

Kroki do zdrowia

Zalecenia zdrowego żywienia



Zasada 5U:

- urozmaicenie - w każdym posiłku uwzględnić produkty ze wszystkich grup produktów spożywczych (produkty zbożowe, mleko i jego przetwory, mięso /ryby /jaja /nasiona roślin strączkowych, owoce/ warzywa, tłuszcze: oleje roślinne)
- umiarkowanie – jedzenie posiłku zgodnie z indywidualnym zapotrzebowaniem, by zachować odpowiednią masę ciała
- uregulowanie – stała wielkość posiłków z zachowaniem częstości i regularności ich spożywania
- unikanie - spożywania nadmiaru tłuszczu (zwłaszcza zwierzęcych), soli i cukru
- uprawianie - różnych form aktywności fizycznej (spacer, sport)

Dieta podstawowa

Cel - zapewnienie optymalnej ilości energii i składników pokarmowych dla najlepszego rozwoju fizycznego i umysłowego u osób zdrowych oraz u chorych niewymagających modyfikacji sposobu żywienia.

Wskazówki dotyczące składu diety:

- jedz więcej:
 - produktów zbożowych z pełnego przemiału (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasza gryczana)
 - różnokolorowych warzyw i owoców (więcej warzyw)
 - nasion roślin strączkowych (np. fasola groch, soczewica, ciecierzycza, bób)
 - ryb (zwłaszcza tłustych morskich)
 - produktów mlecznych niskotłuszczowych (zwłaszcza fermentowanych)
 - orzechów i nasion (np. orzechy włoskie, pestki dyni, nasiona słonecznika)
- jedz mniej:
 - soli
 - mięso czerwone i jego przetworów (np. kiełbas, boczku)
 - cukru i słodzonych napojów
 - produktów wysokoprzetworzonych (np. fast food, słone i słodkie przekąski)
- zamieniaj:
 - przetworzone produkty zbożowe (jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste (chleb razowy, płatki owsiane)
 - mięso czerwone i jego przetwory na drób, ryby, nasiona roślin strączkowych, jajka, orzechy
 - słodkie napoje na wodę
 - tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek)
 - produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (kefir, jogurt naturalny, maślanka)
 - smażenie, grillowanie na gotowanie na parze, duszenie i pieczenie

Literatura:

1. Włodarek D., Lange E.; Współczesna dietoterapia, PZWL, Warszawa 2023
2. www.ncez.pl