



17 października 2020 roku podczas V Narodowego Kongresu Żywnościowego, opublikowano nowe „Zalecenia zdrowego żywienia”. Model ten zilustrowano graficznie w postaci talerza pełnego różnorodnych produktów, które należy wprowadzić do codziennej diety.

Talerz żywieniowy stanowi alternatywę dla popularnej Piramidy Zdrowego Żywienia. Wg dietetyków, ówczesny model był trudny w interpretacji. Produkty będące na szczycie nierzadko uznawane były za najważniejsze (podczas gdy jako piętro zajmujące najmniej miejsca na rysunku, miały być spożywane w najmniejszej ilości) i na odwrót – te na spodzie (a więc warzywa, owoce, produkty zbożowe) uznawano niekiedy za najmniej istotne.

Kolejną przyczyną nowej ilustracji zaleceń żywieniowych w Polsce są dane statystyczne dotyczące zdrowej, zbilansowanej diety w Europie. Polska plasuje się na 24. miejscu na 28 krajów europejskich pod względem spożycia owoców i warzyw. Jemy ich o 42% mniej niż inni Europejczycy. W stosowaniu nowych nawyków żywieniowych mają pomóc zalecenia w postaci talerza opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny w Warszawie.

Nowy model żywienia został przygotowany w oparciu o przegląd literatury dotyczącej roli poszczególnych składników diety i rodzajów diet w utrzymaniu zdrowego stylu życia. Model talerza żywieniowego obserwowany jest już w wielu krajach (np. Stany Zjednoczone, Wielka Brytania, Niemcy). W każdym kraju jest nieco inny, ponieważ uwzględnia nawyki żywieniowe mieszkańców i dostępne lokalnie produkty.

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców
- więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycy, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



Talerz żywieniowy podzielony jest na 3 sekcje:

- Pierwsza sekcja dotyczy produktów, których powinniśmy jeść więcej np. warzywa i owoce. Sekcja ta obejmuje połowę talerza żywieniowego.
- Do drugiej sekcji należą produkty, których należy jeść mniej, np. czerwone mięso i przetworzone produkty mięsne.
- Natomiast trzecia sekcja obejmuje produkty, które należy całkowicie wyeliminować z naszej diety z zaproponowaniem odpowiednich zamienników (np. produkty zbożowe => produkty pełnoziarniste, tj. pieczywo razowe, płatki owsiane, ciemne makarony lub tłuszcze zwierzęce => tłuszcze roślinne, tj. oleje, np. rzepakowy, oliwa z oliwek).

Poniższe produkty należy wybierać częściej niż do tej pory, a są to:

- pełnoziarniste produkty zbożowe,
- różnokolorowe warzywa i owoce (z przewagą warzyw),
- nasiona roślin strączkowych,
- ryby (szczególnie tłuste ryby morskie),
- produkty mleczne niskotłuszczowe (szczególnie fermentowane),
- orzechy i nasiona.

Poniższe produkty należy wybierać rzadziej niż do tej pory, a są to:

- soli,
- czerwonego mięsa,
- mięsa przetworzonego,
- cukru,
- słodzonych napojów,
- fast-foodów.

Co warto zamienić?

- Przetworzone produkty zbożowe => pełnoziarniste produkty zbożowe,
- Mięso czerwone i przetwory => ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy,
- Napoje słodzone => woda,
- Produkty mleczne pełnotłuste => produkty mleczne niskotłuszczowe,
- Smażenie, grillowanie => gotowanie na parze, duszenie, pieczenie,

Dookoła talerza zdrowia rozmieszczono dodatkowo zalecenia dotyczące aktywności fizycznej i konieczności utrzymywania masy ciała w normie. Uzupełnieniem do grafiki Zaleceń Zdrowego Żywienia w postaci talerza jest materiał „W 3 krokach do zdrowia”, który przedstawia jak w 3 krokach wdrożyć poszczególne zalecenia żywieniowe:

**KROK 1- zrób pierwszy krok,
KROK 2- wdrażaj zalecany poziom,
KROK 3 – osiągnij dalsze korzyści dla zdrowia.**

Zalecenia żywieniowe dotyczące poszczególnych produktów

1. Mięso i przetwory mięsne

- *Wprowadź jeden dzień w tygodniu bez mięsa.*
- *Nie jedz więcej niż 500 g mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (wędliny, kiełbasy) na tydzień. Produkty te zawierają niekorzystne kwasy tłuszczowe, podwyższające poziom cholesterolu we krwi, a także znaczne ilości soli.*
- *Zamień przetwory mięsne i mięso czerwone na drób, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.*
- *Zastąp mięso produktami białkowymi pochodzenia roślinnego tj. nasionami roślin strączkowych (fasola, ciecierzycy, soja, groch, soczewica, bób) i orzechami.*

2. Ryby

Tłuste ryby morskie są źródłem kwasów nienasyconych omega-3, które chronią nasz organizm przed miażdżycą, a tym samym przed zawałem serca i udarem mózgu.

- *Spożywaj ryb 2 razy w tygodniu (np. łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz).*

3. Warzywa i owoce

W naszej diecie powinny dominować warzywa i owoce, co stanowi połowę talerza żywieniowego. Duże spożycie tych produktów zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe i choroby sercowo-naczyniowe (nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca), a także wiele innych przewlekłych chorób m.in. cukrzycę i otyłość.

- *Minimalna ilość spożywanych warzyw i owoców dziennie to 400g, im więcej tym lepiej. Przykładowo, jeśli spożywamy 5 posiłków dziennie, porcja warzyw i/lub owoców może ważyć około 80g.*
- *Zachowaj odpowiednie proporcje między spożyciem owoców i warzyw, w naszej diecie warzywa powinny przeważać nad owocami.*
- *Jedz jak najwięcej różnokolorowych warzyw i owoców.*

4. Produkty zbożowe

Pełnoziarniste produkty zbożowe będące głównym źródłem węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego stanowią $\frac{1}{4}$ talerza. Do takich produktów zaliczamy kaszę gryczaną, ryż, pieczywo razowe czy razowy makaron.

- Minimalna ilość produktów zbożowych to 90g pełnoziarnistych produktów zbożowych na dzień (ok. 3 porcje).
- Zamieniaj pieczywo przetworzone (jasne bułki, jasny chleb) na pełnoziarniste (np. chleb graham, płatki owsiane, kasza gryczana).

5. Tłuszcze

- Ogranicz spożycie takich produktów jak np. ciastka, batoniki, słone przekąski, żywności fast-food i tłuste produkty mleczne – produkty te zawierają oprócz dużych ilości soli i cukrów, szkodliwe dla zdrowia tłuszcze trans.
- Czytaj etykiety – wybieraj produkty o niższej zawartości tłuszczów.
- Zamień tłuszcze pochodzenia zwierzęcego na tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek).

6. Sól

- Ogranicz spożycie soli do 5 g dziennie (1 łyżeczka), sól zastąp aromatycznymi ziołami,
- Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku soli lub o jej niższej zawartości.

7. Mleko i przetwory mleczne

- Mleko i produkty mleczne pełnotłuste zastąp tymi o obniżonej zawartości tłuszczu.
- Spożywaj 2 szklanki mleka dziennie. Mleko możesz zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką, serem białym. Produkty te mają właściwości probiotyczne i zapewniają łatwiejszą przyswajalność dla osób z nietolerancją laktozy.
- Z produktów mlecznych wybieraj te bez dodatku cukru.

Talerz żywieniowy – regularność i pory posiłków, sposób przyrządzania



- *Jedz regularnie.*
- *Nie podjadaj pomiędzy posiłkami.*
- *Jedz więcej posiłków w pierwszej części dnia. Nie jedz wieczorem przed snem i w nocy.*
- *Znaczenie ma nie tylko „co”, ale również „jak”. Pieczenie, duszenie i gotowanie na parze to bardziej wartościowe sposoby przygotowania posiłków niż grillowanie i smażenie.*

Aktywność fizyczna a talerz żywieniowy

Zdrowa dieta to nie wszystko. Dlatego też, w nowych zaleceniach żywieniowych uwzględniono znaczenie aktywności fizycznej i utrzymania prawidłowej masy ciała.

- *Bądź aktywny – spaceruj, wykonuj aktywne prace domowe.*
- *Bądź aktywny fizycznie co najmniej 30 minut dziennie. Zrób dla zdrowia co najmniej 5 000 kroków dziennie.*