pacjent.gov.pl

Talerz zdrowego żywienia

Data aktualizacji
2024-10-07

Warto zainteresować się zawartością swojego talerza, bo już co czwarty dorosły w Polsce ma nadwagę, a zdrowe żywienie zapobiega otyłości.

Co na talerzu?

Rysunek modelowego talerza odzwierciedla zalecane proporcje trzech grup produktów w całodziennej diecie. Połowę zajmują na nim warzywa i owoce, ¼ pełnoziarniste produkty zbożowe i ¼ produkty będące źródłem białka (drób, ryby, nasiona roślin strączkowych, jaja, produkty mleczne).

Uzupełnieniem diety powinna być niewielka ilość tłuszczów roślinnych, takich jak oleje (np. rzepakowy, oliwa z oliwek), nasiona, pestki i orzechy.

JEDZ WIĘCEJ	JEDZ MNIEJ
Produktów zbożowych z pełnego ziarna	Soli
Różnokolorowych warzyw i owoców	Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych
Nasion strączkowych	Cukru i słodzonych napojów
Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych	Produktów takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki
Orzechów i nasion	
Ryb	

Jak małymi krokami zmienić swoje nawyki?

Zalecenia żywieniowe najlepiej wprowadzać stopniowo, w 3 krokach. Dzięki temu nie tylko wprowadzisz, ale i utrwalisz zmianę nawyków na zdrowsze.

- KROK 1: zrób pierwszy krok
- KROK 2: wdrażaj zalecany poziom
- KROK 3: osiągaj dalsze korzyści dla zdrowia

Zwróć też uwagę na regularność posiłków oraz staraj się nie podjadać pomiędzy nimi. Obfitsze i bardziej

kaloryczne posiłki jedz w pierwszej części dnia. Nie najadaj się przed snem i w nocy.

Od czego zacząć?

- Odstaw solniczkę ze stołu – nie dosalaj na talerzu.
- Zamień jasne pieczywo na razowe lub graham, wybierz pełnoziarniste płatki śniadaniowe i makarony razowe.
- Wprowadź co najmniej jeden dzień w tygodniu bez mięsa.
- Zamień słodkie napoje na wodę, zrezygnuj z dosładzania kawy i herbaty.
- Ogranicz spożycie tłustych mięs, wędlin i produktów mlecznych.
- Zjedz rybę raz w tygodniu.
- Jedz regularnie.

Więcej informacji na temat talerza zdrowego żywienia znajdziesz w artykule *Jak zdrowo się odżywiać*.

Skąd dostać bezpłatną pomoc?

Jeśli masz otyłość, zapoznaj się z usługami darmowego **Centrum Dietetycznego online** i zapisz się na konsultacje. Bez wychodzenia z domu uzyskasz poradę: dietetyka, psychodietetyka, fizjoterapeuty.

> **Otyłość stanowi drugi – po paleniu tytoniu – najważniejszy czynnik zwiększający ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych!**

Jak połączyć indywidualne potrzeby żywieniowe wszystkich domowników i dobrze zbilansować wspólny jadłospis? Skorzystaj z **rodzinnego planu żywieniowego** dostępnego na **portalu Diety NFZ**.

Chcesz sprawdzić darmowe diety opracowane przez specjalistów? Wykonaj 4 kroki:

- Wejdź na stronę portalu Diety NFZ.
- Zarejestruj się – wystarczy, że podasz e-mail i ustalisz swoje hasło.
- Wpisz dane, czyli wzrost, wiek, płeć – dzięki nim określisz wskaźnik BMI i zapotrzebowanie energetyczne.
- Wybierz odpowiednią dietę. Otrzymasz szczegółowy jadłospis z przepisem, jak przyrządzić każdą potrawę. Możesz zamieniać potrawy na inne w podobnej kaloryczności. Wygenerujesz też listę zakupów.