

Talerz zdrowego żywienia



W 2020 roku Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy wprowadził nową formę zaleceń żywieniowych – Talerz Zdrowego Żywienia, który zastąpił dotychczasową Piramidę Zdrowego Żywienia. Nowy model w przystępny

i praktyczny sposób pokazuje, jak komponować codzienne posiłki oraz jakie proporcje warzyw i owoców, produktów pełnoziarnistych oraz źródeł białka powinny znaleźć się w diecie.

Nowe opracowanie ma ułatwiać zrozumienie podstaw racjonalnej diety oraz pomagać w prawidłowym planowaniu codziennych posiłków. Zalecenia te są skierowane nie tylko do osób dorosłych, lecz także do starszych dzieci i młodzieży, stanowiąc dla nich czytelny drogowskaz w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych.

Uzupełnieniem nowych zaleceń zdrowego żywienia jest materiał „W 3 krokach do zdrowia”, który w przystępny sposób przedstawia szczegółowe rekomendacje dotyczące spożycia różnych grup produktów. Zostały one podzielone na trzy poziomy, co pozwala wprowadzać zmiany w nawykach żywieniowych stopniowo i małymi krokami.

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



W 3 krokach do zdrowia



- KROK 1 – zrób pierwszy krok,
- KROK 2 – wdrażaj zalecany poziom,
- KROK 3 – osiągnij dalsze korzyści dla zdrowia.

SÓL

- krok 1** – Odstaw solniczkę ze stołu – nie dosalaj na talerzu.
- krok 2** – Ogranicz spożycie soli do 5 g dziennie (1 łyżeczka). Sól zastąp aromatycznymi ziołami.
- krok 3** – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku soli lub te o niższej zawartości.

ZBOŻOWE

- krok 1** – Zamień pieczywo przetworzone (np. jasne bułki, jasny chleb) na pełnoziarniste (np. razowe, graham), płatki śniadaniowe na naturalne płatki zbożowe (np. płatki owsiane), wybieraj grube kasze (np. gryczana), makarony razowe.
- krok 2** – Jedz codziennie przynajmniej 3 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych – (90g/dzień).
- krok 3** – Jedz produkty zbożowe pełnoziarniste w każdym posiłku.

MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE

- krok 1** – Wprowadź jeden dzień w tygodniu bez mięsa.
- krok 2** – Nie jedz więcej niż 500 g mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (wędliny, kiełbasy) na tydzień. Zamień przetwory mięsne i mięso czerwone na drób, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
- krok 3** – Dla zdrowia i środowiska zastępuj mięso produktami białkowymi pochodzenia roślinnego tj. nasionami roślin strączkowych (fasola, ciecierzycza, soja, groch, soczewica, bób) i orzechami, a także rybami i jajami.

WARZYWA I OWOCE

- krok 1** – Zjedz warzywo lub owoc w każdym posiłku.
- krok 2** – Jedz minimum 400 g warzyw i owoców codziennie – więcej warzyw niż owoców.
- krok 3** – Jedz jak najwięcej różnokolorowych warzyw i owoców – każda dodatkowa porcja warzyw i owoców to dalsze korzyści dla zdrowia.

SŁODYCZE I SŁODKIE NAPOJE

- krok 1** – Zamień słodkie napoje na wodę.
- krok 2** – Zamiast słodczy jedz owoce lub orzechy i nasiona.
- krok 3** – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku cukru lub te o niższej zawartości.

TŁUSZCZE

- krok 1** – Ogranicz spożycie tłustych mięs, wędlin; tłustych produktów mlecznych (ser topiony, ser żółty, śmietana).
- krok 2** – Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek).
- krok 3** – Czytaj etykiety – wybieraj produkty o niższej zawartości tłuszczów. Ogranicz spożycie częściowo utwardzonych tłuszczów roślinnych, zawierają izomery trans kwasów tłuszczowych/tłuszcze trans (np. ciastka, batoniki, słone przekąski, żywności fast-food).

MLEKO

krok 1 – Mleko i produkty mleczne pełnotłuste zastąp tymi o obniżonej zawartości tłuszczu

krok 2 – Spożywaj 2 szklanki mleka dziennie. Mleko możesz zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką, serem białym.

krok 3 – Z produktów mlecznych wybieraj te bez dodatku cukru.



RYBY

krok 1 – Zjedz rybę raz w tygodniu, najlepiej tłustą (np. łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz).

krok 2 – Jedz ryby 2 razy w tygodniu, w tym przynajmniej raz rybę tłustą.

krok 3 – Jedz różnorodne tłuste ryby 2 razy w tygodniu.

REGULARNOŚĆ I PORY POSIŁKÓW

krok 1 – Jedz regularnie.

krok 2 – Nie podjadaj pomiędzy posiłkami.

krok 3 – Jedz więcej w pierwszej części dnia. Nie jedz przed snem i w nocy.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

krok 1 – Bądź aktywny- spaceruj, chodź po schodach, wykonuj aktywne prace domowe.

krok 2 – Bądź aktywny fizycznie co najmniej 30 minut dziennie. Zrób 5000 kroków dziennie.

krok 3 – Zrób dla zdrowia 10000 kroków dziennie.

Jak stosować talerz zdrowego żywienia?



WARZYWA I OWOCE

Warzywa i owoce powinny być podstawą codziennego jadłospisu, dlatego zajmują największą część talerza. Ich regularne spożywanie dostarcza organizmowi witamin, składników mineralnych, błonnika oraz licznych związków bioaktywnych. Składniki te wspierają odporność i pomagają chronić przed rozwojem wielu chorób, sprzyjając zachowaniu zdrowia na długie lata. Zaleca się, aby każdego dnia spożywać co najmniej 400 g warzyw i owoców, przy czym większą część tej ilości powinny stanowić warzywa.



PRODUKTY ZBOŻOWE PEŁNOZIARNISTE



Produkty zbożowe stanowią podstawowe źródło węglowodanów w diecie i powinny zajmować około ¼ powierzchni Talerza Zdrowego Żywienia. Należą do nich m.in. pieczywo, płatki zbożowe, kasze, ryż, makarony oraz mąka.

Warto jednak wybierać produkty jak najmniej przetworzone. Jasne pieczywo czy słodzone płatki śniadaniowe nie są zalecane jako codzienny wybór – lepiej zastępować je produktami pełnoziarnistymi.

Dla zachowania zdrowia rekomenduje się spożywanie co najmniej 3 porcji (około 90 g) pełnoziarnistych produktów zbożowych dziennie, czyli takich, które powstają z całego ziarna. Najlepiej, aby produkty pełnoziarniste pojawiały się w każdym głównym posiłku. Warto także dbać o różnorodność, by codzienna dieta była zbilansowana i urozmaicona.

BIAŁKO



Ostatnią ćwiartkę Talerza Zdrowego Żywienia stanowią produkty będące głównym źródłem białka. Zaliczamy do nich przede wszystkim nasiona roślin strączkowych, mięso, ryby, mleko i jego przetwory (a także ich roślinne odpowiedniki wzbogacone w wapń), jaja oraz orzechy, pestki i nasiona. Warto spożywać je zamiennie, aby zapewnić sobie urozmaiconą i dobrze zbilansowaną dietę.

Szczególnie polecanym, wartościowym zamiennikiem mięsa są nasiona roślin strączkowych.

Rekomenduje się spożywanie ryb co najmniej dwa razy w tygodniu, np. łososia, śledzia, morszczuka, makreli, sardynki czy dorsza. Tłuste ryby morskie dostarczają kwasów tłuszczowych omega-3, które wspierają pracę serca i układu krążenia, zmniejszając ryzyko miażdżycy, zawału serca oraz udaru mózgu.

Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.