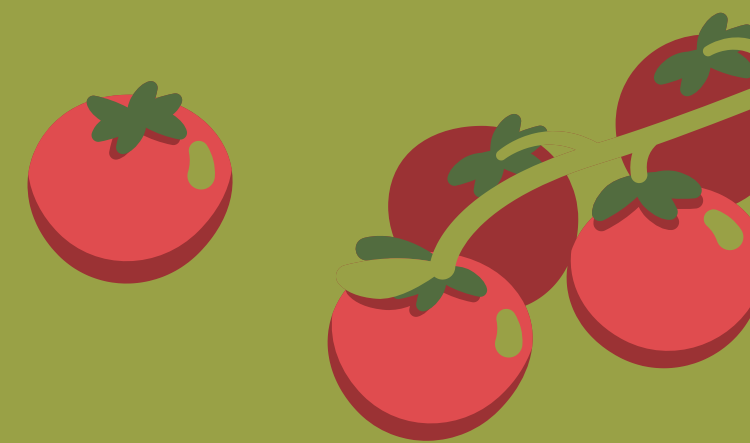




TALERZ



ZDROWIA



Dominika Kędziora WSZ Dietetyka
Opiekun praktyk: Beata Góralska, Szpital Morski im.
PCK Gdynia Szpitale Pomorskie sp. z o.o.

**JAK
KOMPONOWAĆ
ZDROWY
TALERZ?**



KTÓRE PRODUKTY WYBIERAĆ

Dbaj o to, aby pół talerza było pełne warzyw i owoców, z czego 2/3 to warzywa i 1/3 owoce. Wybieraj owoce niskocukrowe jak maliny, borówki, truskawki, a owoce wysokocukrowe spożywaj rzadziej.

Dostarczaj minimum 400g warzyw dziennie, jest to np.: 1 mała cukinia, 2 pomidory, pół papryki



Nie zapominaj o zdrowych tłuszczach!
Codziennie jedz orzechy lub pasty orzechowe.
Używaj oliwy z oliwek.

1/4 talerza powinna być pełna węglowodanów, dziennie powinieneś dostarczyć około 90g węglowodanów.

Może to być np. 50g makaronu pełnoziarnistego i 1-2 kromki pieczywa lub 40g płatków owsianych.

Wybieraj produkty pełnoziarniste, razowe, jeśli jednak nie możesz z jakiegoś powodu takich jeść, wybieraj pieczywo graham zamiast pszenne.

1/4 talerza powinno stanowić źródło białka: wybieraj chude mięso, ryby, rośliny strączkowe, jajka, jogurty.

PAMIĘTAJ O DOSTARCZANIU MINIMUM 1G BIAŁKA NA KG.MC.

CZYLI ZDROWA OSOBA WAŻĄCA 60KG POWINNA ZJEŚĆ MINIMUM 60G BIAŁKA.
W PRZYPADKU OSÓB CHORYCH NP. NA NOWOTWÓR LUB PO OPERACJACH
POWINNO TO BYĆ 1,5-2G BIAŁKA/KG M.C.

PIERŚ Z KURCZAKA 100G - 21G



1 JOGURT 150G - 18G



1 KULKA MOZZARELLI - 21G



MAŁE ZMIANY MAJĄ WIELKĄ MOC



SÓL

ZAMIEŃ NA



ZIOŁA



NAPOJE SŁODKIE

ZAMIEŃ NA

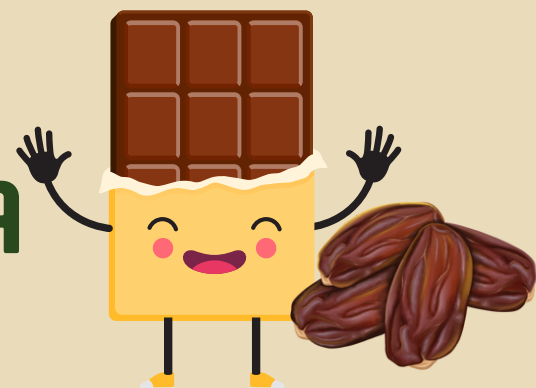


WODA Z OWOCAMI



STANDARDOWE
SŁODYCZE

ZAMIEŃ NA



CZEKOLADA 80%, SŁODYCZE
SŁODZONE KSYLITOLEM,
DAKTYLE



CZERWONE MIĘSO

ZAMIEŃ NA



CHUDE MIĘSO

NIE BÓJ SIĘ STRĄCZKÓW



KUPUJ STRĄCZKI W SŁOIKACH

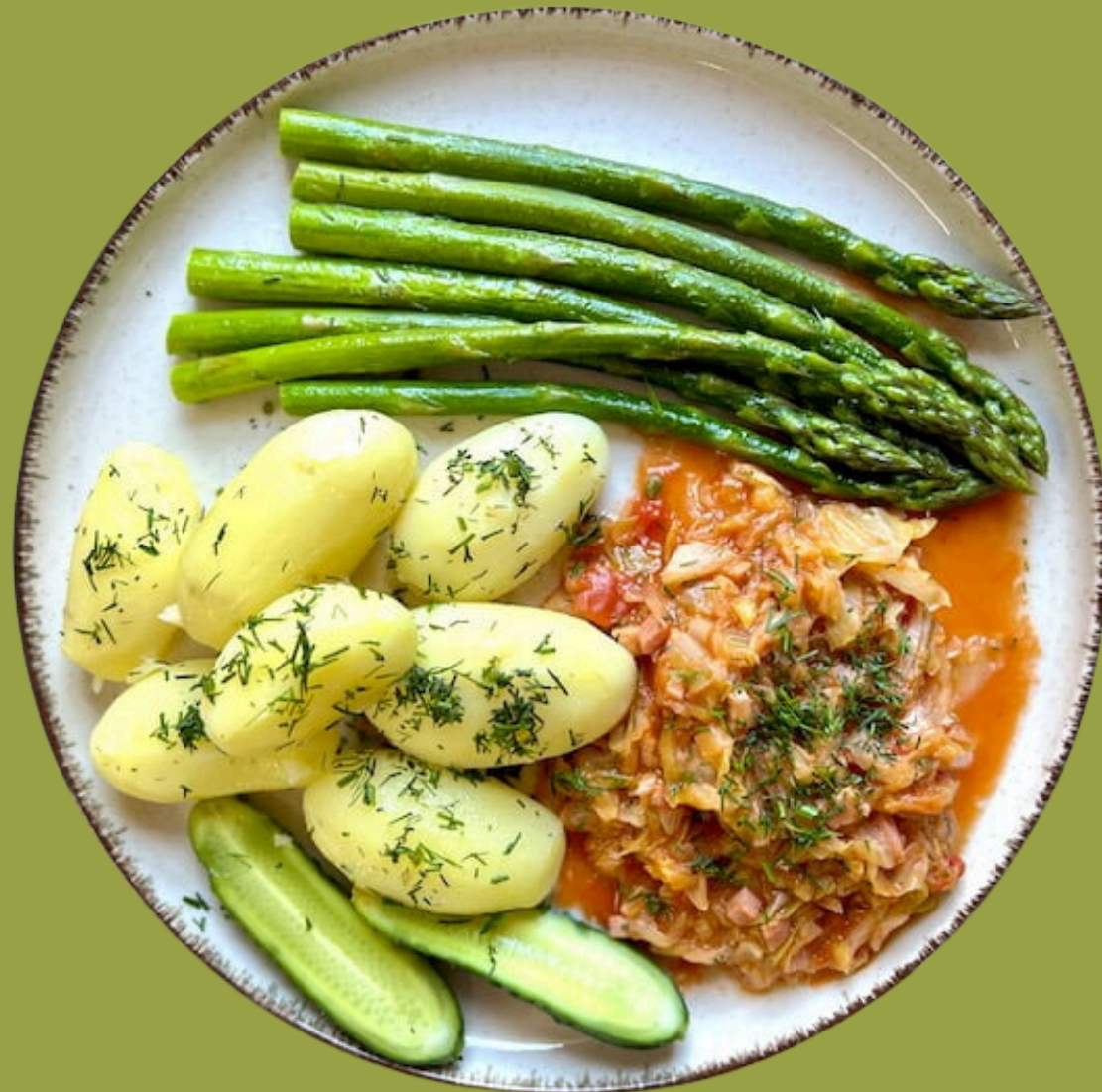
**SUCHE NASIONA MOCZ PRZEZ KILKA
GODZIN PRZED GOTOWANIEM**

**PŁUCZ STRĄCZKI POD BIEŻĄCĄ
WODĄ PRZED ICH GOTOWANIEM**



namoczone strączki są dużo bardziej łatwostrawne, unikniesz dzięki
temu ewentualnych wzdęć czy gazów

WYGLĄDA ZDROWO, ALE CZY CZEGOŚ TU NIE BRAKUJE?



PLUSY

Duża ilość warzyw

MINUSY

Brak produktu bogatego w białko!

Konsekwencje: Szybkie uczucie głodu po obiedzie, niedostateczna ilość białka w diecie.

OCHOTA NA COŚ SŁODKIEGO?

ZRÓB TO MĄDRZE

Kolejność ma znaczenie!



Najpierw zjedz pełnowartościowy posiłek, a dopiero później coś słodkiego

Plusy: stabilna glikemia, brak spadków energii, większa kontrola nad ilością zjedzonych słodczy



KOLEJNOŚĆ MA ZNACZENIE

NIE TYLKO PRZY
SŁODYCZACH

zaczynij od białka
lub warzyw

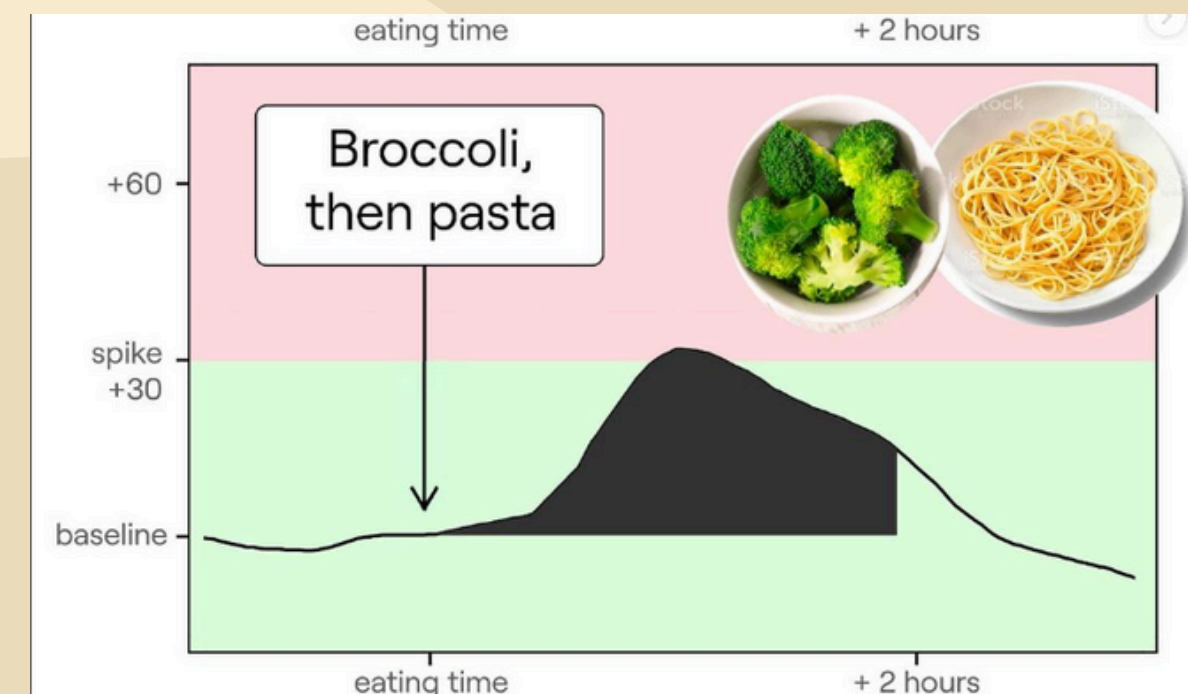
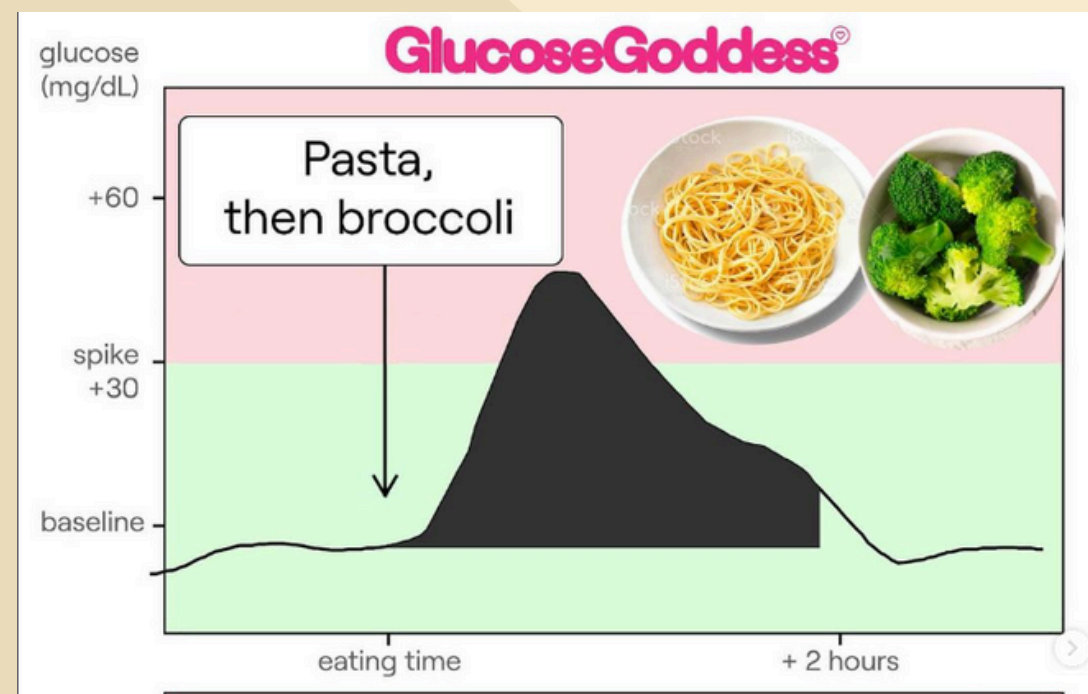


węglowodany zostaw
na koniec

KOLEJNOŚĆ MA ZNACZENIE

NIE TYLKO PRZY
SŁODYCZACH

Dzięki temu poziom glukozy w
Twoim organizmie będzie rósł
powoli, gospodarka cukrowa będzie
stabilniejsza i nie będzie tak
dużych wyskoków glukozy





NIE ZAPOMINAJ O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, KTÓRA JEST KLUCZOWA DLA ZDROWIA I O NAWODNIENIU

Staraj się codziennie robić minimum 7 tys. kroków i wykonywać aktywność fizyczną taką jaką lubisz 3x tygodniu.

Wypijaj minimum 30ml płynów na 1kg masy ciała



PODSUMOWUJĄC

- Staraj się, aby w każdym posiłku były jakieś warzywa lub owoce, głównie warzywa.
- Dbaj o odpowiednie nawodnienie.
- Dostarczaj odpowiednią ilość białka w ciągu dnia.
- Nie przechodź na diety eliminacyjne jeśli nie ma takich wskazań medycznych.
- Ruszaj się regularnie, wybieraj taką aktywność, którą lubisz.



JEŚLI MASZ PROBLEM UZUPEŁNIĆ BIAŁKO W SWOJEJ DIECIE, WŁĄCZ KOKTAJLE WYSOKOBIAŁKOWE



+



+



+



=



+



+



+



=



+



+



+



=



**JEŚLI MASZ PROBLEM UZUPEŁNIĆ BIAŁKO W
SWOJEJ DIECIE, WŁĄCZ KOKTAJLE
WYSOKOBIAŁKOWE**


**ZARÓWNO PRZED OPERACJĄ JAK I PO
WARTO WŁĄCZYĆ ŻYWNOSĆ MEDYCZNĄ, KTÓRA
POMOŻE ODŻYWIĆ ORGANIZM**





**JEŚLI MASZ PROBLEM UZUPEŁNIĆ BIAŁKO W
SWOJEJ DIECIE, WŁĄCZ KOKTAJLE
WYSOKOBIAŁKOWE**

**ZARÓWNO PRZED OPERACJĄ JAK I PO
WARTO WŁĄCZYĆ ŻYWNOSĆ MEDYCZNĄ, KTÓRA
POMOŻE ODŻYWIĆ ORGANIZM**





**PAMIĘTAJ, MASZ
WPŁYW NA SWOJE
SAMOPOCZUCIE**



Bibliografia

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>

<https://insulinoopornosc.com/spozywanieposilkow/>

2023 "Glukozowa rewolucja" Jessie Inchauspe

