

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

DIETA PODSTAWOWA

Dieta podstawowa zalecana jest u osób niewymagających żywienia dietetycznego. Dieta podstawowa powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia – tzn. ma dostarczyć odpowiedniej ilości energii oraz wszystkich niezbędnych składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała i zachowania zdrowia.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY ŻYWIENIOWE:

- W ciągu dnia spożywaj 5-6 małych posiłków, co 3-4 godziny, pierwszy posiłek staraj się zjeść do 1h po przebudzeniu, natomiast ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem.
- Zwróć uwagę na sposób przygotowywania potraw: zastąp tłuste potrawy smażone na tłuszczu większą ilością potraw gotowanych w wodzie, gotowanych na parze, duszonych bez dodatku tłuszczu, pieczonych w rękawie lub folii bez dodatku tłuszczu, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w opiekaczu lub grillu elektrycznym.
- Ogranicz spożywanie soli do 5g/dzień – w celu doprawienia potraw używaj naturalnych ziół np. tymianek, majeranek, zioła prowansalskie, koperek.
- Pamiętaj o regularnym nawodnieniu – w ciągu dnia staraj się wypić ok. 2-2,5l wody - najlepiej mineralnej, soki owocowo – warzywne, mleczne napoje fermentowane. Wyeliminuj słodkie napoje gazowane.
- Pamiętaj o regularnej aktywności fizycznej dostosowanej do Twojego stanu zdrowia – regularne spacerowanie, jazda na rowerze, nordic walking, basen, codzienna gimnastyka, która poprawi kondycję i ogólne samopoczucie
- Staraj się aby w każdym posiłku znajdował się owoc lub warzywo – zawierają one dużo witamin, które wzmocnią odporność organizmu, oraz dużą ilość błonnika wpływającego m.in. na regulację pracy jelit.
- Tłuszcze dodawaj na surowo do potraw – używaj tłuszczów bogatych w wielonienasycone kwasy tłuszczowe – oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, olej kukurydziany, olej sojowy.
- Zastąp słone i słodkie przekąski (np. chipsy, czekoladę, batoniki) owocami lub warzywami.

- Staraj się urozmaicać swoje posiłki w różnego rodzaju produkty, aby zapewnić organizmowi jak najwięcej niezbędnych składników odżywczych.
- W celu prostego i przejrzystego zobrazowania zalecanych porcji poszczególnych produktów, powstały tzw. „Zalecenia Zdrowego Żywienia” w postaci talerza, który symbolizuje zalecane proporcje poszczególnych grup produktów w całodziennej diecie.

Opracowanie: Sebastian Żur, Klaudia Kowaliczek – dietetycy Szpitala Joannitas w Pszczynie
Sporządzono: 16.06.2025 r.

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, ciecierzycę, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Jedz mniej:

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



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.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie

