

TWÓJ PRZEPIS NA ZDROWIE



Samodzielny Publiczny
Zespół Opieki Zdrowotnej
w Kędzierzynie-Koźlu



Patronat Honorowy
STAROSTA
Powiatu Kędzierzyńsko-
Kozielskiego
Paweł Maselko



Samodzielny Publiczny
Zespół Opieki Zdrowotnej
w Kędzierzynie-Koźlu

TWOJA PROPOZYCJA ZDROWIA NA TALERZU



Twój talerz zdrowego żywienia powinien zawierać w połowie warzywa i owoce, w proporcji 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce. Druga część powinna składać się w równej części w produkty zbożowe oraz źródła białka.

Przeszło połowa populacji w Polsce, konkretnie 59%, boryka się z nadmierną masą ciała, przy czym ponad jedna piąta, czyli 21%, cierpi na otyłość. Częściej dotyczy mężczyzn niż kobiet. Badania wskazują, iż wskaźnik masy ciała jest związany z samooceną stanu zdrowia oraz własnego wyglądu. Jednakże niewielki odsetek osób stosuje zasady zdrowego żywienia.*

**Zadbaj o swoje
zdrowie i zacznij już
dziś!**



Dużo więcej informacji znajdziesz na stronie:

www.e-szpital.eu/dzial-zywienia/



spzozkk

*dane z CBOS

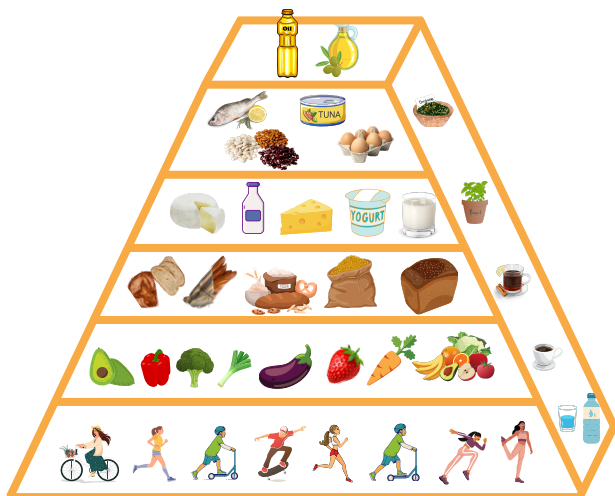


ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

Aktualna Piramida jest odpowiedzią na zalecenia WHO, zawiera w sobie ideę „Mniej cukru, soli i tłuszczu, więcej błonnika”. Im wyższy poziom w piramidzie, tym mniej i rzadziej powinniśmy spożywać produkty z danej kategorii.



Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej

Warzywa i owoce stanowią fundamentalną podstawę zdrowego żywienia, co, łącznie z codzienną aktywnością fizyczną, stanowi skuteczną profilaktykę przeciw nadwadze, otyłości oraz chorobom układu krążenia.

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

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



CZY TWOJA WAGA JEST PRAWDŁOWA?

BMI = ciężar ciała w kg/(wzrost w m)²

Wartość BMI

➔ <16	III stopień niedowagi
➔ 16,0–16,9	II stopień niedowagi
➔ 17,0–18,4	I stopień niedowagi
➔ 18,5–24,9	Prawidłowa masa ciała
➔ 25,0–29,9	Nadwaga
➔ 30,0–34,9	I stopień otyłości
➔ 35,0–39,9	II stopień otyłości
➔ >40	III stopień otyłości