



## ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

- 1. Spożywaj posiłki regularnie (4–5 posiłków co 3–4 godziny).**
- 2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.**
- 3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.**
- 4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.**
- 5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.**
- 6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.**
- 7. Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).**
- 8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.**
- 9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.**
- 10. Nie spożywaj alkoholu.**