

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



Zamieniaj



- Przetworzone produkty zbożowe 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
np. mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser
- Smażenie, grillowanie na gotowanie,
w tym na parze, duszenie lub pieczenie



Jedz mniej



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



Pobierz zalecenia zdrowego żywienia

ncez.pzh.gov.pl