

ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Jedz regularnie co 3-4 h. Prawidłowy rozkład posiłków w ciągu dnia pozwala na racjonalne gospodarowanie energią przez organizm. Pij często wodę, co najmniej 2 litry w ciągu dnia.

Spożywaj w każdym posiłku jak najwięcej różnokolorowych warzyw i owoców. Powinny one stanowić połowę tego co jesz.

Wybieraj produkty zbożowe pełnoziarniste, które zawierają duże ilości węglowodanów złożonych, błonnika pokarmowego oraz składników mineralnych.

Wprowadź do swojej diety produkty mleczne oraz produkty mleczne fermentowane (np. jogurt naturalny, kefir), które pozytywnie wpływają na mikrobiotę jelit.

Drób, ryby, jaja oraz nasiona roślin strączkowych to dobre źródło białka, zadбай aby znalazły się w Twoich posiłkach.

Unikaj napojów słodzonych oraz produktów wysokoprzetworzonych zawierających duże ilości cukru, soli oraz tłuszczów trans (np. fast food, słone przekąski, słodycze). Zamiast tego jedz orzechy i nasiona (np. słonecznika, chia).

CO POWINNO ZNALEŹĆ SIĘ W DIECIE?

woda

warzywa

owoce

jaja

ryby

**chude
mięso**

**nasiona
roślin
strączkowych**

**mleko
i produkty
mleczne**

**produkty
zbożowe
pełnoziarniste**

**orzechy
i nasiona**

PAMIĘTAJ O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ!



Opracowanie: Oddział Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej
Wojewódzkiej Stacji Sanitarnej-Epidemiologicznej w Olsztynie