



Dekalog zdrowego żywienia

10 zasad zdrowego żywienia

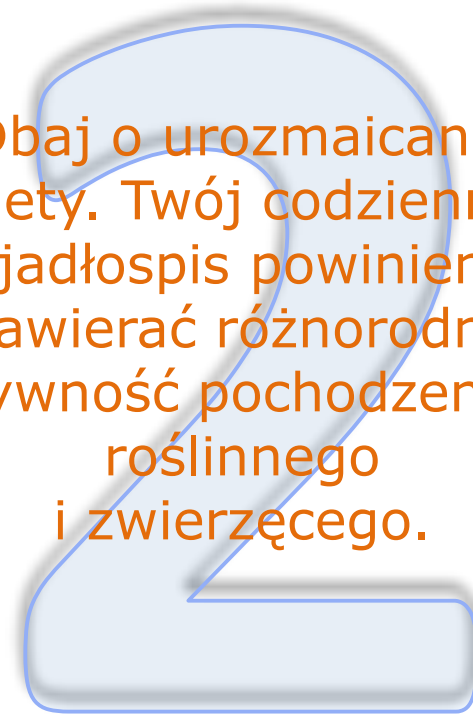


Jedz regularnie
minimum 3 posiłki
dziennie w tym
koniecznie śniadanie.

Zaplanuj
3 umiarkowane posiłki
dziennie oraz gdy
będziesz odczuwać
głód, zdrowe przekąski
w postaci warzyw lub
owoców.



Dbaj o urozmaicenie diety. Twój codzienny jadłospis powinien zawierać różnorodną żywność pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.



Jedz produkty zbożowe w każdym posiłku.
Wybieraj te bogate w błonnik takie jak chleb razowy,
czy pełnoziarniste kasze i płatki.



3



Używaj tłuszczów roślinnych. Ogranicz ilości spożywanego tłuszczu zwierzęcego jak smalec i masło. Do gotowania i sałatek używaj oliwy z oliwek, olejów: słonecznikowego, sojowego, rzepakowego oraz wysokiej jakości margaryn bogatych w nienasycone kwasy tłuszczowe.

Jedz warzywa i owoce co najmniej 5 razy dziennie.





Jedz więcej ryb i roślin strączkowych. Powinieneś jeść ryby co najmniej raz w tygodniu, najlepiej śledzie, makrele, łososie, sardynki, tuńczyka, również z puszki.

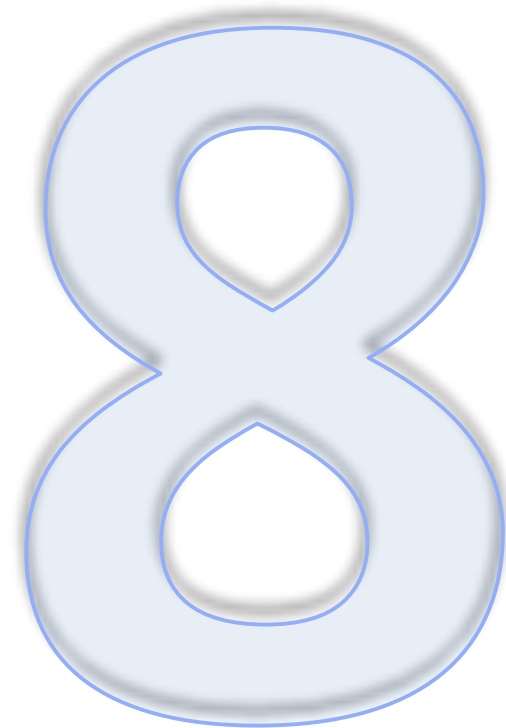
Pamiętaj, że najbardziej wartościowe są ryby morskie.

Pij mleko chude i wybieraj jego niskotłuszczowe przetwory.
Wybieraj niskotłuszczowe produkty nabiałowe, jak chude
lub półtłuste mleko, jogurty niskotłuszczowe oraz chude
sery.



7

Zastępuj mięso
czerwone, mięsem
białym.



Zachowaj umiar w jedzeniu cukru, słodyczy i spożywaniu alkoholu. Ograniczaj spożywanie soli kuchennej, nie dosalaj, zastąp sól innymi przyprawami lub ziołami.



9

Staraj się pić 6-8 szklanek wody
dziennie.



10

1 Spożywać rzadko
czerwone mięso i masło, biały ryż, białe pieczywo,
ziemniaki, makarony i słodycze

2 1-2 razy dziennie
produkty mleczne (albo suplementacja wapniem)

3 0-2 razy dziennie
ryby, drób i jaja

4 1-3 razy dziennie
orzechy i leguminy

5 2-3 razy dziennie
owoce

6 bez ograniczeń
jarzyny

7 do większości posiłków
pełnoziarnista żywność,
oleje roślinne, (soja,
kukurydza, słonecznik,
orzeszki ziemne)

8
codzienny wysiłek
i kontrola masy ciała



Co jeść i w jakich proporcjach?

Piramida żywieniowa

Dlaczego tak trudno,
stosować się nam do
zasad zdrowego
żywienia?





BMI Body Mass Index

jest wskaźnikiem, który obliczany jest przez porównanie wzrostu z masy ciała. Jego wartość jest pomocna w ocenie ryzyka wystąpienia chorób związanych z nadwagą takich jak miażdżyca lub choroba niedokrwienna serca. Im mniejsza wartość BMI, tym ryzyko wystąpienia chorób jest mniejsze.

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{[\text{wzrost (m)}]^2}$$

Współczynnik masy ciała

Klasyfikacja otyłości według WHO w zależności od wskaźnika masy ciała i obwodu talii

	BMI kg/m ²	Talia cm		Ryzyko chorób towarzyszących otyłości
		K	M.	
Niedowaga	<18,5			Niskie (ale zwiększone ryzyko innych problemów zdrowotnych)
Norma	18.5- 24.9	< 80	< 90	Średnie
Nadwaga	25,0-29,9	80-88	94-102	Umiarkowanie podwyższone
I° otyłości	30,0-34,9	> 88	> 102	Podwyższone
II° otyłości	35,0-39,9			Wysokie
III° otyłości	>= 40,0			Bardzo wysokie

WAGA (kg)	45.5	47.7	50.0	52.3	54.5	56.8	59.1	61.4	63.6	65.9	68.2	70.5	72.7	75.0	77.3	79.5	81.8	84.1	86.4	88.6	90.9	93.2	95.5	97.7	
WYSOKOŚĆ (cm)	Niedowaga					Zakres normy					Nadwaga					Otyłość					B. duża otyłość				
152.4	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	
154.9	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	
157.4	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	
160.0	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	
162.5	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	
165.1	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	
167.6	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	
170.1	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	
172.7	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	
175.2	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	
177.8	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	
180.3	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	
182.8	13	14	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	
185.4	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	
187.9	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	
190.5	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	
193.0	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	



Koniec 😊