



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RADZIEJOWIE

ul. Szpitalna 3, 88-200 Radziejów

REGON 910333036 NIP 889-12-69-126

tel. 54/285-62-00; fax 54/285-37-01

e-mail: sekretariat@szpitalradziejow.pl

<https://www.szpitalradziejow.pl>

DIETA PODSTAWOWA – ZALECENIA

1. Spożywaj posiłki w regularnych odstępach czasu, co 3-4 godziny. Pamiętaj, aby zjeść śniadanie. Kolację należy spożyć 2-3 godziny przed snem.
2. Komponuj posiłki w sposób przedstawiony na Talerzu Zdrowego Żywienia (grafika poniżej). Staraj się, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu, kolacji zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin i antyoksydantów. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić m.in. 400 g dziennie w proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce.
3. Produkty będące źródłem węglowodanów (pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe, ziemniaki) powinny być elementem większości posiłków i zajmować około $\frac{1}{4}$ talerza. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe.
4. Produkty będące źródłem białka (mięso, ryby, owoce morza, jajka, mleko i jego przetwory, nasiona roślin strączkowych) powinny zajmować około $\frac{1}{4}$ talerza, najlepiej w każdym posiłku. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. Raz lub dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami lub owocami morza i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. Mięso czerwone i przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby podrobowe itp.) ogranicz do ilości tak małych, jak to możliwe.
5. Codziennie spożywaj 2 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu). Wybieraj produkty niskotłuszczowe, zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu.
6. Ogranicz produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, np. tłuste mięso, pełnotłusty nabiał, masło.
7. Wypijaj co najmniej 1,5-2 l płynów dziennie. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Zadbaj o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RADZIEJOWIE

ul. Szpitalna 3, 88-200 Radziejów

REGON 910333036 NIP 889-12-69-126

tel. 54/285-62-00; fax 54/285-37-01

e-mail: sekretariat@szpitalradziejow.pl

<https://www.szpitalradziejow.pl>

8. Jeśli używasz soli, nie przekraczaj rekomendowanej dziennej ilości 5 g (ok. 1 płaskiej łyżeczki). W tę ilość wliczamy również sól zawartą w produktach spożywczych, np. pieczywie, serach, wędlinach czy słonych przekąskach.
9. Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Przynosi ona szereg korzyści dla organizmu, m.in. wspomaga uzyskanie i utrzymanie prawidłowej masy ciała, zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę, stanowi istotny element profilaktyki rozwoju wielu chorób. Staraj się być aktywny minimum 30 minut każdego dnia. Dostosuj rodzaj aktywności fizycznej do swoich możliwości. Pamiętaj, że proste aktywności, takie jak: spacer, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe, czy aktywna zabawa z dziećmi także przynoszą korzyści dla zdrowia.
10. Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu (7-8 godzin dziennie). Staraj się kłaść się i wstawać o stałych porach. Godzinę przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (telefon, tablet, komputer, telewizor), co ułatwi Ci zasypianie.

