



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Dekalog zdrowego żywienia wg Instytutu Żywności i Żywienia

- 1.** Spożywaj posiłki regularnie (4–5 posiłków co 3–4 godziny). Ostatni posiłek 3 godziny przed snem.
- 2.** Warzywa i owoce jedz jak najczęściej i w jak największej ilości, aby stanowiły co najmniej połowę wszystkich posiłków (przynajmniej 400 g dziennie). Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.
- 3.** Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- 4.** Codziennie pij co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką i – częściowo – serem.
- 5.** Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tydz.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
- 6.** Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi (preferowany olej rzepakowy i oliwa z oliwek).
- 7.** Unikaj spożywania cukru i słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
- 8.** Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z małą zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
- 9.** Pamiętaj o picciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
- 10.** Nie spożywaj alkoholu.