

ZALECENIA ŻYWIENIOWE OGÓLNE W OKRESIE POSZPITALNYM

Według najnowszych zaleceń żywieniowych, możemy posługiwać się zaleceniami ujętymi w Piramidzie Prawidłowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych lub za pomocą Talerza zdrowego żywienia.

Piramida Prawidłowego Żywienia i Aktywności Fizycznej przedstawia 10 prostych zasad, które łatwo można wdrożyć aby nabyć prawidłowych nawyków żywieniowych. Dodatkowo całość urozmaicona jest za pomocą grafiki piramidy.

Zasady zdrowego żywienia związane z Piramidą Zdrowego Żywienia Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych:

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 picu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.

Dodatkowo, zasady te są rozszerzone, co znacznie ułatwia przyswojenie nowych treści.

Więcej informacji na temat rozszerzonych zasad żywienia oraz grafikę piramidy można za darmo pobrać ze Strony Internetowej: <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych>

Talerz zdrowego żywienia, to kolejna grafika, przedstawiająca talerz zapełniony produktami spożywczymi, ukazującymi nam w jakich proporcjach dane grupy produktów spożywczych możemy na co dzień zjadać. Wokół Talerza znajdują się także zalecenia żywieniowe w postaci „Jedz więcej”, „Jedz mniej” oraz „Zamieniaj”. Urozmaiceniem, a także rozszerzeniem talerza prawidłowego żywienia, są także zalecenia w postaci zaleceń żywieniowych.

Więcej informacji na temat rozszerzonych zaleceń żywieniowych oraz grafikę Talerza prawidłowego żywienia można za darmo pobrać ze Strony Internetowej: <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia>

Każdego dnia pamiętajmy także o kluczowym aspekcie, jakim jest codzienna aktywność fizyczna, która jest integralną częścią prawidłowego odżywiania się oraz podstawą do osiągnięcia trwałych nawyków żywieniowych.

Bibliografia:

1. <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych>
2. <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia>