

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA OSÓB DOROSŁYCH

Prawidłowe żywienie ściśle związane jest z przestrzeganiem zasad, które obrazuje (rys. nr 1).. Realizowanie zasad zawartych w piramidzie daje szansę na zachowanie dobrego stanu zdrowia, oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia. Piramida w sposób graficzny przedstawia proporcje różnych, niezbędnych w diecie grup produktów spożywczych oraz obrazuje jak ważna jest aktywność fizyczna. Najniższe piętra wskazują największe ilości, im wyżej wierzchołka piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów. **Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej skierowana jest do osób zdrowych.**



Rys. nr 1. Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DLA OSÓB DOROSŁYCH:

1.	Spożywaj posiłki regularnie – 4-5 posiłków, co 3-4 godziny, dzień rozpoczynaj od śniadania.	Profilaktyka otyłości
2.	Spożywaj produkty zbożowe , zwłaszcza pełnoziarniste (makaron pełnoziarnisty, kasze, ryż brązowy, pieczywo pełnoziarniste: razowy, graham)	Zbilansowanie spożycia z potrzebami, profilaktyka otyłości, nowotworów, miażdżycy.
3.	Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości , co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 - warzywa i 1/4 - owoce. Warzywa najlepiej jeść na surowo lub krótko gotowane.	Zbilansowanie spożycia z potrzebami, profilaktyka otyłości, nowotworów, miażdżycy.
4.	Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i częściowo - serem.	Profilaktyka osteoporozy.

5.	Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Wybieraj mięso chude (bez skóry). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.	Zbilansowanie spożycia z potrzebami, profilaktyka otyłości, miażdżycy, nowotworów.
6.	Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi, m.in. olej rzepakowy, oliwa z oliwek najlepiej na zimno, jako dodatek do sałatek, surówek; olej lniany do dań tylko na zimno.	Profilaktyka miażdżycy, nowotworów, otyłości.
7.	Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami warzywami)	Profilaktyka otyłości, próchnicy, miażdżycy.
8.	Ograniczaj spożycie soli kuchennej. Jedna płaska łyżeczka soli dziennie dodawana do potraw powinna ci wystarczyć. Nie dosalaj, kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół (np. kurkuma, rozmaryn, oregano, tymianek, bazylii, czosnek, imbir) mają cenne składniki i poprawiają smak.	Profilaktyka nadciśnienia, nowotworów.
9.	Pamiętaj o picciu wody, co najmniej 1,5 litra dziennie. Uwzględniając wodę pochodzącą z produktów i potraw jej spożycie powinno wynosić 2-2,5 litra dziennie.	Wpływa na utrzymanie dobrego stanu zdrowia.
9.	Bądź aktywny ruchowo. Pomoże ci to utracić nadmiar dostarczanej z pożywieniem energii. Pamiętaj, że ruch może często zastąpić lekarstwo, lecz żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu.	Profilaktyka otyłości, osteoporozy, miażdżycy, nowotworów.
10.	Twoje codzienne pożywienie powinno zawierać różnorodną żywność pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.	Zbilansowanie pożywienia z potrzebami, profilaktyka niedoborów.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS:

I ŚNIADANIE: kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (szklanka), chleb pełnoziarnisty- 80g (2 kromki) , masło- 3g (łyżeczka), twaróg – 30g (1 plaster), warzywa świeże z oliwą (rzodkiewka + sałata 125g)

II ŚNIADANIE: jogurt 200g+ bakalie (płatki owsiane- 2 łyżki, słonecznik-1 łyżeczka, żurawina- 2łyżki) + jabłko 1szt.

OBIAD: Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml, ziemniaki 200g, łosoś dziki na parze 120g, surówka z pora 150g, kompot owocowy

PRZEKĄSKA: Koktajl: kefir 150g, szpinak 50g, kiwi 1szt., awokado 50g, banan ½ szt.

KOLACJA: Cukinia nadziewana kaszą jaglaną i pomidorami, pomidorami suszonymi z dodatkiem oliwy 350g, herbata

Woda - 1,5 litra w ciągu dnia

Źródła:

Żywność Człowieka Zdrowego i Chorego cz. II. M. Grzymisławki, J. Gawęcki

<http://www.izz.waw.pl/pl/strona-gowna/3-aktualnoci/aktualnoci/643-piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>

Opracowanie: Maria Jeleńska – dietetyk SPWSZ

Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora

Nr 158/2019 z dnia 07.05.2019