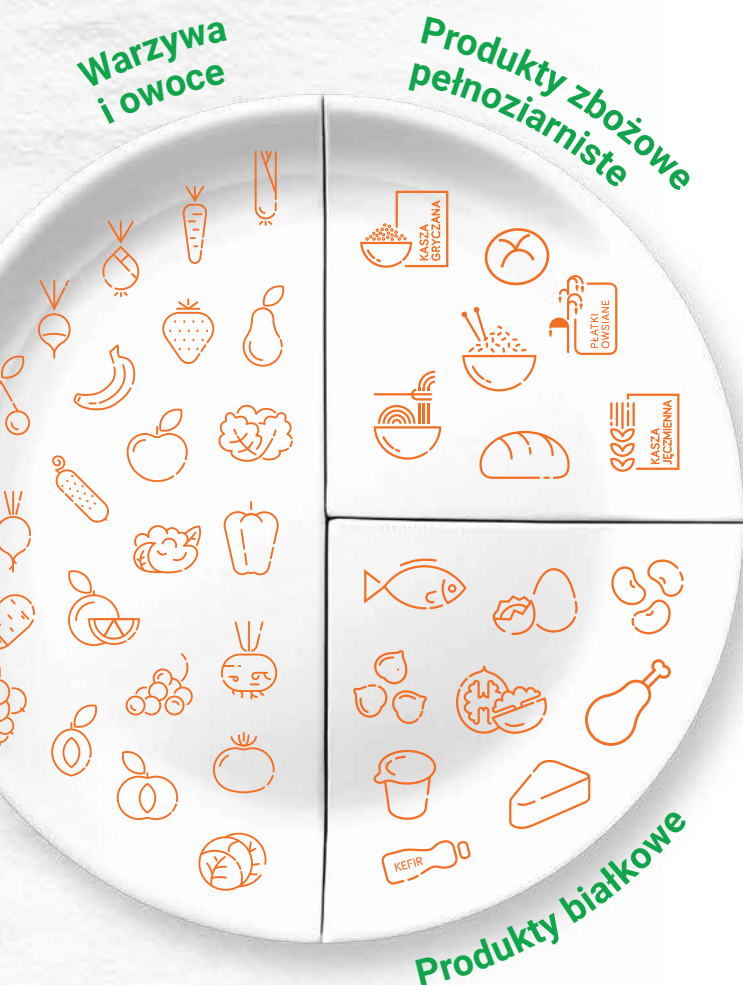


Zalecenia zdrowego żywienia

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