



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

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DIETY PODSTAWOWEJ (wg Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej i Instytutu Żywności i Żywienia)

1. Jedz regularnie 4-5 posiłków co 3-4 godziny w ciągu dnia, każdy dzień rozpoczynaj od śniadania.
2. Twoje codzienne pożywienie powinno zawierać różnorodną żywność pochodzenia zwierzęcego i roślinnego.
3. Spożywaj produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste.
4. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej, najlepiej w postaci surowej. Minimum 400g warzyw i owoców dziennie z przewagą warzyw.
5. Codziennie spożywaj 2 porcje produktów mlecznych tj. jogurty, mleko, biały ser.
6. Ogranicz spożycie mięsa (w szczególności czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych). Wybieraj mięso chude. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
7. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je roślinnymi tj. oliwa z oliwek.
8. Ogranicz spożycie soli kuchennej. Nie dosalaj potraw. Używaj ziół.
9. Unikaj spożycia cukru i słodczy. Zastępuj je orzechami i owocami.
10. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5l dziennie.
11. Bądź aktywny fizycznie. Co najmniej 60 minut dziennie lub przez większość dni w tygodniu.

.....

data, pieczętka i podpis pielęgniarki