

W 3 KROKACH DO ZDROWIA!

KROK 1 - Zrób pierwszy krok

KROK 2 - Wdrażaj zalecany poziom

KROK 3 - Osiągaj 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, kielbasy) 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 słodyczy jedz owoce lub orzechy i nasiona.

krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku cukru lub te o niższej zawartości.

W 3 KROKACH DO ZDROWIA!



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 I PRZETWORY MLECZNE

- 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 pojadaj pomiędzy posiłkami.
- krok 3 – Jedz więcej w pierwszej części dnia. Nie jedz wieczorem 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 dla zdrowia co najmniej 5 000 kroków.
- krok 3 – Zrób dla zdrowia 10 000 kroków.

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