



ZALECENIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

W 3 KROKACH DO ZDROWIA!

KROK 1 - Zrób pierwszy krok

KROK 2 - Wdrażaj zalecany poziom

KROK 3 - Osiągaj 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, ciecierzycza, 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 słodyczy jedz owoce lub orzechy i nasiona.

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