

Racjonalne odżywianie

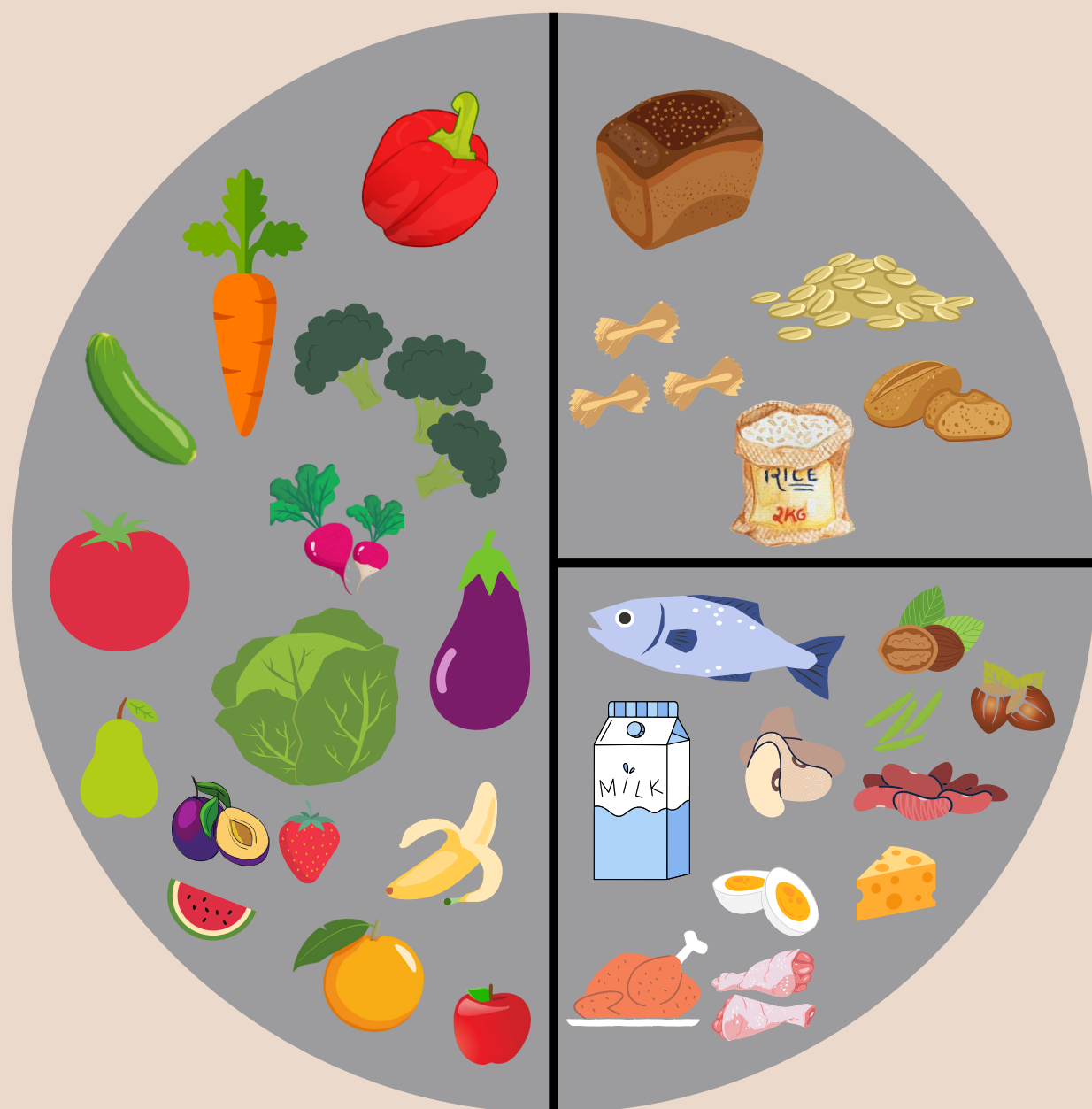




Zalecenia Instytutu Żywności i Żywienia

Zalecenia dotyczą osób **zdrowych**

Talerz zdrowego żywienia



Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej





Zapotrzebowanie na energię

Czynniki wpływające na wydatek energetyczny i zapotrzebowanie na energię

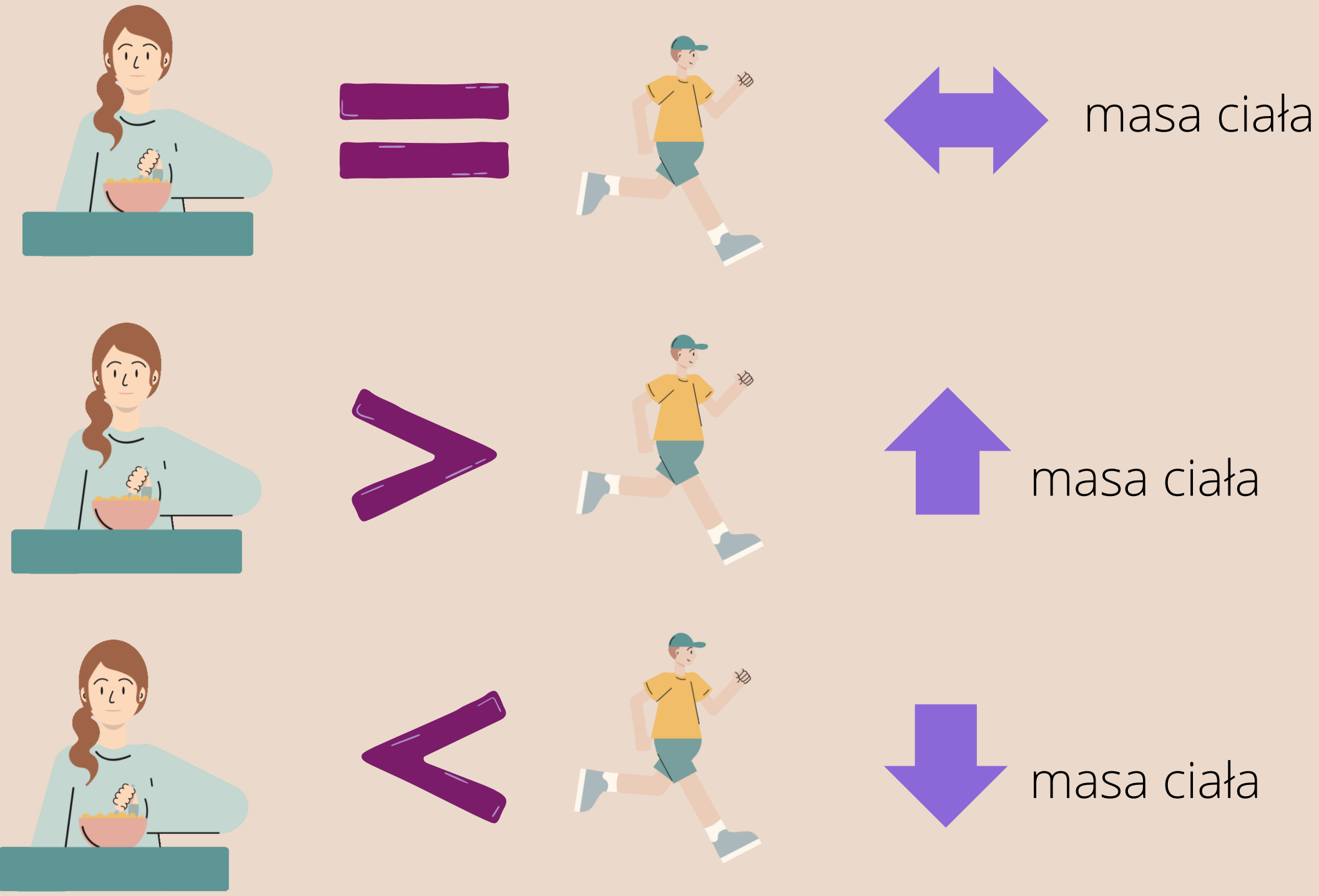
- *Masa i skład ciała*
- *Płeć (całkowity wydatek energetyczny jest wyższy u mężczyzn niż kobiet)*
- *Wzrastanie organizmu*
- *Wiek, starzenie się (mniejszy wydatek energetyczny u osób starszych - mniejsza zawartość tkanki mięśniowej i mniejsza aktywność fizyczna)*
- *Ciąża/karmienie piersią*
- *Czynniki etniczne*
- *Czynniki środowiskowe (np. temperatura powietrza)*
- *Czynniki endokrynologiczne i leki*
- **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA** - im cięższa praca fizyczna, tym większe zapotrzebowanie na energię

Wartość energetyczna diety powinna być dostosowana do zapotrzebowania



Bilans energetyczny

Energia spożywana
Białka
Węglowodany
Tłuszcze



Energia wydatkowana
Podstawowa przemiana materii
Termiczny efekt pożywienia
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Wartość energetyczna diety powinna być dostosowana do zapotrzebowania



Warzywa i owoce

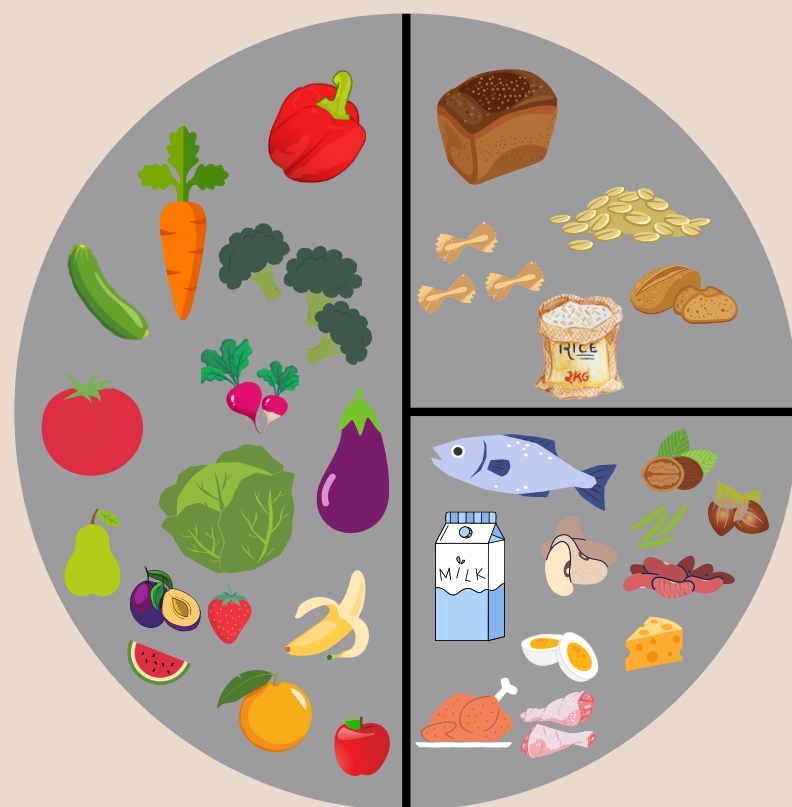
- Spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości.
- Spożywaj **co najmniej 400 g dziennie (więcej warzyw niż owoców)**.

Podstawa naszej diety

1/2 tego, co jesz

**Im więcej kolorów,
tym smaczniej
i zdrowiej**

**Więcej warzyw i owoców -
więcej prozdrowotnych
składników w diecie!**



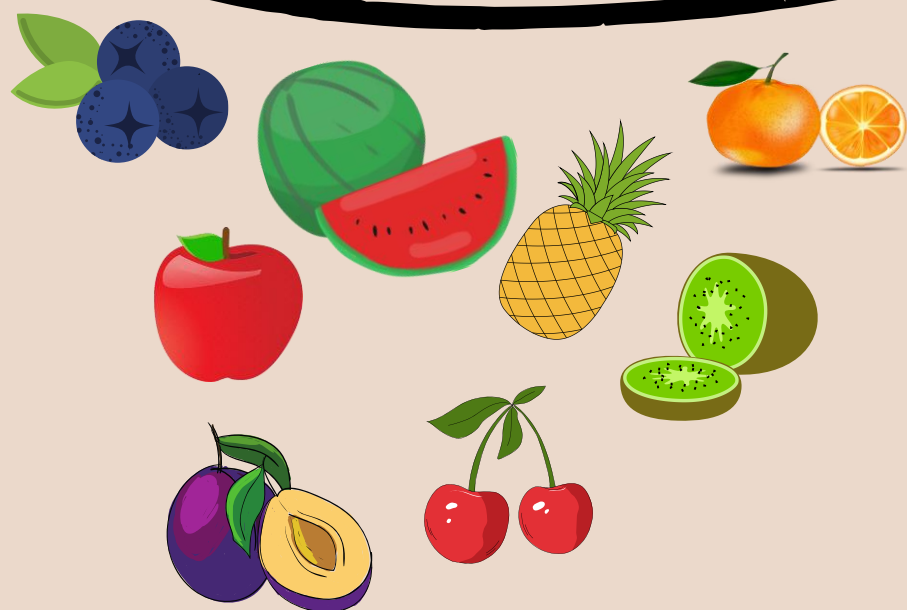


Kaloryczność owoców kcal/100g

Owoce

< 70 kcal/100 g

Truskawki świeże i mrożone, arbuz,
melon, grejpfrut, maliny,
mandarynki, pomarańcza, śliwki,
jabłko, **morele**, brzoskwinia, czarne
jagody, ananas, gruszka, kiwi,
czereśnie



Owoce

> 200 kcal/100 g

Jabłka suszone, rodzynki,
daktyle suszone, **morele**
suszone, figi suszone



Owoce

70-200 kcal/100g

Winogrona, banany,
awokado



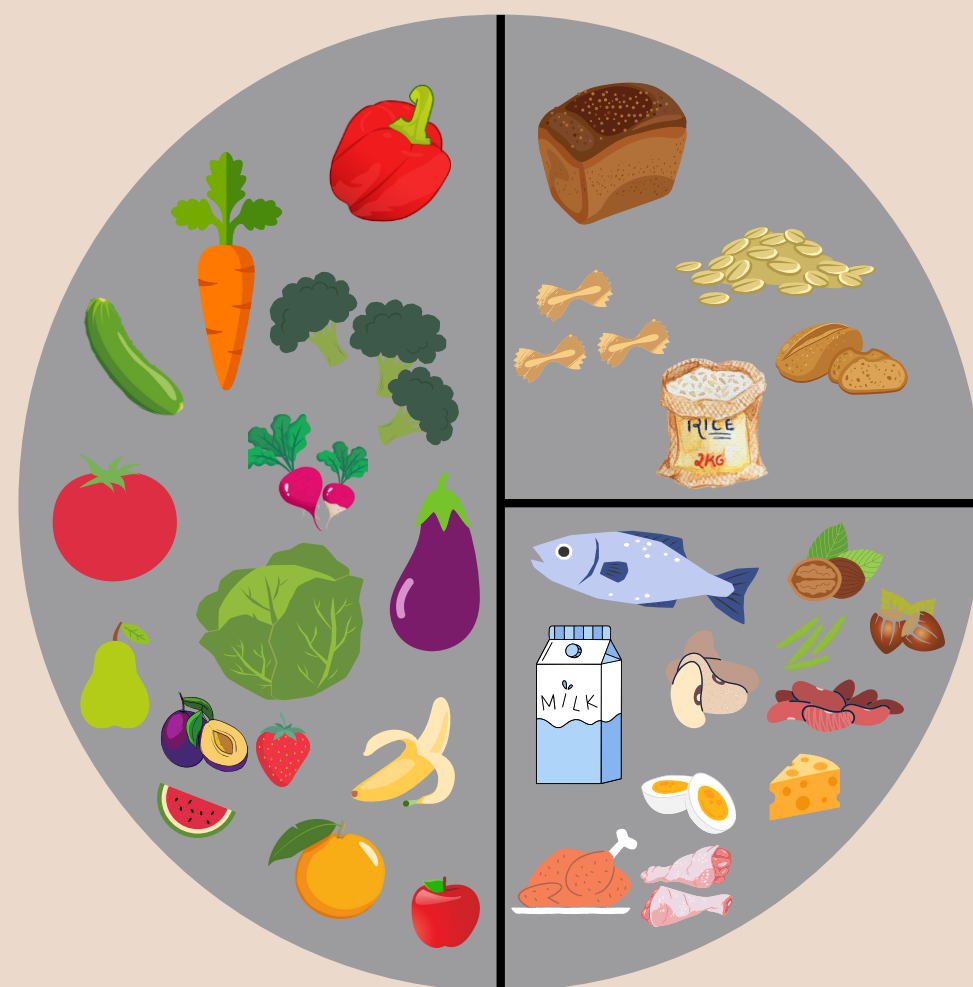


Produkty zbożowe

- Produkty zbożowe pełnoziarniste powinny znajdować się **przynajmniej w każdym głównym posiłku** (min. 3 porcje/dobę produktów – 90 g).

90 g - około 3 średnie kromki chleba

Wybieraj produkty zbożowe z tzw. **pełnego przemiału**.



1/4 tego, co jesz





Produkty zbożowe

- Skład np. pieczywa powinien być jak najkrótszy.

Chleb nr 1

Skład: mąka, woda, drożdże lub zakwas, sól

Chleb nr 2

Skład: mąka, woda, nasiona (np. słonecznika), **SŁÓD**
JĘCZMIENNY, CUKIER, sól, drożdże i/lub zakwas

- Czasami ciemna barwa pieczywa wynika z dodatku np. karmelu.





Źródła białka w diecie

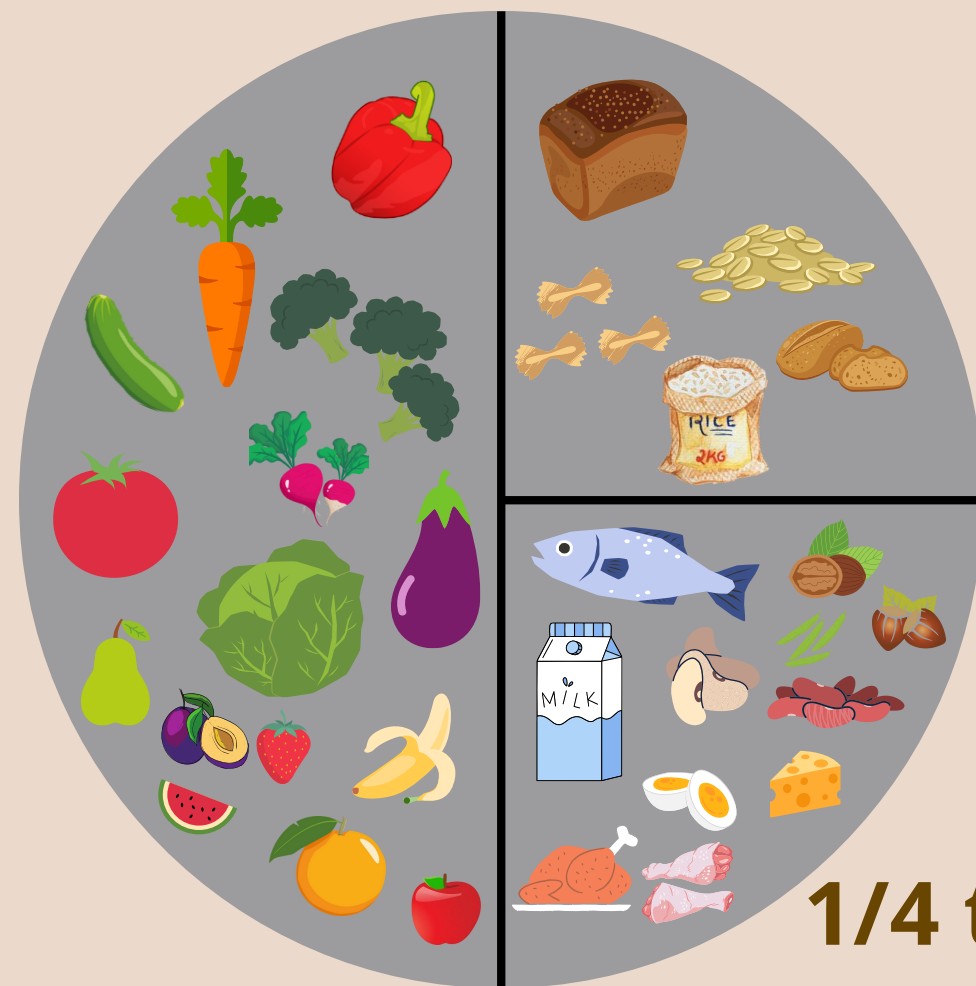
- Źródła białka w diecie:
 - Nasiona roślin strączkowych,
 - Mięso,
 - Ryby,
 - Mleko i produkty mleczne oraz roślinne zamienniki wzbogacone w wapń,
 - Jaja,
 - Orzechy, pestki i nasiona.



Jedz produkty będące źródłem białka naprzemiennie
RÓŻNORODNOŚĆ

Zapotrzebowanie na białko

- Zalecane spożycie dla kobiet i mężczyzn ≥ 19 lat - **0,90 g/kg/dobę**
- Osoby starsze powinny zwrócić uwagę na odpowiednią podaż białka w diecie, dostosowaną do stanu zdrowia.



1/4 tego, co jesz

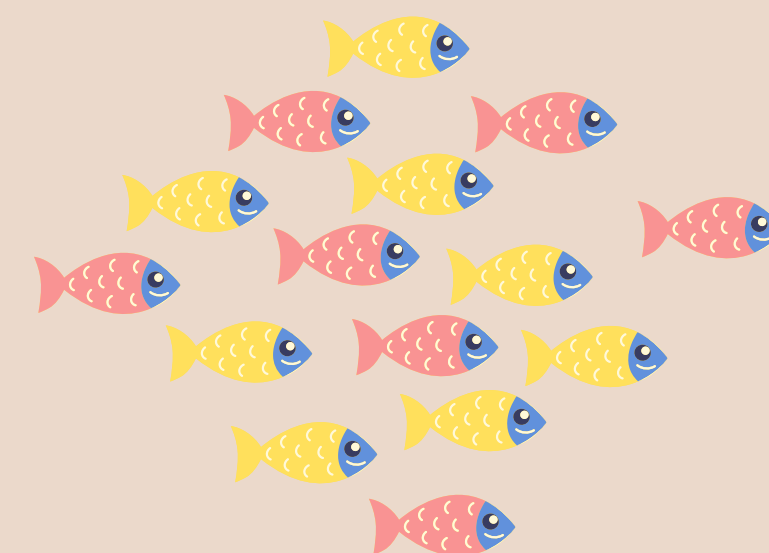
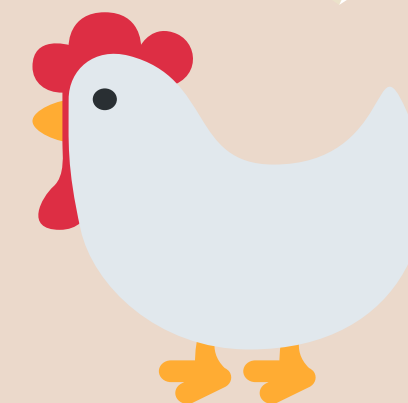
Dla 90 kg osoby = 81 g białka/dobę

Produkt spożywczy	Białko
Chude mięso drobiowe gotowane – 140 g	30
Tofu (4 grubsze plastry) 80 g	10
Mleko krowie 2% tłuszczu 300 g	10
Ser twarogowy półtłusty (1 grubszy plaster) 50 g	10
Jajka (2 sztuki) 100 g	10
Orzechy, nasiona (duża garść) 40 g	10
	80 g białka



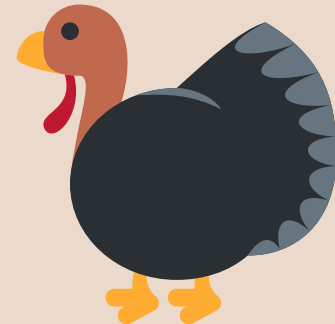
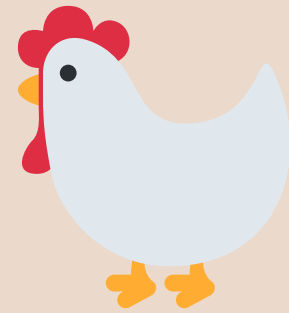
Białko w diecie - zalecenia IŻŻ

- Spożywaj co najmniej **2 (kobiety >50 i osoby starsze 3) duże szklanki mleka dziennie** (lub jogurtu/kefiru/maślanki/sera białego). Produkty fermentowane polecane są szczególnie osobom starszym);
- **Ograniczaj spożycie mięsa** (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz chudy drób, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja;
- **Ryby** powinny być spożywane **minimum 2x w tygodniu**, w tym przynajmniej raz **ryba tłusta**;
- **Przynajmniej 2x w tygodniu** jedz danie na bazie **nasion roślin strączkowych** (soczewica, groch, ciecierzyca, fasola, soja, bób).



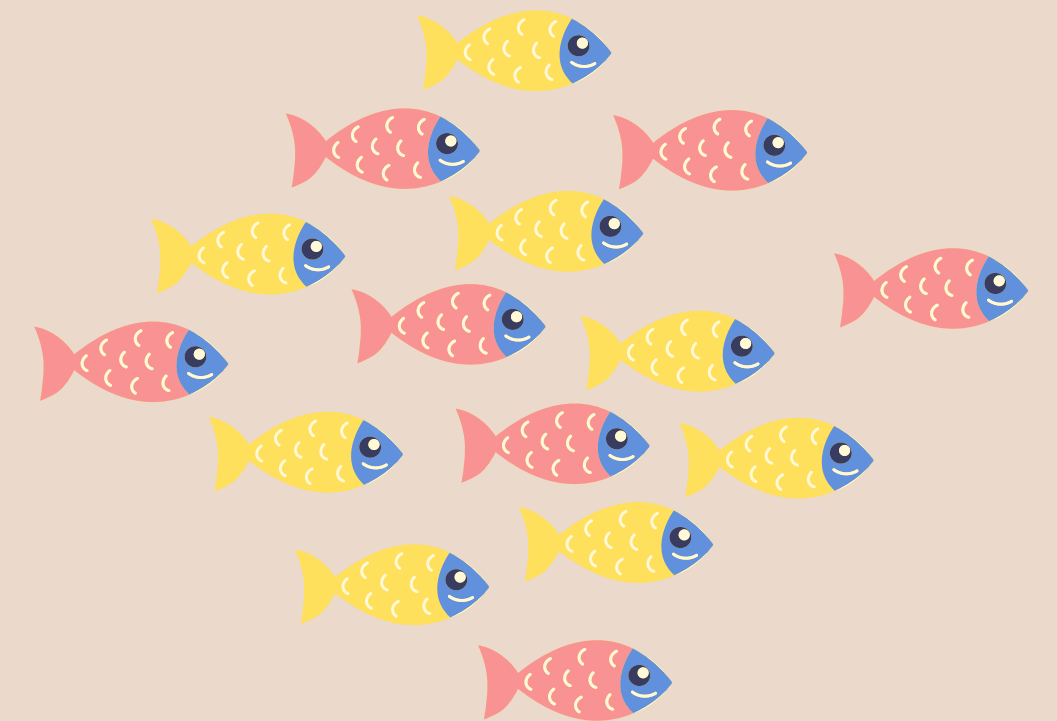


Mięso i ryby



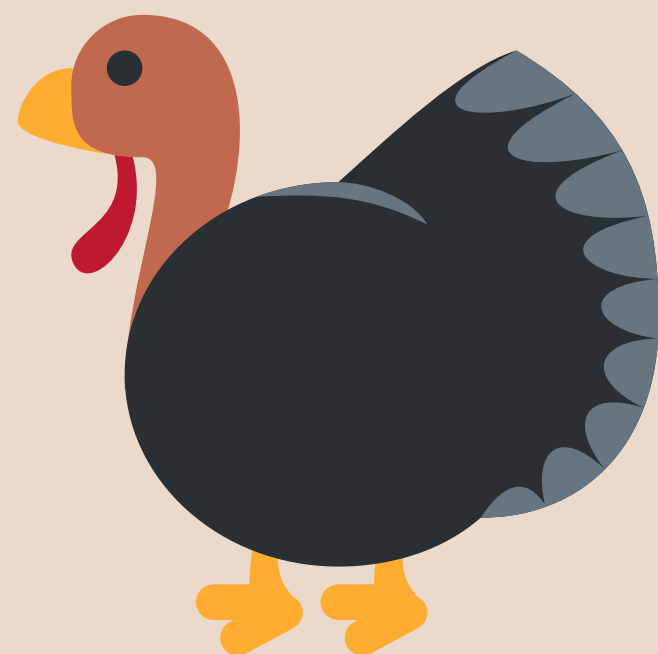
- Mięso - **wybieraj chude gatunki mięs**, np. chude mięso drobiowe (indyk, kurczak);
- Ogranicz mięso czerwone i przetworzone produkty mięsne.

- Ryby- **wybieraj tłuste gatunki ryb**, np. łosoś atlantycki, łosoś pacyficzny, makrela atlantycka, pstrąg tęczowy, śledź, sardynki;
- Ogranicz ryby wędzone i przetwory rybne (duża zawartość soli).





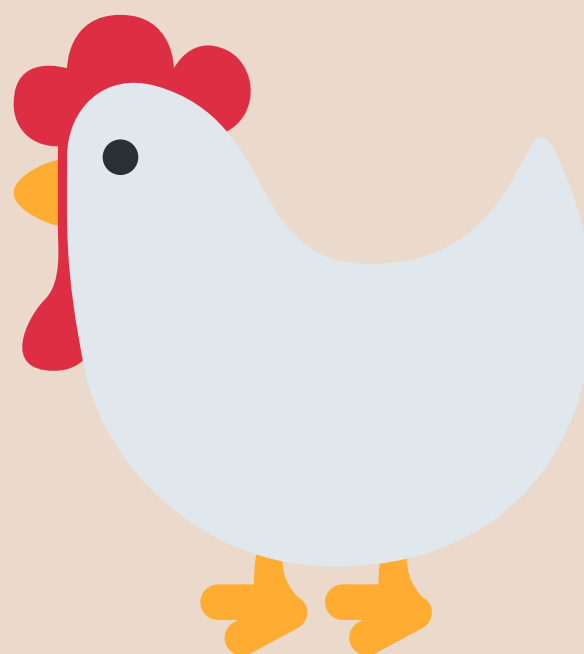
Wartość energetyczna i zawartość tłuszczu w 100 g mięsa (tuszka)



INDYK

129 kcal

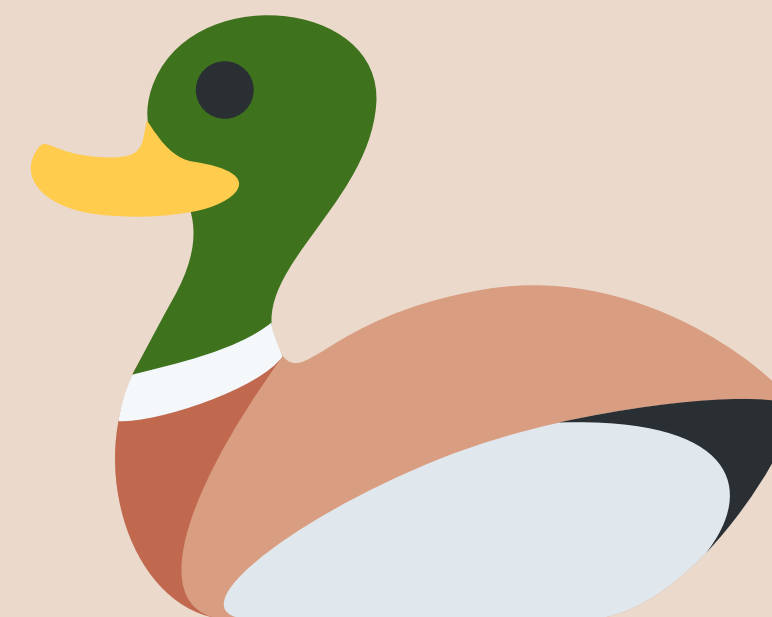
6,8 g tłuszczu



KURA

203 kcal

14,3 g tłuszczu



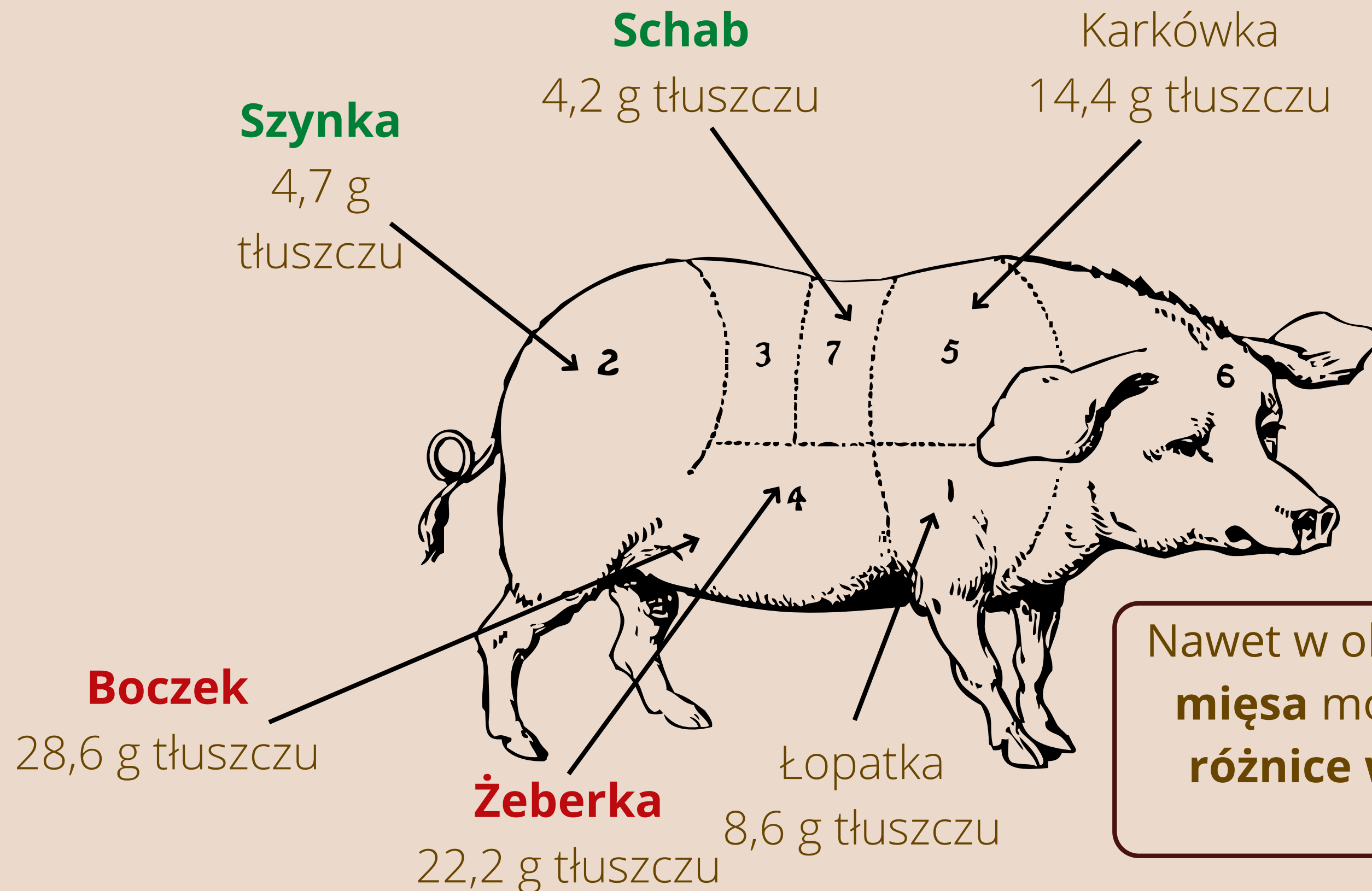
KACZKA

311 kcal

28,6 g tłuszczu



Zawartość tłuszczu w 100 g mięsa (wieprzowina)



Nawet w obrębie **jednego gatunku mięsa** można zauważyć **znaczne różnice w zawartości tłuszczu ogółem**

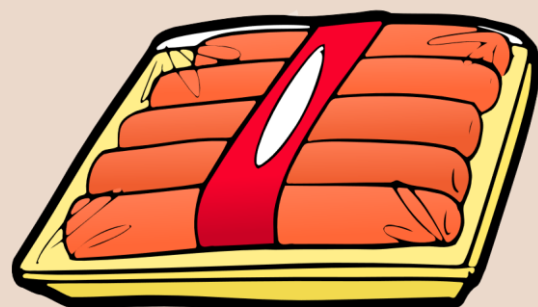


Wartość energetyczna i zawartość tłuszczu w 100 g mięsa przetworzonego

Parówki popularne

326 kcal

31,4 g tłuszczu



Parówki z kurczaka

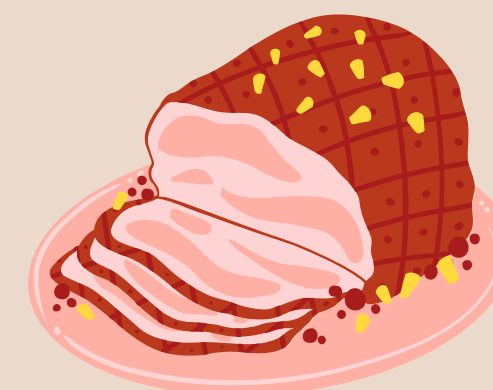
261 kcal

22,4 g tłuszczu

Szynka wiejska

126 kcal

4,5 g tłuszczu



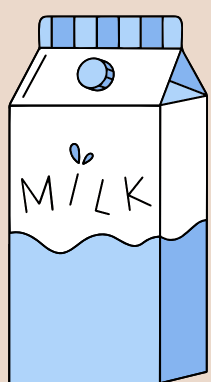
Szynka z indyka

83 kcal

1,6 g tłuszczu



Mleko i przetwory mleczne



Produkt spożywczy	Tłuszcz (g)	Witamina A (µg)	Witamina D (µg)
Mleko 3,2%	3,2	36	0,03
Mleko 2,0%	2,0	25	0,02
Mleko 0,5 %	0,5	15	0,00
Ser twarogowy tłusty	10,1	83	0,19
Ser twarogowy półtłusty	4,7	39	0,09
Ser twarogowy chudy	0,5	5	0,04

- Wybieraj **NATURALNE** produkty mleczne.
- **Rzadziej** wybieraj **sery żółte, topione czy pleśniowe** (duża zawartość tłuszczu, soli i fosforu).
- Uważaj na produkty typu „light” i smakowe.

Wybieraj mleko i przetwory mleczne zawierające do 2% tłuszczu.

Stosuj roślinne zamienniki wzbogacone w wapń i witaminy, np. napoje i jogurty roślinne czy tofu



Tłuszcze

- W codziennej diecie używaj niewielkich ilości tłuszczu pochodzenia roślinnego, np.:
 - Oliwa z oliwek,
 - Olej rzepakowy,
 - Olej lniany,
 - Olej słonecznikowy,
 - Olej z pestek dyni.
- **Ogranicz** spożycie produktów zawierających **izomery trans kwasów tłuszczowych**, np. żywność fast food, wyroby cukiernicze, słone przekąski.
- **Unikaj** spożywania **olejów tropikalnych** (kokosowy, palmowy) (zawierają dużą ilość nasyconych kwasów tłuszczowych)



Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych.

Zastępuj je olejami roślinnymi.



Sól

- Nie kupuj lub ogranicz ilość produktów zawierających znaczne ilości soli, np.
 - żywność typu fast food,
 - przetwory mięsne i rybne,
 - sery żółte, sery topione, sery pleśniowe,
 - słone przekąski (np. chipsy, krakersy, orzeszki solone),
 - dania gotowe, koncentraty zup i sosów,
 - warzywa konserwowe,
 - niektóre mieszanki przypraw.



- **Sól różowa, himalajska, morska to wciąż sól.**



Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli.

Używaj ziół!



Sól



- Kupuj produkty **jak najmniej przetworzone!**

Produkty świeże	Zawartość soli na 100 g produktu (g)		Produkty przetworzone
Łosoś świeży	0,13	3,7	Łosoś wędzony
Płatki owsiane	0,01	2,92	Płatki kukurydziane
Biały ser twarogowy	0,11	2,75	Ser typu Feta
Szynka surowa	0,16	2,57	Szynka wędzona
Papryka czerwona	0,008	0,73	Papryka konserwowa
Groszek zielony	0,005	0,45	Groszek konserwowy



Cukier i słodycze

- **Cukier biały, brązowy lub trzcinowy to cukier.**
- Miód naturalny to też cukier.
- **Cukier** można znaleźć w produktach spożywczych **pod różnymi nazwami i postaciami**, np.
 - Sacharoza, karmel, maltodekstryna, melasa, syrop kukurydziany, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop ryżowy, syrop z agawy, cukier inwertowany, miód, słód kukurydziany, słód jęczmienny.
- Wybieraj produkty bez cukru lub z jak najmniejszą jego zawartością.
- Uważaj na cukier „ukryty” np. w produktach mlecznych, przetworach warzywnych lub owocowych, produktach zbożowych lub napojach.



**Unikaj spożycia cukru i słodyczy.
Zastępuj je owocami
i orzechami!**



Garść orzechów dziennie ok. 30 g
(ok. 200 kcal)



Woda i inne napoje



- Wybierając wodę zwracaj uwagę na **zawartość składników mineralnych** – wody źródlane, mineralne.
- Uważaj na wody smakowe (mogą zawierać dużą ilość cukru).
- Kupuj **soki 100%**, a nie nektary lub napoje owocowe.
- **Ogranicz spożycie lub w ogóle wyeliminuj słodzone napoje (np. gazowane).**

Ilość cukru w poszczególnych napojach – 1 szklanka (250 ml)

Woda	Napój gazowany typu zero	Herbata /Kawa 1 łyżeczka cukru	Woda smakowa	Napój jabłkowy	Napój gazowany typu cola	Napój energetyzujący	Sok jabłkowy
0g	0g	5g	11,5g	24g	27g	27,5g	27,5 g
-	-	1 łyżeczka	2,5 łyżeczki	5 łyżeczek	5,5 łyżeczki	5,5 łyżeczki	5,5 łyżeczki



Regularność i pory posiłków

- Zdrowy człowiek **dorosły** powinien spożywać regularnie **4-5** posiłków co **3-4 godziny**.
- Zdrowa osoba **w wieku starszym** powinna spożywać regularnie **5-6** posiłków co **2-3 godziny**.



Należy pamiętać o regularnym piciu płynów.

U osób starszych może wystąpić osłabione odczuwanie pragnienia.



Podsumowanie

Jedz więcej

- Produkty zbożowe pełnoziarniste
- Warzywa i owoce
- Nasiona roślin strączkowych
- Ryby
- Niskotłuszczowe produkty mleczne
- Orzechy i nasiona

- Sól
- Mięso czerwone i przetwory mięsne
- Cukier i słodzone napoje
- Produkty przetworzone z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów

Jedz mniej

ZAPAMIĘTAJ!



Ilość tłuszczu w takich samych ilościach „chudych” i „tłustych” produktów

Produkt „tłusty”	Ilość	Tłuszcz (g)	Produkt „chudy”	Ilość	Tłuszcz (g)
Mleko 3,2 % tłuszczu	250	8	Mleko 1,5% tłuszczu	250	4
Ser biały tłusty	100	10	Ser biały chudy	100	0,5
Jajecznica smażona na maśle	100	21	Jajecznica na parze	100	10
Salami	40	20	Polędwica sopocka	40	2
Filet z kurczaka panierowany, smażony	150	13	Filet z kurczaka gotowany	150	2
Frytki duże	150	21	Ziemniaki gotowane w wodzie	150	0,2
Surówka wielowarzywna z majonezem	150	24	Surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 2% tłuszczu	150	1
Sękacz	50	14	Ciasto drożdżowe	50	4
		131			24

131 g tłuszczu = 1179 kcal

24 g tłuszczu = 216 kcal