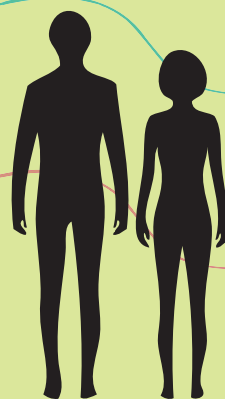
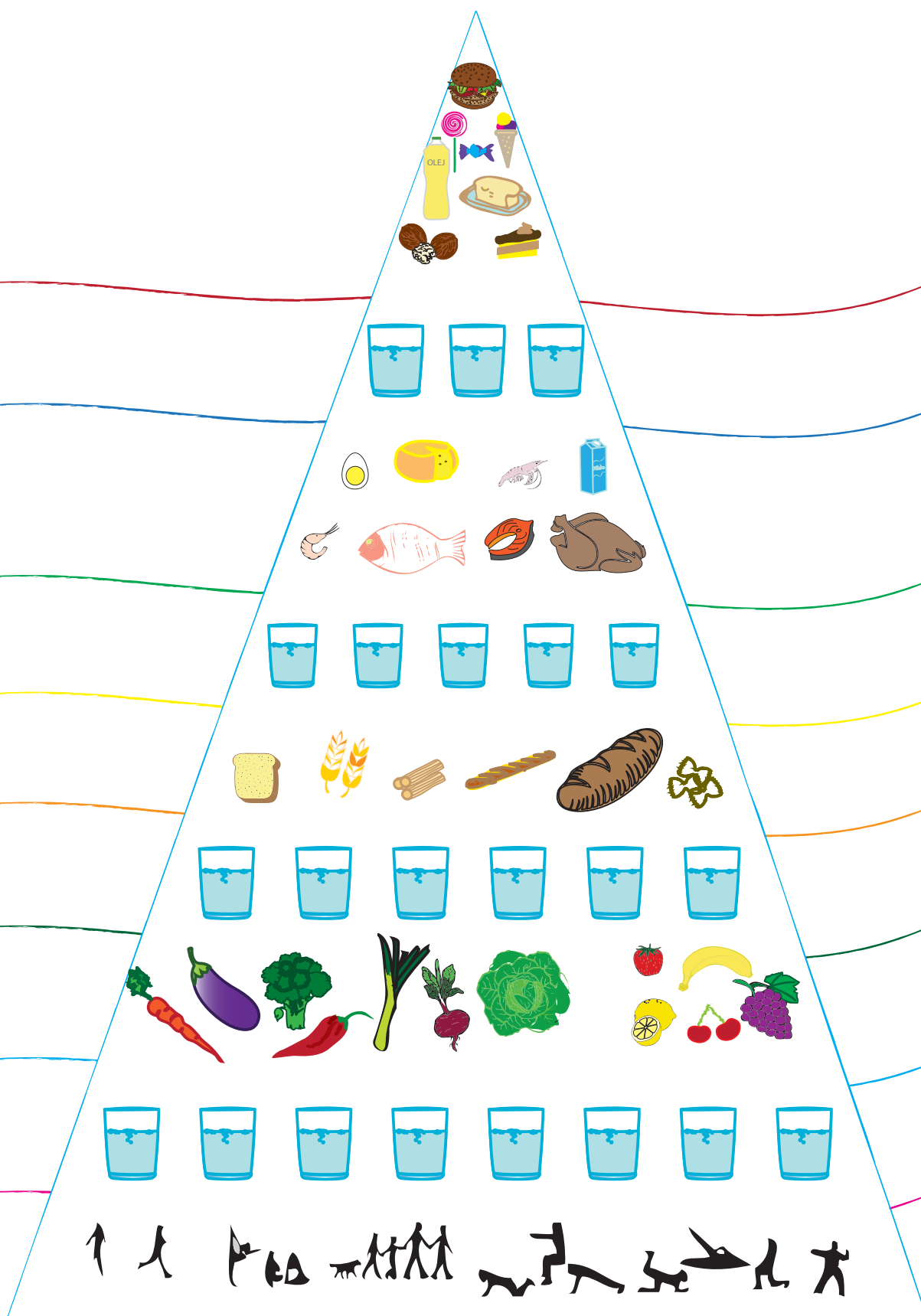


# WYBIERAM ZDROWIE



## Zalecana w piramidzie różnorodność produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia.



Spożywaj 4-5 posiłki dziennie, niewielkich objętościowo (pamiętaj o śniadaniu!), najlepiej co 3-4 godziny, ostatni posiłek spożywaj nie później niż 3 godziny przed snem.

Warzywa i owoce powinny stanowić podstawę Twojej diety (jedz ich co najmniej 400 g/dziennie). Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 - warzywa i 1/4 - owoce.

Jedną porcję owoców i warzyw możemy zastąpić szklanką soku.

Spożywaj produkty zbożowe, szczególnie pełnoziarniste, są bogatsze w witaminy (szczególnie z grupy B), składniki mineralne i błonnik pokarmowy.

Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka (jest idealnym źródłem wapnia, białka i witamin z grupy B, a także kwasu foliowego, witaminy A i magnezu). Możesz zastąpić je jogurtem, kefirem i częściowo serem.

Mięso należy ograniczać do 0,5 kg. tygodniowo, unikaj zwłaszcza tego czerwonego i peklowanego. Zwiększ spożycie ryb, jaj oraz roślin strączkowych.

Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastąp je olejami roślinnymi.

Unikaj spożycia cukru i słodczy. Zastępuj je owocami i orzechami.

Ogranicz lub całkowicie zrezygnuj z soli, wybieraj produkty z niską jej zawartością. Stosuj przyprawy ziołowe.

Przyrządzając potrawy przede wszystkim gotuj na parze, w wodzie, piecz, grilluj, ewntualnie duś z niewielką ilością tłuszczu roślinnego.

Pamiętaj o piciu co najmniej 1,5 litra wody dziennie.

Unikaj napojów alkoholowych.

