

**Chcesz być zdrowy
i witalny – zdrowo się
odżywiaj i bądź aktywny**



A vibrant assortment of fresh ingredients is displayed on a rustic wooden surface. The collection includes green asparagus, strawberries, kiwi slices, a wedge of yellow cheese, a bowl of oatmeal, a glass bottle of white milk, a bowl of brown lentils, a bowl of yellow cornmeal, two avocados, a bunch of carrots, a head of garlic, a bunch of cherry tomatoes, a large piece of salmon with dill, a bunch of spinach, a small bowl of olive oil, and a few raspberries. The text 'Zasady zdrowego żywienia' is overlaid in the center in a bold, black font.

Zasady zdrowego żywienia

Jedz posiłki regularnie, najlepiej 4-5 razy dziennie.



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.



Spożywaj produkty zbożowe,
zwłaszcza pełnoziarniste.



Codziennie pij co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.



Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.



Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.



Unikaj spożycia cukru i słodoczy
(zastępuj je owocami i
orzechami).



Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.



Pamiętaj o picciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.

Zadbaj o właściwe nawodnienie

Picie wody o odpowiednich porach dnia skutecznie przyspiesza metabolizm



2

szklanki po przebudzeniu pomagają uaktywnić organizm

1

szklanka przed posiłkiem wspomaga trawienie

1

szklanka przed kąpielą obniża ciśnienie krwi

1

szklanka przed zaśnięciem chroni przed zawałem i udarem



Ciekawostki dietetyczne
które warto znać

Podczas przygotowania posiłków należy zadbać o ich różnorodność. Zróżnicowany jadłospis pokryje zapotrzebowanie na niezbędne do prawidłowego rozwoju składniki odżywcze.





**Dobra sprawność organizmu to nie tylko zdrowe
żywienie, ale również regularna aktywność
fizyczna.**



NOWA PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

OLEJE ROŚLINNE, ORZECHY, NASIONA

JAJA, RYBY, CHUDE MIĘSO,
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

MLEKO I JEGO PRZETWORY

PRODUKTY ZBOŻOWE

WARZYWA,
OWOCE

PIJEMY DUŻO WODY



CODZIENNA AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA

Dziękujemy za uwagę