TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA

Jedz

1. **warzywa i owoce**, które powinny stanowić co najmniej 1/2 talerza, zaleca się spożywanie różnorodnych warzyw i owoców, aby dostarczyć optymalne składniki odżywcze oraz witaminy
2. **produkty zbożowe,** które powinny stanowić 1/4 talerza i pochodzić z pełnoziarnistych źródeł takich jak razowe pieczywo, płatki, brązowy ryż, kasze czy komosa ryżowa
3. **rośliny strączkowe, ryby, mięso, mleko i produkty mleczne,** które powinny stanowić 1/4 talerza, zaleca się spożywanie ryb morskich, fasoli, ciecierzycy, soczewicy, grochu, jajek oraz fermentowanych produktów mlecznych
4. **tłuszcze roślinne,** które powinny stanowić dodatek

Unikaj

- **przetworzonej żywności bogatej w tłuszcze nasycone i trans**, zwłaszcza dania typu fast food, produkty instant, sery topione, słone przekąski takie jak chrupki, chipsy, paluszki czy krakersy
- **cukru, produktów słodzonych i słodyczy** takich jak ciasta, ciasteczka, batony, wafle, cukierki, lizaki, żelki oraz płyny słodzone, napoje gazowane, nektary i syropy
- **mięsa czerwonego oraz przetworów z mięsa czerwonego** takich jak boczek, bekon, kiełbasy, kabanosy, pasztet, salceson, wędzone wędliny, parówki
- **soli** i ograniczaj produkty bogate w sól

Zamieniaj niezdrowe na zdrowe

- **Białe pieczywo** zamień na pełnoziarniste, które zawiera więcej błonnika, witamin i minerałów.
- **Słodzone napoje** zamień na zdrową wodę, herbatę zieloną, ziołową lub soki.
- **Chipsy** i **słodycze** zamień na świeże owoce, warzywa, orzechy, pestki oraz suszone owoce.
- **Tłuste sosy i dressingi** zamień na sosy na bazie jogurtu, musztardy lub oliwy z oliwek.
- **Mięso czerwone** zamień na chude mięso takie jak kurczak, indyk, ryby, które są bogate w białko i posiadają mniej tłuszczu nasyconego.

Bądź aktywny każdego dnia

- Uprawiaj regularnie sporty na świeżym powietrzu takie jak **bieganie, skakanie,** łapanie piłki lub frisbee czy kręcenie hula hop.
- Bierz czynny udział w zajęciach sportowych takich jak **piłka nożna, koszykówka,** siatkówka, tenis czy **pływanie.**
- Korzystaj z różnych form uprawiania sportu powiązanych ze sztuką relaksu jak zajęcia **fitness, joga, pilates,** tai chi, zumba czy **taniec.**
- Czerp siły witalne z **wędrówek**, dodaj nordic walking, doceniaj **jazdę na rowerze,** a także rolki i **łyżworolki** latem, a zimą łyżwy oraz sanki.

Program finansowany przez miasto Wrocław
Wrocław miasto spotkań
www.wroclaw.pl
WZD
Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych
Urzędu Miejskiego Wrocławia
Wrocławskie Centrum Zdrowia
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
UCZEŃ W FORMIE
oprac: dietetyk Marta Kusz