

TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA

Talerz Zdrowego Żywienia to graficzne przedstawienie zaleceń dotyczących zdrowego żywienia dorosłych, dzieci starszych oraz młodzieży, opracowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy.

Grafika zaleceń żywieniowych jest kierunkowskazem do zrozumienia zasad zdrowego odżywiania, w tym prawidłowego komponowania posiłków na co dzień.

TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA - PROPORCJE PRODUKTÓW W POSIŁKACH

na podstawie zaleceń Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – Państwowego Instytutu Badawczego

½ talerza

kolorowe warzywa i owoce
– najlepiej z przewagą warzyw



ogranicz spożycie soli, cukru, produktów przetworzonych



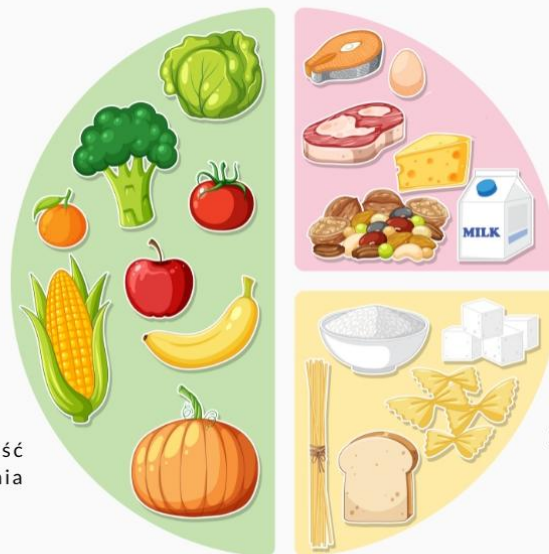
dbaj o nawodnienie



stosuj niewielką ilość tłuszczu pochodzenia roślinnego



bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



¼ talerza

produkty białkowe
– ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, nabiał oraz w mniejszych ilościach chude mięso, orzechy

¼ talerza

produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste, jak grube kasze (np. pęczak), razowy chleb czy brązowy ryż

JEDZ WIĘCEJ

warzyw, owoców, ryb, pełnoziarnistych zbóż, orzechów, nasion roślin strączkowych, wyrobów mlecznych niskotłuszczowych

JEDZ MNIEJ

czerwonego mięsa, produktów wysokoprzetworzonych, cukru, soli, tłuszczów zwierzęcych i tłuszczów nasyconych

ZAMIENIAJ

słodkie napoje na wodę, białe pieczywo na pełnoziarniste, tłuszcze zwierzęce na roślinne, smażenie i grillowanie na gotowanie na parze, duszenie, pieczenie

Jeżeli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem

Najważniejsze rekomendacje dotyczące zdrowego stylu życia i odżywiania:

- Spożywaj **pełnowartościowe posiłki**, które dostarczają wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Pomocne jest komponowanie dań zgodnie z zasadami Talerza Zdrowego Żywienia, czyli z zachowaniem zalecanych proporcji poszczególnych grup produktów:
 - $\frac{1}{2}$ talerza powinny zajmować kolorowe warzywa i owoce (najlepiej z przewagą warzyw),
 - $\frac{1}{4}$ talerza powinny zajmować produkty białkowe, takie jak ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, nabiał oraz – w mniejszych ilościach – chude mięso i orzechy,
 - $\frac{1}{4}$ talerza powinny zajmować produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste, takie jak grube kasze (np. pęczak), razowy chleb czy brązowy ryż.
- Uzupełniaj codzienną dietę **niewielką ilością tłuszczów pochodzenia roślinnego**. Wybieraj zdrowsze tłuszcze, takie jak oliwa z oliwek czy olej rzepakowy. Kilka kropel świeżej oliwy możesz dodać na przykład do codziennej porcji warzyw.
- **Pij wodę** — podstawowym napojem zalecanym do spożycia w ciągu dnia jest czysta, niegazowana woda.
- **Ograniczaj** spożycie soli, cukru, czerwonego mięsa oraz produktów wysokoprzetworzonych, takich jak „kolorowe” i słodzone napoje gazowane, gotowe potrawy do odgrzania lub zalania wodą, słodkie i słone przekąski (np. batony, czekoladki, paluszki, chipsy), przetworzone produkty mięsne (np. parówki, kiełbasy, nuggetsy, paluszki rybne) oraz dania typu fast food.
- Stopniowo **wprowadzaj do diety ryby** – możesz zacząć od spożywania ryby raz w tygodniu, np. makreli, łososia lub dorsza.
- **Jedz regularnie** – staraj się unikać podjadania w ciągu dnia oraz spożywania obfitych posiłków późnym popołudniem i w nocy.
- Dbaj o **aktywność fizyczną** i prawidłową masę ciała – stopniowo zwiększaj codzienną aktywność, zaczynając od prostych form ruchu, takich jak spacer, wchodzenie po schodach czy wykonywanie drobnych prac domowych.
- Stosuj zdrowsze metody **przygotowania posiłków** – zamiast smażenia lub grillowania wybieraj duszenie w garnku, gotowanie na parze lub pieczenie.
- Jeżeli chorujesz przewlekle, konsultuj swój sposób żywienia z lekarzem lub dietetykiem.

Jak zacząć? Zmiany możesz wprowadzać stopniowo, w kilku krokach:

- **Jedz regularnie:**
 - Krok 1: Spożywaj posiłki codziennie o regularnych porach.
 - Krok 2: Nie podjadaj między posiłkami.
 - Krok 3: Jedz większe posiłki w pierwszej części dnia. Nie jedz przed snem i w nocy.
- **Jedz więcej warzyw i owoców:**

- Krok 1: Dodawaj warzywo lub owoc do każdego posiłku.
 - Krok 2: Spożywaj minimum 400 g warzyw i owoców dziennie, przy czym warzyw powinno być więcej niż owoców.
 - Krok 3: Jedz jak najwięcej warzyw i owoców w ciągu dnia. Każda dodatkowa porcja może przynieść korzyści zdrowotne.
- **Jedz mniej mięsa, szczególnie czerwonego i przetworzonego:**
 - Krok 1: Jeżeli jesz mięso codziennie, wprowadź jeden dzień w tygodniu bez mięsa.
 - Krok 2: Nie spożywaj więcej niż 500 g czerwonego mięsa i przetworzonych produktów mięsnych w tygodniu. Wybieraj chude mięso, np. drób. Częściej sięgaj po białko pochodzenia roślinnego, np. nasiona roślin strączkowych.
 - Krok 3: Zastępuj mięso rybami, jajami, nasionami roślin strączkowych, orzechami.
- **Wprowadź do diety ryby:**
 - Krok 1: Jedz rybę raz w tygodniu – zalecane są ryby tłuste, takie jak łosoś, makrela, morszczuk, dorsz, śledź czy sardynka.
 - Krok 2: Jedz ryby dwa razy w tygodniu, w tym przynajmniej raz rybę tłustą.
 - Krok 3: Jedz różnorodne tłuste ryby dwa razy w tygodniu.
- **Spożywaj produkty zbożowe pełnoziarniste:**
 - Krok 1: Zamień jasne bułki i jasny chleb na pieczywo pełnoziarniste (np. razowe, graham). Płatki śniadaniowe zastąp naturalnymi otrębami, np. owsianymi, wybieraj grube kasze (np. gryczaną) oraz makarony razowe.
 - Krok 2: Spożywaj dziennie 3 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych (około 90 g na dzień).
 - Krok 3: Dodawaj produkty zbożowe pełnoziarniste do każdego posiłku.
- **Ogranicz spożycie soli:**
 - Krok 1: Nie dosalaj potraw na talerzu.
 - Krok 2: Spożywaj dziennie maksymalnie łyżeczkę soli (5 g).
 - Krok 3: Czytaj etykiety produktów żywnościowych i wybieraj te z niską zawartością soli.
- **Ogranicz spożycie cukru:**
 - Krok 1: Zamień słodzone napoje na wodę.
 - Krok 2: Słodkie przekąski zastępuj warzywami, owocami lub orzechami.
 - Krok 3: Czytaj etykiety i wybieraj produkty bez dodatku cukru lub o obniżonej zawartości cukru.
- **Ogranicz spożycie tłuszczu:**

- Krok 1: Ogranicz spożycie tłustych mięs i wędlin, przekąsek, nabiału oraz sosów.
 - Krok 2: Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zastępuj tłuszczami roślinnymi, np. oliwą z oliwek lub olejem rzepakowym.
 - Krok 3: Czytaj etykiety produktów i wybieraj te o niskiej zawartości tłuszczu. Ograniczaj także spożycie częściowo utwardzonych tłuszczów roślinnych, które zawierają izomery trans kwasów tłuszczowych (np. przekąski, batoniki, ciastka, żywność typu fast food).
- **Wybieraj produkty mleczne o niższej zawartości tłuszczu i cukru:**
 - Krok 1: Pełnotłuste wyroby mleczne zastąp produktami o obniżonej zawartości tłuszczu.
 - Krok 2: Spożywaj 2 szklanki mleka dziennie. Mleko możesz zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką lub serem białym.
 - Krok 3: Wybieraj produkty mleczne bez dodatku cukru.
- **Bądź aktywny fizycznie:**
 - Krok 1: Spaceruj, wchodź po schodach i wykonuj aktywnie drobne prace domowe (tzw. spontaniczna aktywność fizyczna).
 - Krok 2: Bądź aktywny fizycznie przez co najmniej 30 minut dziennie. Staraj się wykonywać minimum 5 000 kroków każdego dnia.
 - Krok 3: Stopniowo zwiększaj aktywność fizyczną, np. do 10 000 kroków dziennie.

--

Dowiedz się więcej – materiał informacyjny dostępny na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>.