



WOJEWÓDZKI SPECJALISTYCZNY
SZPITAL DZIECIĘCY
IM. PROF. DR STANISŁAWA POPOWSKIEGO
W OLSZTYNIE

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DIETY BOGATORESZTKOWEJ (wg Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej i Instytutu Żywności i Żywienia)

1. Jedz regularnie od 4-5 posiłków co 3-4 godziny w ciągu dnia, każdy dzień rozpoczynając od śniadania.
2. Spożywaj wyłącznie pełnoziarniste produkty zbożowe tj. płatki zbożowe, otręby, chleb razowy, pełnoziarnisty, brązowy ryż, makaron razowy, kasze gruboziarniste. Unikaj oczyszczonych produktów zbożowych.
3. Warzywa i owoce spożywaj wyłącznie w postaci surowej.
4. Owoce spożywaj w mniejszej ilości w porównaniu do warzyw. Szczególnie wybieraj owoce tj. borówki, maliny, truskawki, śliwki. Wyeliminuj spożycie bananów.
5. Do posiłków dodawaj niewielkie ilości orzechów, nasion i pestek (słonecznik, dynia, siemię lniane). Zalecana dzienna porcja wynosi 30g (garść).
6. Wyeliminuj słodkie napoje, słodycze (szczególnie czekoladowe), płatki kukurydziane, chrupki kukurydziane, wafle ryżowe, żywność typu fast food.
7. Zwiększ spożycie naturalnych produktów fermentowanych tj. jogurty naturalne, kefir, maślanki.
8. Zwiększ spożycie wody mineralnej, minimum 2l dziennie.
9. Dbaj o regularną aktywność fizyczną.

.....

data, pieczętka i podpis pielęgniarki