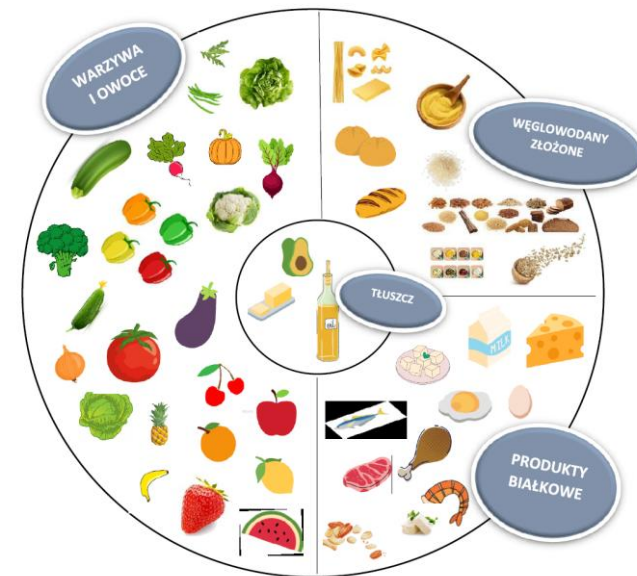


## ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIENIA

1. **Spożywaj od 4 do 5 posiłków dziennie** o ustalonych porach, co ułatwi unikanie podjadania i **będzie zapobiegało odkładaniu się tłuszczu** „na zapas” w postaci tkanki tłuszczowej.
2. **Nie spożywaj posiłków „telewizyjnych”**, dla towarzystwa i nudy, gdyż będą one wielokrotnie przewyższały energię zalecaną organizmu. W trakcie posiłku pozabądź się rozpraszaczy (telefon/ telewizor/ książka i In.) skup się na posiłku. **Jedz uważnie!**
3. Każdy **dzień rozpoczynaj od śniadania** spożywając je do godziny po przebudzeniu. **Nie zjadaj późnych obfitych kolacji.**
4. Jedz różnorodne produkty każdego dnia.
5. Nie podjadaj między posiłkami – szczególnie owoców i słodkich przekąsek.
6. Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu organizmu. Należy wypijać 30 ml/ kg m.c. Najlepszym wyborem będzie woda mineralna naturalna średnio – lub wysokozmineralizowana. Jeśli nie lubisz smaku czystej wody – dodaj plasterki cytryny/ limonki/ pomarańczy/ imbiru/ listki mięty czy rozmarynu. Nie pij w trakcie posiłki. Pij 20 min przed posiłkiem i ok. 30-60, a najlepiej 90 min po posiłku. Popijaj małymi łykami.

### 7. Komponuj posiłki wg załączonego talerza zdrowego odżywiania



- a) warzywa powinny stanowić połowę talerza – najlepiej na surowo lub krótko gotowane
- b) produkty białkowe – mięso/ ryby/ nabiał/ jaja/ nasiona roślin strączkowych -1/4 talerza
- c) produkty zbożowe – jak najmniej przetworzone – pieczywo żytnie lub razowe\*/ kasze/ ryż brązowy lub paraboiled/ makarony pełnoziarniste/ płatki owsiane.

\* Zwracaj uwagę na jakość kupowanego chleba – nie powinien zawierać cukru, karmelu, słodu, miodu, płatków ziemniaczanych oraz sztucznych zagęstników i innych emulgatorów.

*Idealny to chleb żytni 100%, chleb gryczany, owsiany upieczony z mąki, wody, soli i zakwasu.*

Unikaj wysokoprzetworzonych zamienników chleba typu pieczywo chrupkie czy wafle ryżowe

8. Owoce jedz w ramach posiłku, najlepiej w połączeniu z nabiałem naturalnym (jogurt naturalny/ kefir/ serek wiejski) lub orzechami/ pestkami. Unikaj owoców przetworzonych w postaci soków, nektarów, musów czy dżemów.
9. Ogranicz słodczyce, produkty zawierające cukry proste oraz fast foody i produkty konserwowane.
10. Unikaj produktów zawierających tłuszcz „ukryty”, tj. sery podpuszczkowe i topione, parówki, pasztety, kiełbasy, tłuste wędliny i mięsa, konserwy mięsne. Zamiast kupować wędliny, samodzielnie piecz mięso na kanapki, dzięki czemu unikniesz obrzęków.
11. Nie jedz potraw i produktów, które zawierają sól rafinowaną i wzmacniacze smaku, maggi, mieszanki przyprawowe i kostki rosołowe.
12. Zrezygnuj z sosów i zasmażek, majonezów i ostrych przypraw. Ogranicz spożycie soli i słonej żywności, gdyż jej nadmiar wpływa na zatrzymanie wody w organizmie
13. Unikaj smażenia potraw wybierając techniki kulinarne dozwolone, tj gotowanie (w wodzie i na parze), pieczenie w folii i pergaminie, duszenie bez obsmażania).
14. Wybieraj produkty z niskim indeksem glikemicznym (IG) i ładunkiem glikemicznym (ŁG) oraz gotuj zgodnie z zasadami indeksu glikemicznego:
  - Chłodzenie i gotowanie - o wiele bardziej korzystne jest jedzenie odgrzanej, ale wcześniej ochłodzonej kaszy, makaronu, ryżu czy warzyw niż jedzenie ich zaraz po ugotowaniu. Dlatego nasiona roślin strączkowych oraz kasze ugotuj wcześniej i schłódź w lodówce.
  - Suszenie i pieczenie – suszone lub pieczone buraki, bataty, jabłka czy marchewki mają niższy IG niż ugotowane.
  - Gotuj na parze , al. dente (5-6 min).

- Dodawaj białko do posiłku z węglowodanami, sprawia to, że obecna w nich skrobia jest trudniej strawna, co ma wpływ na obniżenie IG potrawy.
  - Nie zapomnij o dodatku błonnika do potraw mącznych.
  - Obecność orzechów lub nasion w posiłku spowalnia trawienie i wchłanianie węglowodanów.
  - Wybieraj owoce – banany, jabłka- o mniejszym stopniu dojrzałości.
15. Dopasuj wysiłek fizyczny do swoich potrzeb i możliwości.
  16. Unikaj używek, takich jak papierosy i alkohol.
  17. Nie traktuj diety jako kary, ale jako zmianę w kierunku lepszego, zdrowego życia!

### **18. Pamiętaj, liczy się jakość, a nie ilość!!!**

Opracowała:  
dn. 17.02.2026 r. mgr. Inż. Anna Szymka  
.....  
/podpis naoryginał/