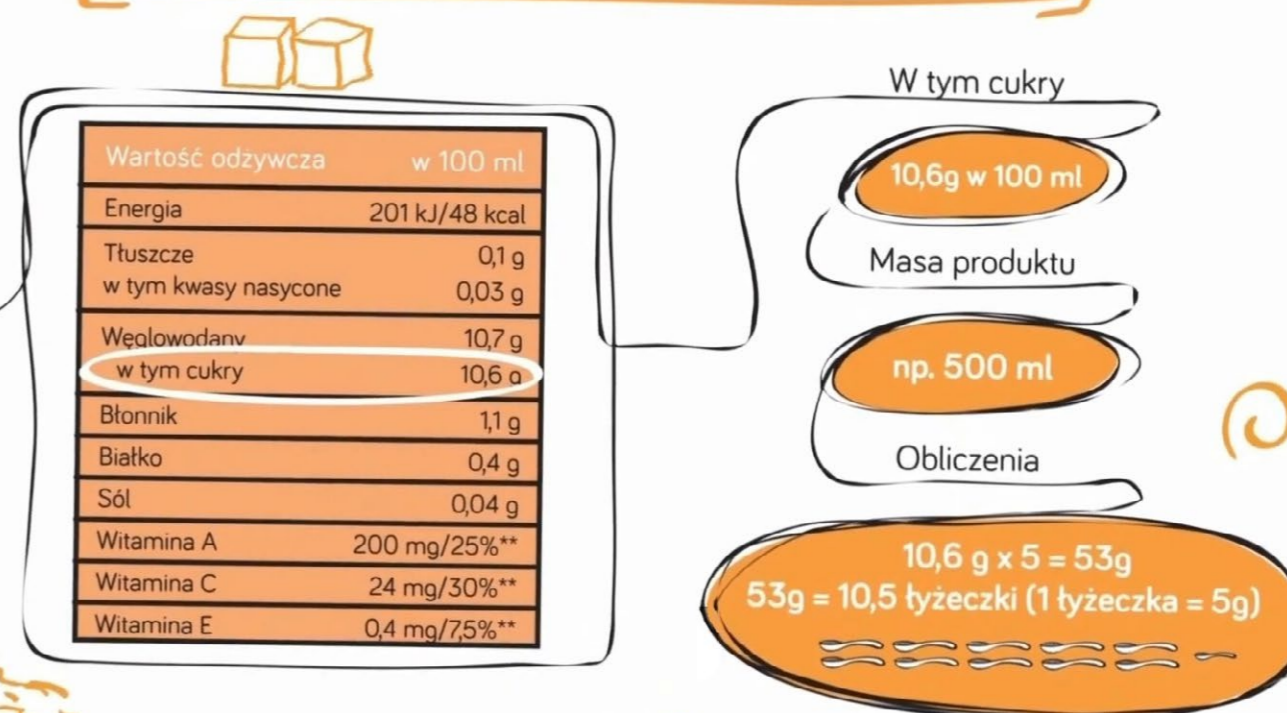


Nadmiar cukru w diecie jest bardzo typowy wśród przeważającej części społeczeństwa. Większość spożywanego cukru pochodzi z żywności produkowanej przemysłowo, do której producenci dodają substancje słodzące. Duży udział cukru w codziennej diecie przyczynia się do rozwoju otyłości i cukrzycy, które w konsekwencji prowadzą do miażdżycy, nadciśnienia tętniczego i zwiększenia częstości występowania zawałów serca i udarów mózgu.

Do innych skutków nadmiernego spożywania cukru należą nerwowość, obniżenie nastroju, zaburzenia koncentracji oraz zaburzenia lipidowe. U dzieci częste spożywanie produktów słodzonych powoduje rozwój próchnicy, przedwczesną utratę zębów oraz wykształcenie nieprawidłowych nawyków żywieniowych.

Producenci żywności mają obowiązek podawania na etykiecie produktów spożywczych informacji o zawartości cukru. Na jej podstawie możemy porównać podobne produkty, aby wybrać ten z mniejszą jego ilością. Zwracaj uwagę, że wartość odżywcza jest podawana w odniesieniu do 100 g lub 100 ml produktu, co następnie należy odnieść do całej spożywanej bądź wypijanej porcji.









## Jak obliczyć zawartość cukru?



## Ile cukrów jest w szklance płynów?



## Wskazówki od dietetyka:

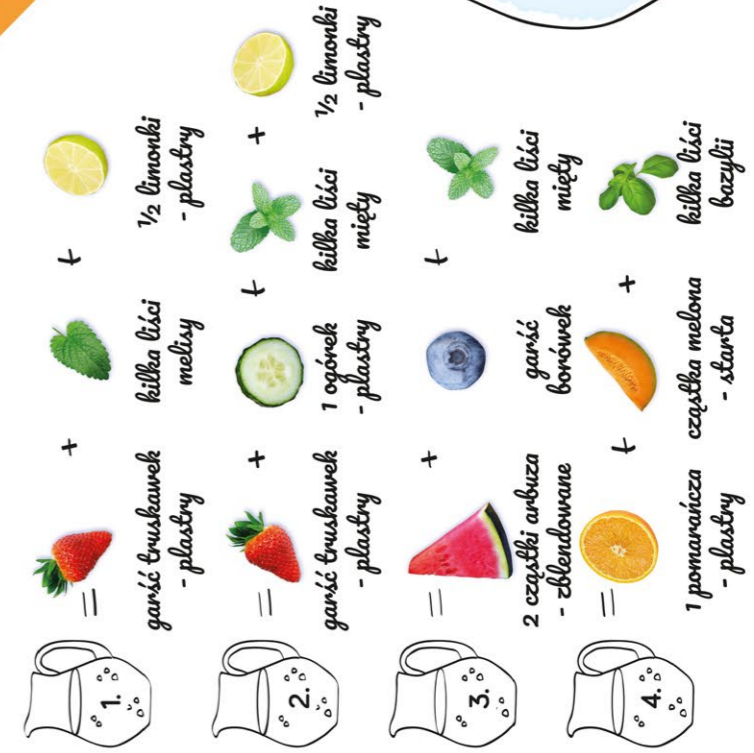
-  Pamiętaj, że cukier biały, brązowy czy trzcinowy to nadal cukier, który należy ograniczać w codziennej diecie.
-  Czytaj etykiety i wybieraj produkty bez cukru lub z jak najmniejszą jego zawartością.
-  Unikaj kupowania smakowych jogurtów i serków - zamiast nich wybierz te naturalne i dodaj ulubione owoce.
-  Zamiast słodzonych płatków śniadaniowych wybierz naturalne płatki i dodaj do nich świeże lub suszone owoce, orzechy, pestki i nasiona.
-  Częściej sięgaj po świeże owoce w całości, niż wyciśnięte z nich soki.
-  Przygotowując posiłki używaj naturalnych składników, unikając dodatku gotowych sosów czy zup, które mogą zawierać w swoim składzie cukier.
-  Uważaj na tzw. "wody smakowe", ponieważ mogą zawierać dodatek cukru lub innych substancji słodzących.
-  Jeśli chcesz uatrakcyjnić smak wody, dodaj do niej kawałki świeżych owoców lub warzyw, świeżych ziół lub rozgrzewających przypraw.

## W 3 krokach do 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.

## podawać z lodem NA LETNIE ORZEŻWIENIE




1. garść truskawek - plaster + kilka liści mięty + 1/2 limonki - plaster =

2. garść truskawek - plaster + 1 ogórek - plaster + kilka liści mięty + 1/2 limonki - plaster =

3. 2 części arbuza - blendowane + garść borówek + kilka liści mięty =

4. 1 pomarańcza - plaster + częśćka melona - skarka + kilka liści bazyli =

## podawać podgrzane NA ZIMOWE WIECZORY



1. 1/2 korzenia imbiru + sok z 1 cytryny + goździki =

2. sok pomarańczy z 1 pomarańczy + laska cynamonu =

3. sok pomarańczy z 1 pomarańczy + 1 łyżeczka kurkumy + szczypta pieprzu cayenne =

## Ile powinniśmy pić płynów?



Codzienne wypijanie odpowiedniej ilości płynów jest szczególnie ważne dla naszego zdrowia. Woda pełni bowiem w naszym organizmie szereg istotnych funkcji, m.in. reguluje temperaturę ciała, pomaga w trawieniu pokarmów i wchłaniania składników odżywczych, zapewnia prawidłową pracę nerek, wpływa na ukrwienie, elastyczność i jędrność skóry. Zaleca się picie przede wszystkim wody, a także herbatek owocowych oraz soków warzywnych, zaś w mniejszej ilości soków owocowych (maksymalnie 1 szklankę dziennie ze względu na zawartość cukrów). Soki nie powinny stanowić więcej niż 1 z 5 zalecanych porcji warzyw i owoców dziennie. Eksperti zwracają uwagę, że źródłem wody mogą być również herbata (czarna, zielona) i kawa mające znaczenie w prewencji chorób degeneracyjnych. Napojów tych nie powinno się słodzić.

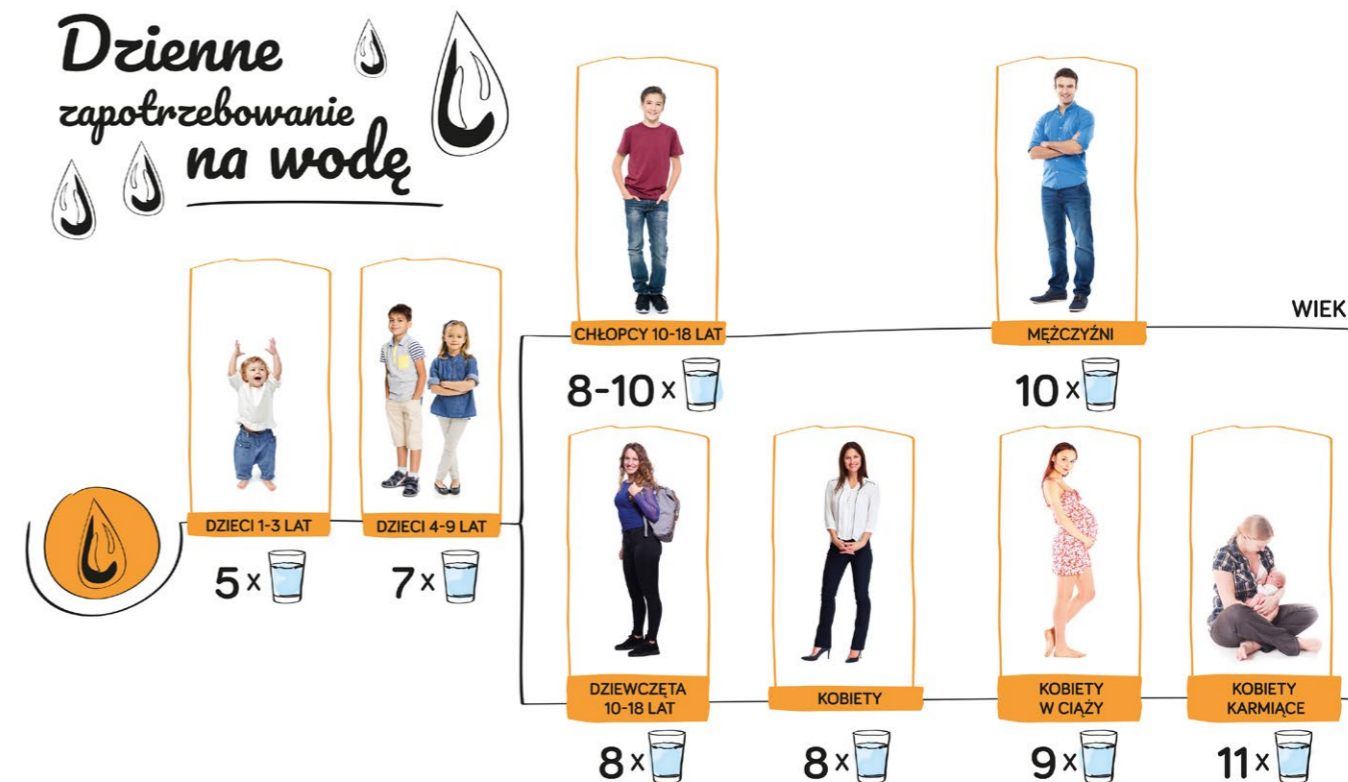
## ILE PŁYNÓW DLA KOGO?

Ile wody mieści się w szklance?



ok. 250 ml




## Dzienne zapotrzebowanie na wodę



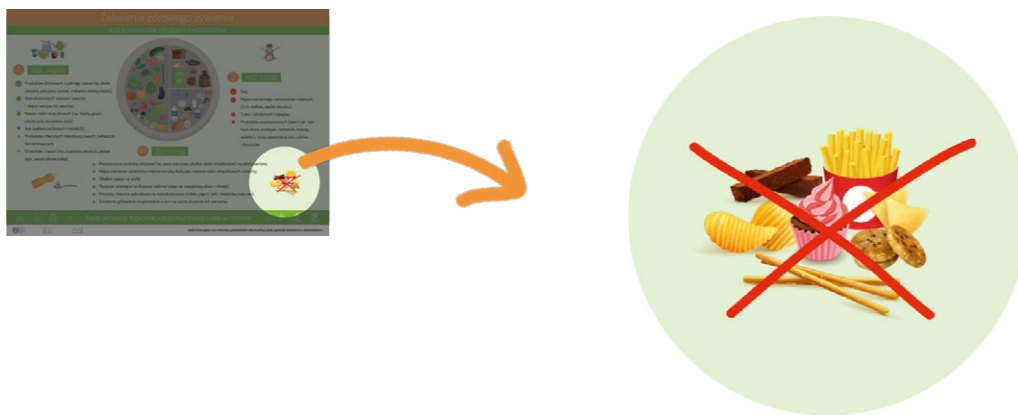
Rekomendowane ilości płynów obejmują spożycie wody w czystej postaci oraz zawartej w innych napojach i produktach spożywczych.

## Wskazówki od dietetyka:



-  Postaw dzbanek z wodą w zasięgu wzroku
-  Zawsze noś butelkę z wodą przy sobie
-  Zainstaluj aplikację-przypominajkę

## Produkty przetworzone (takie jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów



Przetwarzanie żywności to proces obejmujący wiele sposobów obróbki technologicznej, podczas których do produktów dodawane są różne substancje, np. konserwujące, barwiące czy wzmacniacze smaku. Większość produktów przetworzonych i wysokoprzetworzonych charakteryzuje się dużą gęstością energetyczną. Oznacza to, że mała ilość takiej żywności dostarcza sporo kalorii, zaś niewiele cennych składników odżywczych. Tego typu żywność potocznie określa się mianem "pustych kalorii".

## Jakie składniki niekorzystne dla zdrowia mogą znajdować się w żywności przetworzonej?

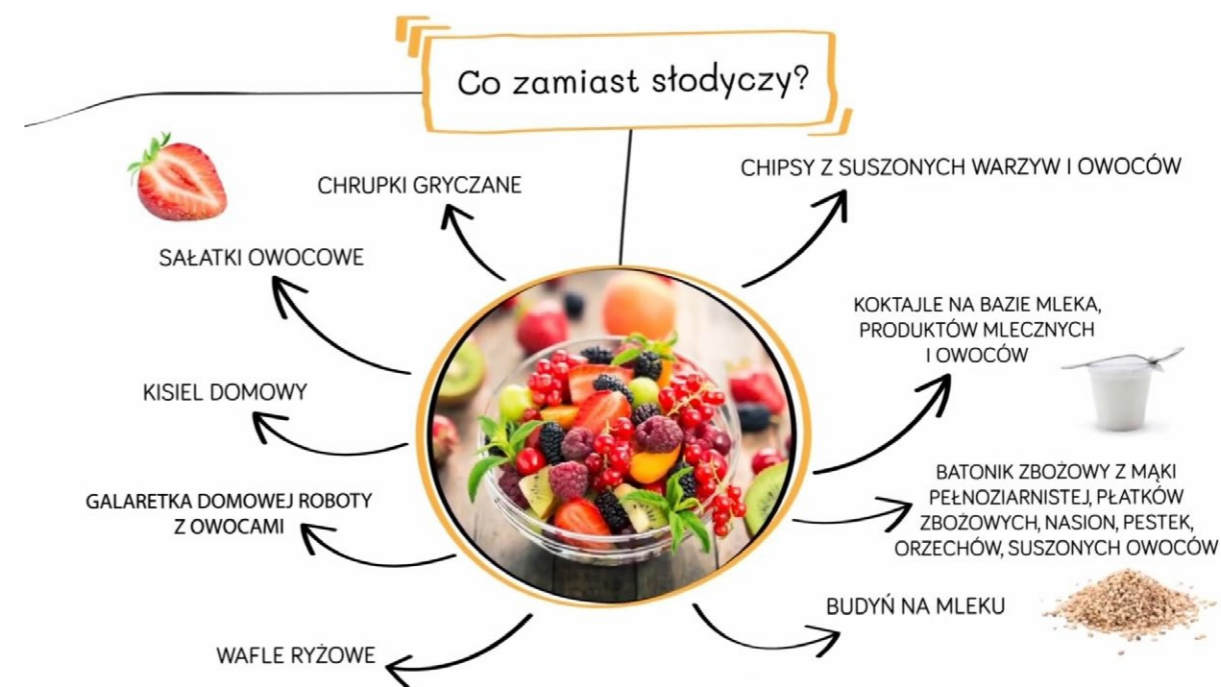
- **źródła sodu, w tym sól i inne związki** zawierające w swojej nazwie sól, np. benzoosan sodu, glutaminian sodu, askorbinian sodu, fosforan disodowy, sól wapniowo-disodowa, sól sodowa sacharyny - nadmierne spożycie sodu może powodować nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, choroby sercowo-naczyniowe, kamicy nerkową, osteoporozę czy nowotwory żołądka,
- **cukier, w tym syropy cukrowe**, np. glukozowo-fruktozowy, który może powodować zaburzenia odczuwania głodu i sytości zwiększając ochotę na jedzenie - nadmiar cukru może zwiększać ryzyko rozwoju szeregu chorób cywilizacyjnych, m.in. otyłości, cukrzycy typu 2, chorób układu sercowo-naczyniowego oraz niektórych nowotworów,

- **olej palmowy** będący źródłem "złych" nasyconych kwasów tłuszczowych - jego nadmiar w diecie zwiększa ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego i nowotworów,
- **tłuszcze trans** występujące w wykazie składników jako częściowo utwardzone lub uwodornione tłuszcze roślinne - zwiększają ryzyko chorób układu krążenia, niektórych nowotworów, cukrzycy typu 2,
- **sztuczne barwniki**, które mogą mieć właściwości alergizujące - barwniki oznaczone numerami E102, E104, E110, E122, E124, E129 mają potencjalny szkodliwy wpływ na zdrowie, powodując nadpobudliwość i problemy z koncentracją u dzieci, o czym producent powinien poinformować na etykiecie.

## Kilka sposobów, aby nie podjadać słodczy:

- regularnie spożywaj posiłki - staraj się, aby były pełnowartościowe i sycące,
- nie kupuj słodczy na zapas,
- stopniowo ograniczaj ilość słodkich produktów, dzięki czemu obniżysz próg wrażliwości na słodki smak,
- miej pod ręką zdrowe przekąski przygotowane na bazie warzyw, owoców, produktów mlecznych oraz pełnoziarnistych produktów zbożowych.

## Zamień słodczy na zdrowsze przekąski!



Przygotuj domową wersję gotowych przekąsek!

## SŁONE PRZEKĄSKI

Gotowe		VS	Domowe																	
100 g																				
<table border="1"> <tr><td> tłuszcz</td><td> węglowodany</td></tr> <tr><td>40,7 g</td><td>49,9 g</td></tr> <tr><td> białko</td><td> sól</td></tr> <tr><td>5,6 g</td><td>1,73 g</td></tr> </table>	tłuszcz	węglowodany	40,7 g	49,9 g	białko	sól	5,6 g	1,73 g	552 kcal		<table border="1"> <tr><td> tłuszcz</td><td> węglowodany</td></tr> <tr><td>9,3 g</td><td>3,7 g</td></tr> <tr><td> białko</td><td> sól</td></tr> <tr><td>2,9 g</td><td>0,02 g</td></tr> </table>	tłuszcz	węglowodany	9,3 g	3,7 g	białko	sól	2,9 g	0,02 g	115 kcal
tłuszcz	węglowodany																			
40,7 g	49,9 g																			
białko	sól																			
5,6 g	1,73 g																			
tłuszcz	węglowodany																			
9,3 g	3,7 g																			
białko	sól																			
2,9 g	0,02 g																			
CHIPSY ZIEMNIACZANE SOLONE			CHIPSY Z JARMUŻU																	
<table border="1"> <tr><td> tłuszcz</td><td> węglowodany</td></tr> <tr><td>50,0 g</td><td>14,0 g</td></tr> <tr><td> białko</td><td> sól</td></tr> <tr><td>25,0 g</td><td>1,23 g</td></tr> </table>	tłuszcz	węglowodany	50,0 g	14,0 g	białko	sól	25,0 g	1,23 g	618 kcal		<table border="1"> <tr><td> tłuszcz</td><td> węglowodany</td></tr> <tr><td>48,0 g</td><td>14,4 g</td></tr> <tr><td> białko</td><td> sól</td></tr> <tr><td>26,6 g</td><td>0,04 g</td></tr> </table>	tłuszcz	węglowodany	48,0 g	14,4 g	białko	sól	26,6 g	0,04 g	553 kcal
tłuszcz	węglowodany																			
50,0 g	14,0 g																			
białko	sól																			
25,0 g	1,23 g																			
tłuszcz	węglowodany																			
48,0 g	14,4 g																			
białko	sól																			
26,6 g	0,04 g																			
ORZESZKI ZIEMNE SOLONE, SMAŻONE			ORZESZKI ZIEMNE NIESOLONE																	
<table border="1"> <tr><td> tłuszcz</td><td> węglowodany</td></tr> <tr><td>17,4 g</td><td>38,0 g</td></tr> <tr><td> białko</td><td> sól</td></tr> <tr><td>4,0 g</td><td>10,17 g</td></tr> </table>	tłuszcz	węglowodany	17,4 g	38,0 g	białko	sól	4,0 g	10,17 g	314 kcal		<table border="1"> <tr><td> tłuszcz</td><td> węglowodany</td></tr> <tr><td>10,1 g</td><td>4,8 g</td></tr> <tr><td> białko</td><td> sól</td></tr> <tr><td>0,9 g</td><td>0,13 g</td></tr> </table>	tłuszcz	węglowodany	10,1 g	4,8 g	białko	sól	0,9 g	0,13 g	101 kcal
tłuszcz	węglowodany																			
17,4 g	38,0 g																			
białko	sól																			
4,0 g	10,17 g																			
tłuszcz	węglowodany																			
10,1 g	4,8 g																			
białko	sól																			
0,9 g	0,13 g																			
FRYTKI SMAŻONE NA GŁĘBOKIM OLEJU			FRYTKI Z SELERA																	
<table border="1"> <tr><td> tłuszcz</td><td> węglowodany</td></tr> <tr><td>4,9 g</td><td>75,2 g</td></tr> <tr><td> białko</td><td> sól</td></tr> <tr><td>9,9 g</td><td>2,73 g</td></tr> </table>	tłuszcz	węglowodany	4,9 g	75,2 g	białko	sól	9,9 g	2,73 g	383 kcal		<table border="1"> <tr><td> tłuszcz</td><td> węglowodany</td></tr> <tr><td>18,4 g</td><td>25,1 g</td></tr> <tr><td> białko</td><td> sól</td></tr> <tr><td>8,3 g</td><td>2,50 g</td></tr> </table>	tłuszcz	węglowodany	18,4 g	25,1 g	białko	sól	8,3 g	2,50 g	279 kcal
tłuszcz	węglowodany																			
4,9 g	75,2 g																			
białko	sól																			
9,9 g	2,73 g																			
tłuszcz	węglowodany																			
18,4 g	25,1 g																			
białko	sól																			
8,3 g	2,50 g																			
PALUSZKI SŁONE			CIECIORKA PIECZONA W PRZYPRAWACH																	
<table border="1"> <tr><td> tłuszcz</td><td> węglowodany</td></tr> <tr><td>13,2 g</td><td>36,8 g</td></tr> <tr><td> białko</td><td> sól</td></tr> <tr><td>18,0 g</td><td>1,80 g</td></tr> </table>	tłuszcz	węglowodany	13,2 g	36,8 g	białko	sól	18,0 g	1,80 g	334 kcal		<table border="1"> <tr><td> tłuszcz</td><td> węglowodany</td></tr> <tr><td>10,0 g</td><td>27,2 g</td></tr> <tr><td> białko</td><td> sól</td></tr> <tr><td>18,0 g</td><td>0,54 g</td></tr> </table>	tłuszcz	węglowodany	10,0 g	27,2 g	białko	sól	18,0 g	0,54 g	280 kcal
tłuszcz	węglowodany																			
13,2 g	36,8 g																			
białko	sól																			
18,0 g	1,80 g																			
tłuszcz	węglowodany																			
10,0 g	27,2 g																			
białko	sól																			
18,0 g	0,54 g																			
PIZZA ZAMAWIANA			PIZZA DOMOWA Z MAKI PEŁNOZIARNISTEJ																	

Wybierając przekąski zwróć uwagę na etykiecie na zawartość:

### CUKRÓW

Powodują nadwagę i otyłość, zwiększają ryzyko cukrzycy typu 2

### SOLI

Zwiększa ryzyko nadciśnienia tętniczego

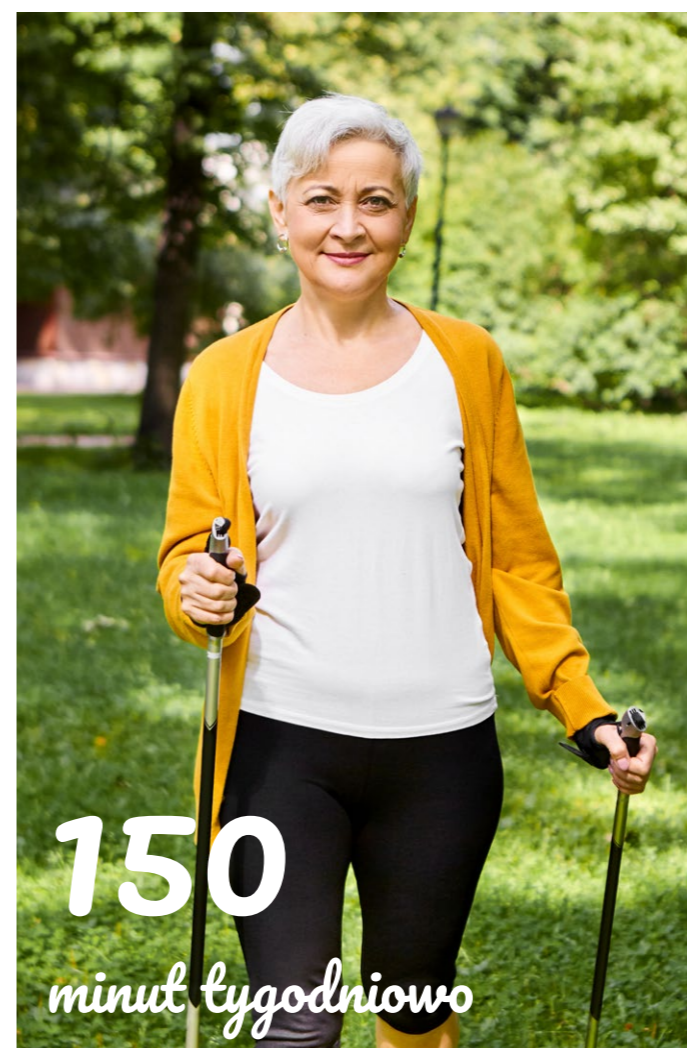
### NASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH I TŁUSZCZÓW TRANS

Zwiększają ryzyko miażdżycy i innych chorób serca

## Aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie

Ekspert podkreślają, że nie tylko to, ile i jak jemy, ale także, ile się ruszamy jest kluczem do zdrowia. Dlatego w nowych Zaleceniach Zdrowego Żywienia nie zabrakło elementu dotyczącego aktywności fizycznej i potrzeby utrzymania prawidłowej masy ciała. Siedzący tryb życia i niski poziom aktywności fizycznej mogą mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie oraz samopoczucie.

Dla zachowania dobrej kondycji i zdrowia Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca **co najmniej 150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności** lub **75 minut intensywnej aktywności fizycznej tygodniowo** lub też **połączenie obu tych rodzajów aktywności**.



*Dla zachowania zdrowia dąż do wykonywania co najmniej  
10 000 kroków dziennie (6-8 km).*

Aktywność poniżej 5 000 kroków określa się jako brak aktywności fizycznej. Warto zwrócić uwagę, że w dobową liczbę kroków wlicza się nie tylko **aktywność planowaną** (np. **bieganie**), ale także tę **codzienną związaną z obowiązkami domowymi** (np. robieniem zakupów) czy innymi zajęciami wymagającymi ruchu (np. wyjście z psem).

### *Korzyści z regularnej aktywności fizycznej:*

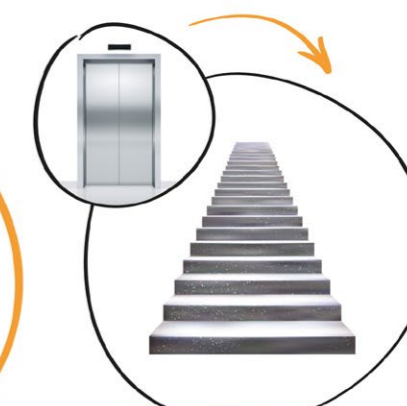
- wsparcie procesu zmniejszenia masy ciała,
- poprawa kondycji,
- zmniejszenie ryzyka chorób serca,
- zmniejszenie ryzyka zachorowania na niektóre nowotwory, głównie okrężnicy, piersi i endometrium,
- korzystny wpływ na gospodarkę lipidową:
  - obniżenie stężenia triglicerydów,
  - zwiększenie stężenia tzw. dobrego cholesterolu HDL,
- korzystny wpływ na gospodarkę węglowodanową:
  - wzrost wrażliwości tkanek na insulinę,
  - obniżenie stężenia glukozy we krwi,
- obniżenie wartości ciśnienia tętniczego krwi u osób z nadciśnieniem,
- korzystny wpływ na zdrowie psychiczne:
  - poprawa nastroju,
  - poprawa pamięci i koncentracji,
  - lepszy sen,
- zwiększenie odporności organizmu.

## ZMIEŃ SWOJE NAWYKI

*Zobacz, ile kalorii zużyjesz wykonując  
przedstawione aktywności przez 30 min.*



WYSIĄDŹ PRZYSTANEK  
WCZEŚNIEJ.  
**94 kcal**



WYBIERZ SCHODY  
ZAMIAST WINDY.  
**131 kcal**



UMYJ AUTO PRZY  
POMOCY MYJNI RĘCZNEJ.  
**75 kcal**



NA ZAKUPY  
IDŹ PIESZO.  
**180 kcal**



BAW SIĘ AKTYWNI  
Z DZIEĆMI.  
**131 kcal**



Wykonując wszystkie przedstawione czynności w ciągu roku  
możesz stracić nawet 3 kg tkanki tłuszczowej!

## Wskazówki od dietetyka:



Jeśli prowadzisz siedzący tryb życia i dopiero zaczynasz przygodę z aktywnością fizyczną, stopniowo i systematycznie zwiększaj liczbę wykonywanych kroków - wyznaczaj sobie cele możliwe do osiągnięcia.



Wybierz aktywność fizyczną, która będzie dla Ciebie przyjemna, wówczas jest większa szansa, że będziesz chciał ją kontynuować.

## 4. Jak stopniowo zastosować zalecenia w praktyce? Podejmij 30-dniowe wyzwanie!

Zacznij od stopniowego wprowadzania drobnych zmian. Osiągnięcie wyznaczonego celu sprawi mniej trudności, jeśli zostanie podzielony na mniejsze etapy.

Dokonanie zmian w sposobie żywienia i stylu życia nie zawsze jest łatwe, ponieważ wymaga modyfikacji nawyków, które ukształtowały się przez lata. Każda zmiana powinna być wprowadzana stopniowo, powtarzana odpowiednią ilość razy i utrwalana, aby dała długoterminowy efekt i stała się trwałym nawykiem. Z tego względu bardzo ważna jest sumienność i systematyczność w działaniu. Zacznij od prostych modyfikacji, które ułatwią Ci osiągnięcie upragnionego celu. Przykładowo, zwróć uwagę, aby połowa talerza była wypełniona kolorowymi warzywami bądź zamień pieczywo jasne na razowe. Kiedy pierwsza podjęta zmiana utrwali się na stałe, z powodzeniem możesz zabrać się za kolejną.

Możesz jeść zdrowiej, więcej się ruszać  
- dokonując zdrowych wyborów każdego dnia!

## ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO I BĄDŹ AKTYWNY FIZYCZNIE - PODEJMIJ 30-DNIOWE WYZWANIE DLA TWOJEGO ZDROWIA

Powieś w widocznym miejscu listę i zaznacz każdego dnia wyzwanie, które udało Ci się zrealizować dla zdrowia!



### Zamień:

<ul style="list-style-type: none"> <li>Zamiast mięsa wybierz nasiona roślin strączkowych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zamiast siedzenia przed tv/komputerem wypróbuj nowy rodzaj ćwiczeń.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chipsy i inne słone przekąski zastąp świeżymi warzywami, np. słupkami marchewki, ogórka lub papryki.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Jesz na mieście? Zamów wodę zamiast słodkich napojów.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zamień czerwone mięso na kurczaka, indyka lub rybę.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Słodkie napoje zastąp wodą z dodatkiem świeżych owoców.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Smażone mięso zastąp np. pieczonym lub gotowanym.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wybierz schody zamiast windy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wędlinę na kanapce zastąp pastą warzywną lub ze strączków (fasoli, ciecierzycy).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ziemniaki zastąp kaszą gryczaną lub makaronem razowym.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Przygotuj do pracy swój własny zdrowy lunchbox pełen warzyw zamiast niezdrowych przekąsek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zamiast pszennej bułki wybierz pełnoziarniste pieczywo graham albo razowe.</li> </ul>



### Wprowadź:

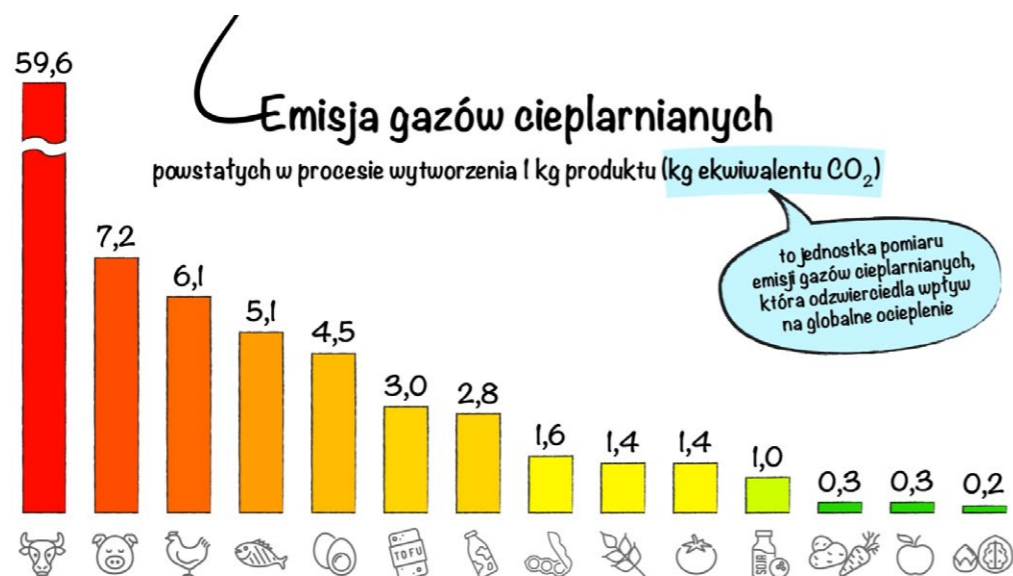
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zjedz 5 porcji warzyw i owoców w ciągu dnia. Więcej warzyw niż owoców.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wybierz się na przejażdżkę rowerową.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Codziennie zjedz przynajmniej dwie porcje pełnoziarnistych produktów zbożowych tj. chleb razowy pełnoziarnisty, kaszę gryczaną czy brązowy ryż.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Stwórz własną zdrową przekąskę z orzechów, nasion i suszonych owoców.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Odwiedź lokalny targ i spróbuj smaków sezonowych produktów.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wypróbuj nowe, nieznanne Ci dotąd nasiona roślin strączkowych np. soczewica czy ciecierzycy.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wejdź na stronę <a href="http://www.ncez.pl/przepisy">www.ncez.pl/przepisy</a> i wypróbuj jeden z naszych przepisów.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>W przerwie między głównymi posiłkami, jeśli jesteś głodny, zjedz zdrową przekąskę np. orzechy lub świeże owoce.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Przygotuj dzbanek z wodą i dodatkami smakowymi (np. sokiem z cytryny, miętą, imbirem, cynamonem) do wypicia przez cały dzień.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Co najmniej raz w tygodniu zrób sobie dzień bez mięsa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Przejdź minimum 5 000 kroków.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Znajdź partnera do wspólnych treningów.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zjedz tłustą rybę morską.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spróbuj warzywo, którego nigdy nie jadłeś.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Masz pracę siedzącą? Rób co godzinę 3 minuty aktywnej przerwy.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Spróbuj owoc, którego nigdy nie jadłeś.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Przez cały dzień miej przy sobie butelkę z wodą do picia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nie pojadaj między głównymi posiłkami.</li> </ul>

Opracowano na podstawie materiału American Institute for Cancer Research

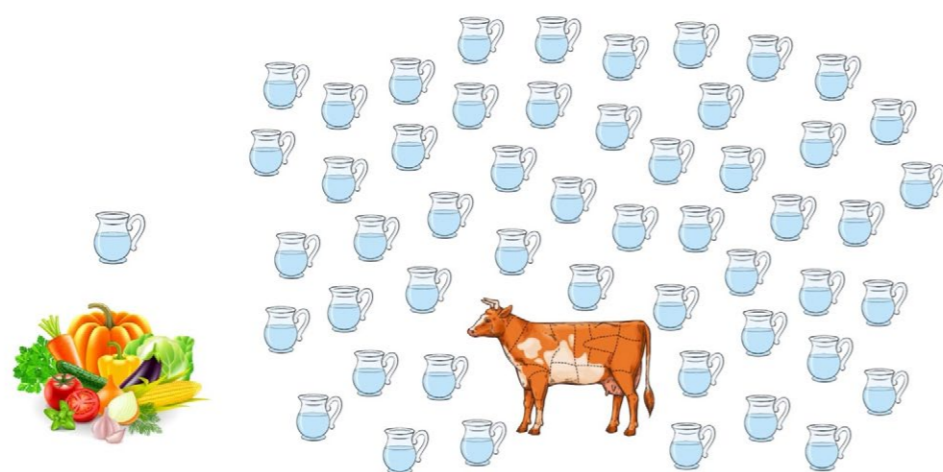
## 5. Jedz zdrowo i dbaj o planetę

Ograniczając spożycie mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego dbamy nie tylko o nasze zdrowie, ale także o planetę.

Podczas produkcji żywności pochodzenia zwierzęcego, a w szczególności wołowiny, produkowane są największe ilości gazów cieplarnianych.



Podczas produkcji żywności roślinnej zużywane są mniejsze ilości wody niż do hodowli zwierząt rzeźnych.



1 kg WARZYW  
322 litry wody

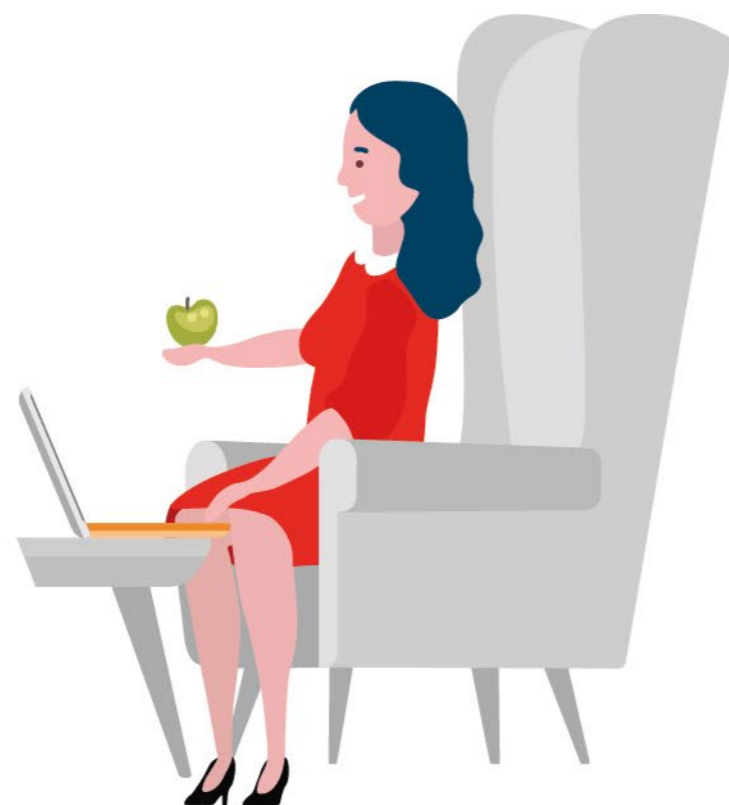
1 kg WOŁOWINY  
15415 litrów wody

## Zasady zdrowego żywienia dla zdrowia i środowiska!

- Zastępuj mięso, zwłaszcza czerwone** nasionami roślin strączkowych, orzechami, rybami i jajami
- Dbaj o różnorodność** produktów na talerzu i ich prawidłowe proporcje
- Jedz więcej** warzyw i owoców
- Wybieraj** produkty zbożowe z pełnego ziarna
- Jedz mniej** żywności przetworzonej bogatej w tłuszcze, cukier i sól
- Pij** wodę z kranu
- Nie marnuj** żywności
- Kupuj produkty** lokalne i sezonowe
- Unikaj** niepotrzebnych opakowań



# Centrum Dietetyczne Online



- ✓ Bezpłatne konsultacje dietetyczne
- ✓ Bezpłatne konsultacje fizjoterapeutyczne
- ✓ Rejestracja i porady online

Zapisz się na:

[ncez.pzh.gov.pl/poradnia](https://ncez.pzh.gov.pl/poradnia)



## Z teorii na talerz - przepisy

Przedstawiamy kilka pomysłów na prawidłowo skomponowane różnorodne dania tradycyjne oraz praktyczne wskazówki, jak w prosty sposób zamienić je na wersję roślinną.

**Pamiętaj, że nie musisz z dnia na dzień całkowicie zmieniać swojego sposobu żywienia - wprowadzaj zmiany krok po kroku i ciesz się każdą zmianą na lepsze!**

**We wszystkich przepisach przedstawione składniki oraz wartość odżywcza odnoszą się do jednej porcji potrawy.**



1 porcja dostarczy 487 kcal  
Białko: 20 g  
Tłuszcz: 19 g  
Węglowodany: 56 g

## Kanapki z hummusem buraczkowym

### Wersja tradycyjna

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego
- ½ szklanki ugotowanej ciecierzycy (lub konserwowej)
- ½ buraka
- łyżeczka masła orzechowego
- łyżka soku z cytryny
- łyżka oliwy z oliwek
- szczypta soli

#### Dodatki:

- plaster chudej szynki drobiowej
- ½ pomidora
- kilka plasterków świeżego ogórka
- łyżka ulubionych kiełków

**Sposób przygotowania:** Buraka umyć, osuszyć i pokroić na ćwiartki. Buraka piec w 180°C z termoobiegiem do miękkości. Po upieczeniu przestudzić i obrać ze skórki. Ciecierzycę zblendować na gładki krem z burakiem, masłem orzechowym, sokiem z cytryny, oliwą z oliwek i solą. Pieczywo posmarować pastą buraczkową, a następnie na wierzch ułożyć plastry szynki, ogórka i pomidora. Całość posypać ulubionymi kiełkami.

**Wskazówki:** Jeśli używasz ciecierzycy konserwowej, przed zblendowaniem przepłucz ją pod bieżącą wodą. Aby hummus był bardziej kremowy zblenduj go na koniec z łyżką bardzo zimnej wody. Hummus możesz wykorzystać jako farsz do naleśników lub dodatek do słupków warzyw.

### Wersja roślinna

- Zamiast szynki wykorzystaj tofu.

Wybierz te warzywa,  
które lubisz - im więcej  
ich dodasz, tym  
smaczniej i zdrowiej



1 porcja dostarczy 408 kcal  
Białko: 17 g  
Tłuszcz: 16 g  
Węglowodany: 70 g

## Owsianka z duszonymi owocami i orzechami

### Wersja tradycyjna

- 4 łyżki płatków owsianych górskich
- szklanka mleka 1,5%
- 3 śliwki węgierki
- ½ średniej gruszki
- łyżka orzechów laskowych
- szczypta cynamonu i kardamonu
- 3 łyżki wody do podduszenia owoców

### Wersja roślinna

- Mleko zastąp napojem sojowym wzbogaconym w wapń, bez dodatku cukru.

Korzystaj z sezonowych owoców. W okresie zimowym sięgaj również po mrożone.

**Sposób przygotowania:** Płatki owsiane ugotować na mleku z dodatkiem cynamonu. Owoce umyć, pozbawić pestek, pokroić na mniejsze kawałki. Śliwki poddusić z dodatkiem wody, cynamonu i kardamonu. Orzechy posiekać. W miseczce ułożyć gruszkę, następnie ugotowane płatki. Na wierzch dodać śliwki i posypać orzechami.



1 porcja dostarczy 327 kcal  
Białko: 13 g  
Tłuszcz: 15 g  
Węglowodany: 38 g

## Jogurt z owocami, orzechami i płatkami

### Wersja tradycyjna

- opakowanie jogurtu naturalnego 2%
- kilka truskawek
- łyżka borówek
- łyżka malin
- łyżka ulubionych orzechów, np. laskowych
- 3 łyżki płatków zbożowych naturalnych np. owsianych górskich

### Wersja roślinna

- Jogurt naturalny zastąp wzbogacanym w wapń, niesłodzonym jogurtem roślinnym.

Sięgają po różne rodzaje orzechów. Wybieraj te bez dodatku soli, cukru i panierki.

**Sposób przygotowania:** Owoce umyć i osuszyć. Truskawki pokroić w plasterki. Orzechy drobno posiekać. Część płatków wymieszać z jogurtem i ułożyć je na dnie szklanki. Dodać truskawk, resztę płatków i orzechy. Na wierzch ułożyć pozostałe owoce.



1 porcja dostarczy 348 kcal  
Białko: 16 g  
Tłuszcz: 14 g  
Węglowodany: 46 g

## Owocowe smoothie z migdałami

### Wersja tradycyjna

- ½ szklanki borówek
- ½ szklanki malin
- szklanka mleka 1,5%
- 2 łyżki płatków orkiszowych
- łyżka migdałów

### Wersja roślinna

- Mleko krowie zastąp napojem roślinnym wzbogaconym w wapń, bez dodatku cukru.

Płatki orkiszowe możesz zamienić na inne pełnoziarniste płatki zbożowe lub ugotowaną kaszę jaglaną.

**Sposób przygotowania:** Owoce przepłukać pod bieżącą wodą. Wszystkie składniki dokładnie zblendować w kielichu blendera, a następnie przelać do szklanki.



1 porcja dostarczy 358 kcal  
Białko: 14 g  
Tłuszcz: 13 g  
Węglowodany: 50 g

## Zielony koktajl z nasionami chia

### Wersja tradycyjna

- duża gruszka
- ćwiartka awokado
- garść zielonych liści np. sałaty
- szklanka mleka 1,5%
- 2 łyżki płatków owsianych lub innych pełnoziarnistych płatków zbożowych
- łyżeczka nasion chia lub siemienia lnianego
- łyżka soku z cytryny

### Wersja roślinna

- Mleko krowie zastąp napojem roślinnym wzbogaconym w wapń, bez dodatku cukru.

Mleko możesz zamienić na jogurt naturalny.

**Sposób przygotowania:** Owoce i warzywa umyć. Awokado przekroić na ćwiartki i obrać ze skórki. Z gruszki usunąć gniazdo nasienne. Wszystkie składniki dokładnie zblendować w kielichu blendera, a następnie przelać do szklanki.



1 porcja dostarczy 630 kcal  
Białko: 32 g  
Tłuszcz: 26 g  
Węglowodany: 77 g

## Dyniowy krem z kurczakiem

### Wersja tradycyjna

- ćwiartka średniej dyni
- 100 g filetu z kurczaka
- ½ batata
- marchew
- ½ cebuli
- 2 ząbki czosnku
- ½ łyżeczki suszonego lub świeżego imbiru
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- szczypta soli i pieprzu ziołowego
- łyżeczka cynamonu

- łyżeczka słodkiej papryki
- łyżeczka kurkumy
- łyżeczka suszonego rozmarynu
- szklanka gorącej wody
- kromka pieczywa razowego
- łyżeczka pestek dyni

### Wersja roślinna

- Zamiast mięsa użyj ciecierzycy lub soczewicy i zblenduj z pieczonymi warzywami.

Zupę możesz przygotować z większej ilości składników i zawekować.

**Sposób przygotowania:** Batata i marchewkę umyć, obrać i pokroić na mniejsze kawałki. Dynię umyć i pokroić w ćwiartki. Następnie warzywa przełożyć do naczynia żaroodpornego, polać łyżką oleju, posypać solą, pieprzem, cynamonem, słodką papryką i rozmarynem. Całość wymieszać, aby warzywa były dokładnie obtoczone w przyprawach. Piec przez ok. 30 minut w temperaturze 180°C. Kurczaka pokroić na cienkie paski, następnie przyprawić solą, pieprzem i kurkumą, odstawić na 10 minut do lodówki. Kawałki kurczaka poddusić na rozgrzanej patelni z dodatkiem łyżki wody. Cebulę i czosnek obrać, następnie włożyć do garnka i wraz z imbirem podsmażyć na łyżce oleju przez ok. 3-4 minuty. Upieczone warzywa przełożyć do garnka, zalać wrzątkiem i gotować przez ok. 10 minut na małym ogniu. Następnie całość zblendować i do powstałej zupy krem dodać kurczaka. Pieczywo pokroić w kostkę, wrzucić na rozgrzaną suchą patelnię i zarumienić. Krem podawać z grzankami i pestkami dyni.

# Bowl z łososiem, ryżem brązowym i warzywami

## Wersja tradycyjna

- 150 g filetu z łososa
- 3 łyżki suchego ryżu brązowego
- 3 liście sałaty rzymskiej
- garść pomidorków koktajlowych
- 1/4 świeżego ogórka
- 1/3 papryki pomarańczowej
- 1/4 cebuli czerwonej
- 1/3 awokado
- szczypta sezamu
- 2 łyżki sok z cytryny/limonki
- 1/2 łyżeczki suszonego rozmarynu
- szczypta pieprzu

## Wersja roślinna

- Zamiast łososa wykorzystaj ciecierzycę. Upiecz ją z aromatycznymi przyprawami.

Do bowla możesz dodać również pieczone warzywa np. buraka, dynię, pietruszkę i marchewkę.

**Sposób przygotowania:** Łososa pokroić na mniejsze kawałki, doprawić pieprzem, rozmarynem i połączyć łyżką soku z cytryny. Wyłożyć do naczynia żaroodpornego i piec w 180°C przez ok. 20 minut. W międzyczasie ugotować ryż wg instrukcji na opakowaniu. Warzywa umyć i osuszyć. Pomidorki przekroić na pół. Awokado obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Ogórka pokroić w plasterki. Paprykę i cebulę pokroić w kostkę. W misce wyłożyć sałatę, ryż, łososa, pozostałe warzywa. Całość połączyć łyżką soku z cytryny i posypać szczyptą sezamu.

1 porcja dostarczy 624 kcal  
Białko: 38 g  
Tłuszcz: 28 g  
Węglowodany: 60 g





1 porcja (3 naleśniki) dostarczy 472 kcal  
Białko: 30 g  
Tłuszcz: 19 g  
Węglowodany: 48 g

## Naleśniki z twarogiem i owocami

### Wersja tradycyjna

#### Naleśniki:

- 2 łyżki mąki orkiszowej lub innej pełnoziarnistej
- ½ szklanki mleka 2%
- jajko
- ½ łyżeczki oliwy z oliwek

#### Twarożek:

- 2 plastry chudego twarogu
- łyżka jogurtu naturalnego
- ½ dojrzałego banana
- szczypta cynamonu
- łyżeczka soku z cytryny
- 4 migdały

#### Dodatki:

- garść świeżych lub mrożonych owoców np. truskawek

### Wersja roślinna

- Mleko krowie zamień na niesłodzony napój roślinny, a jogurt naturalny na sojowy.
- Jajko zastąp kleikiem z siemienia lnianego (1 łyżka siemienia + 3 łyżki wody).
- Zamiast twarogu wykorzystaj naturalne tofu.

Jeśli banan jest niedojrzały włóż go na 10 minut do rozgrzanego piekarnika (bez obierania).

**Sposób przygotowania:** Jajko roztrzepać, wymieszać z mąką i mlekiem. Na patelni z dodatkiem oliwy usmażyć naleśniki. Banana rozgnieść widelcem, wymieszać w misce z twarogiem i jogurtem. Migdały posiekać i dodać do twarożku. Doprawić cynamonem i sokiem z cytryny. Na naleśniki nałożyć twarożek i złożyć w kopertę. Truskawki umyć, pokroić i nałożyć na naleśniki.



1 porcja dostarczy 530 kcal  
Białko: 24 g  
Tłuszcz: 23 g  
Węglowodany: 63 g

## Szakszuka

### Wersja tradycyjna

- 2 jaja
- 2 pomidory
- ½ papryki
- ½ małej cukinii
- ząbek czosnku
- ¼ czerwonej cebuli
- łyżka oliwy z oliwek
- łyżeczka suszonej bazylii
- łyżeczka suszonego oregano
- natka pietruszki (wg uznania)
- szczypta pieprzu i soli
- 2 kromki chleba razowego

### Wersja roślinna

- Jaja zastąp miękkim tofu naturalnym lub wędzonym.

W wersji roślinnej wykorzystaj tofu, które zamarynuj wcześniej z ulubionymi przyprawami np. słodką papryką i kuminem.

**Sposób przygotowania:** Cebulę umyć, obrać i pokroić w drobną kostkę. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę i podsmażyć na oliwie z oliwek razem z cebulą i przyprawami (bazylią, oregano). Warzywa dokładnie umyć, pokroić na mniejsze kawałki i wrzucić do zeszkłonej cebuli z czosnkiem. Całość poddusić do momentu, aż pomidor puści sok, a warzywa będą miękkie. Następnie za pomocą drewnianej szpatułki zrobić wgłębienia w środku powstałego sosu i wbić jajka, dodać szczyptę soli. Dusić pod przykryciem do momentu ścięcia się jajek. Natkę pietruszki umyć i drobno posiekać. Gotowe danie przełożyć na talerz i posypać natką pietruszki. Podawać z chlebem razowym.



## Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



- WIARYGODNE INFORMACJE NA **TEMAT ŻYWIENIA I ŻYWNOSCI**
- POMYSŁY I PRZEPISY NA **ZDROWE DANIA**
- PRAKTYCZNE **ZALECENIA I INDYWIDUALNE PODEJŚCIE**

Wejdź na [ncez.pzh.gov.pl](https://ncez.pzh.gov.pl) i sprawdź co dla Ciebie przygotowaliśmy.  
PAMIĘTAJ **#NCEŻ** to portal, który nie powieła mitów!

[ncez.pzh.gov.pl](https://ncez.pzh.gov.pl)



[fb/ncez.nizp](https://fb/ncez.nizp)