



Zdrowy Talerz Żywniowy – prosta droga do zbilansowanej diety

Prawidłowo zbilansowana dieta jest jednym z najważniejszych elementów profilaktyki chorób cywilizacyjnych oraz utrzymania dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Zgodnie z aktualnymi rekomendacjami **Narodowego Centrum Edukacji Żywniowej**, praktycznym narzędziem wspierającym codzienne wybory żywieniowe jest tzw. **Talerz Zdrowego Żywienia**.

Model ten w prosty i czytelny sposób pokazuje, jak powinny wyglądać proporcje poszczególnych grup produktów w głównych posiłkach dnia.

Jak powinien wyglądać Zdrowy Talerz?





1. Warzywa i owoce - połowa talerza

Największą część każdego głównego posiłku powinny stanowić warzywa i owoce (około 50% objętości talerza), z przewagą warzyw.

Warzywa są źródłem:

- witamin (m.in. witaminy C, kwasu foliowego),
- składników mineralnych,
- błonnika pokarmowego,
- przeciwutleniaczy.



Owoce, choć wartościowe, zawierają więcej cukrów prostych, dlatego zaleca się, aby ich ilość była mniejsza niż warzyw. **Rekomenduje się spożywanie minimum 400 g warzyw i owoców dziennie.**

2. Produkty zbożowe - około ¼ talerza

Jedną czwartą talerza powinny stanowić produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste, takie jak:

- pieczywo razowe,
- kasze (np. gryczana, jęczmienna),
- brązowy ryż,
- makaron pełnoziarnisty,
- płatki owsiane.

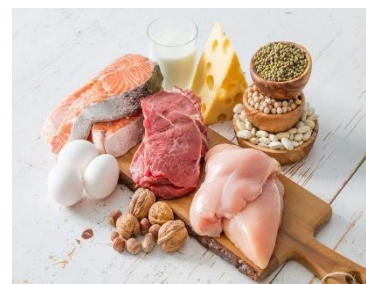


Produkty pełnoziarniste są bogatsze w błonnik, witaminy oraz składniki mineralne niż ich oczyszczone odpowiedniki, tzw. „białe” pieczywo czy makaron. Wspierają prawidłową pracę przewodu pokarmowego oraz pomagają utrzymać stabilny poziom glukozy we krwi.

3. Produkty białkowe – około ¼ talerza

Kolejną ćwiartkę talerza powinny zajmować produkty będące źródłem białka, takie jak:

- chude mięso,
- ryby (zalecane minimum 1-2 razy w tygodniu),
- jaja,
- nasiona roślin strączkowych (np. soczewica, ciecierzycy, fasola),
- produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu.



Warto częściej sięgać po roślinne źródła białka oraz ryby, a ograniczać spożycie czerwonego mięsa i produktów wysoko przetworzonych.



Tłuszcze - jako dodatek

Zdrowy Talerz uwzględnia również obecność tłuszczów roślinnych jako dodatku do posiłku, np.:

- olej rzepakowy,
- oliwa z oliwek,
- orzechy,
- pestki.



Zaleca się ograniczenie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego oraz unikanie tłuszczów typu trans.

O czym jeszcze warto pamiętać?

Zgodnie z rekomendacjami Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej:

- Należy spożywać 4-5 regularnych posiłków dziennie.
 - Podstawowym napojem powinna być woda.
 - Warto ograniczać cukier i sól w diecie.
 - Zalecana jest codzienna aktywność fizyczna (minimum 30 minut umiarkowanego wysiłku).
-

Dlaczego warto stosować model Zdrowego Talerza?

Model ten:

- ułatwia planowanie codziennych posiłków,
- pomaga zachować właściwe proporcje składników odżywczych,
- wspiera profilaktykę nadwagi, otyłości, cukrzycy typu 2 i chorób sercowo-naczyniowych,
- jest prostym narzędziem edukacyjnym dla całej rodziny.

Zdrowy Talerz Żywieniowy nie jest dietą restrykcyjną - to elastyczny schemat, który można dostosować do wieku, poziomu aktywności fizycznej oraz indywidualnych potrzeb zdrowotnych.

Źródło opracowania:

Materiały edukacyjne i zalecenia opracowane na podstawie wytycznych **Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej**.