



## Zalecenia żywieniowe dla diety normalnej

Chcąc prowadzić zdrowy tryb życia i właściwą, dobrze zbilansowaną dietę, musimy zastosować się do kilku zasad zdrowego żywienia związanych z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej opracowanych przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie.

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach:  
 $\frac{3}{4}$  - warzywa i  $\frac{1}{4}$  - owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka – możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo - serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodyczy. Zastępuj je owocami i orzechami.
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół- mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o picciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu .

# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



Powyższa Piramida jest najprostszym graficznym przedstawieniem jak powinna wyglądać codzienna dieta oraz jakie produkty i w jakich proporcjach powinny się w niej znajdować. Stosowanie zawartych zasad umożliwi zachowanie dobrego stanu zdrowia i sprawności przez długie lata życia.

Piramidę należy czytać od dołu- im wyżej znajduje się dany produkt, tym rzadziej i w mniejszej ilości powinien być spożywany.

Należy pamiętać, że Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej to uogólnione dla wszystkich wytyczne, które zawsze trzeba zindywidualizować.

Opracowała **Magdalena Pietras** - Dietetyk Samodzielnego Szpitala Wojewódzkiego im. Mikołaja Kopernika w Piotrkowie Trybunalskim  
kopiowanie i rozpowszechnianie bez podania autora i źródła - zabronione