



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Zalecenia zdrowego żywienia



Poradnik ten nie ma na celu
zastępowania fachowej porady
dietetycznej, ale ma dostarczyć informacji
związanych z zaleceniami zdrowego
żywienia.

Opracowanie:

Justyna Zdzieborska - mgr dietetyki
Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II Sp. z o.o.
w Siedlcach



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Jak powinien
wyglądać talerz
zdrowego
żywienia?

Produkty białkowe

mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych

Warzywa
i owoce



Produkty węglowodanowe

kasze, makarony, ryż, ziemniaki

Zasady zdrowego żywienia



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Staraj się zjeść 4-5 posiłków
w ciągu dnia, przerwy między
posiłkami nie powinny być dłuższe
niż 3-4 godziny, ostatni posiłek
zjedz najpóźniej 2-3 godziny przed
pójściem spać.



Jedz różnorodne produkty
każdego dnia



Pamiętaj o urozmaiceniu swojego
jadłospisu, dzięki temu dostarczysz
wszystkich niezbędnych składników
odżywczych, witamin i składników
mineralnych.

Zasady zdrowego żywienia



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Warzywa powinny być dodatkiem do każdego posiłku np. do kanapek, w formie surówki/sałatki lub warzyw gotowanych do obiadu.

Surówka/sałatka powinna zajmować połowę miejsca na talerzu obiadowym.



Owoce ze względu na wyższą zawartość cukru w porównaniu z warzywami powinny być spożywane w mniejszej ilości.

Wybieraj warzywa i owoce sezonowe, korzystaj z mrożonek oraz produktów suszonych.



Zasady zdrowego żywienia



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Jak zjeść zalecane minimum 400 g warzyw w ciągu dnia?

Warzywa dodawaj do każdego głównego posiłku.

ŚNIADANIE

Zamiast dodawać plasterki pomidora
(20 g) na kanapkę zjedz całego
pomidora (150 g).



OBIAD

Warzywa gotowane / surówka powinny
zajmować połowę miejsca na talerzu
(około 200 g).

KOLACJA

Przygotuj miseczkę sałatki (około 200 g) do
spożywanego posiłku.



W sumie w diecie znalazło się 550 g warzyw.

Zasady zdrowego żywienia



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Wybieraj produkty zbożowe zwłaszcza pełnoziarniste: pieczywo, makarony razowe, gruboziarniste kasze (np. gryczana, pęczak, bulgur, jaglana), płatki (np. owsiane, żytnie, jęczmienne, gryczane), otręby (np. owsiane, pszenne), ryż biały i brązowy.



Pamiętaj o wypijaniu co najmniej dwóch szklanek mleka (do 2 % tłuszczu) dziennie. Możesz zastąpić je kefirem, maślanką, jogurtem, serem twarogowym.

Wybieraj produkty naturalne, unikaj produktów mlecznych owocowych.

Dodawaj owoce świeże/suszone do jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki.



Zasady zdrowego żywienia



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi. Wybieraj zdrowe tłuszcze zawarte m.in. w olejach roślinnych np. rzepakowym, lnianym, oliwie z oliwek, orzechach (np. włoskich, laskowych, nerkowca, migdałach), nasionach, pestkach, awokado.



Zalecana dzienna porcja orzechów wynosi 30 g (około 1 garść).



Pamiętaj o wypijaniu co najmniej 1,5-2 litrów płynów dziennie, najlepszym wyborem jest woda. Jeśli nie lubisz smaku zwykłej wody możesz wybierać wody lekko gazowane, dodać soku z cytryny, plasterki grejpfruta, różne owoce, listki mięty.

Każdy dzień zaczynaj od wypicia szklanki wody. Nie kupuj gotowych wód smakowych, napojów słodzonych, nektarów owocowych i syropów do rozcieńczania – zawierają bardzo duże ilości cukru i konserwantów. Unikaj picia alkoholu.

Zasady zdrowego żywienia



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Ogranicz spożywanie mięsa czerwonego, wybieraj chude gatunki mięs (kurczak, indyk bez skóry, wołowina, cielęcina, chude części wieprzowiny np. schab, szynka) i wędlin (szynka, polędwica, schab).



Nie jedz więcej niż 500 g mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (wędliny, kiełbasy) na tydzień.



Staraj się co najmniej raz w tygodniu spożywać ryby (np. mintaj, dorsz, pstrąg, halibut, łosoś, flądra, śledzie, sardynki, makrele itp.), najlepszym sposobem ich przyrządzenia jest pieczenie lub gotowanie na parze. Jedz jaja i nasiona roślin strączkowych.

Zasady zdrowego żywienia



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Ogranicz spożycie cukru i słodaczy.
Zastępuj je owocami i orzechami.
Naturalnymi zamiennikami cukru jest
m.in. ksylitol, erytrytol i stewia.



Nie dosalaj potraw. Unikaj słonych przekąsek i produktów typu fast food.
W ograniczeniu spożycia soli może pomóc usunięcie solniczki ze stołu i zastąpienie soli przyprawami ziołowymi (np. koperek, zioła prowansalskie, lubczyk, oregano, bazylię, tymianek, czosnek itp.) oraz wybieranie produktów świeżych zamiast przetworzonych.

**Ogranicz spożycie soli do 5 g
dziennie (1 łyżeczka).**

Zasada 6U wg prof. Bergera



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

2U

Umiarkowanie

Zachowaj umiar,
pamiętaj aby się nie
przejadać.

1U

Urozmaicenie

Jedz różnorodne
produkty każdego
dnia.

3U

Uregulowanie

Staraj się regularnie,
o stałych porach
spożywać posiłki.

4U

Uprawianie sportu

Co najmniej 30 minut
aktywności fizycznej
każdego dnia.

5U

Unikanie nadmiaru

Ogranicz cukier,
tłuszcze zwierzęce
i sól.

6U

Uśmiech :)

Ciesz się z małych
rzeczy. Pogoda ducha
i nastawienie do życia
mają znaczenie.

