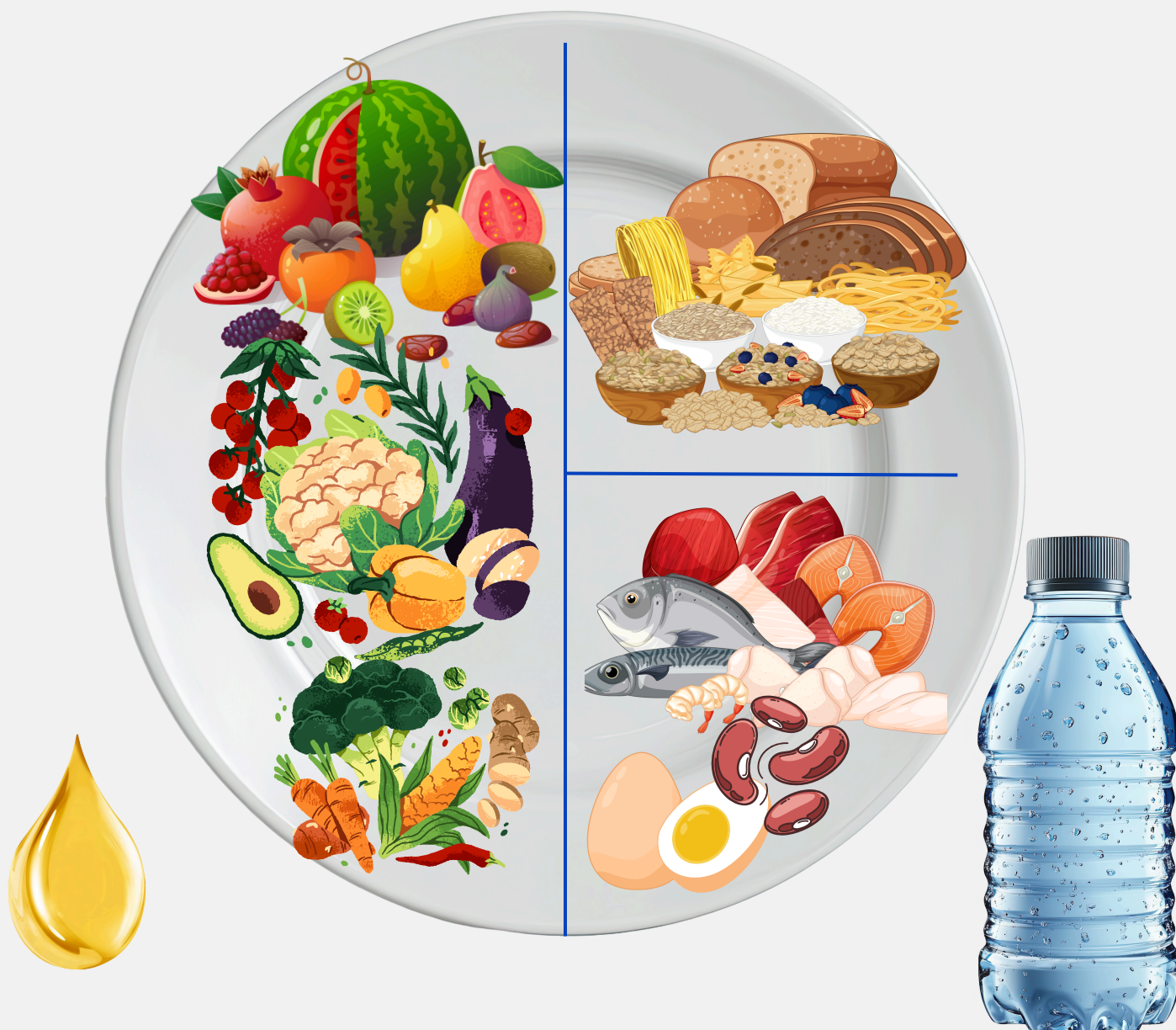


TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA

Talerz odzwierciedla proporcje produktów w posiłkach, ułatwiając zobrazowanie ich udziału w całodziennym diecie, to znaczy:

- $\frac{1}{2}$ talerza powinna być zajęta przez kolorowe warzywa i owoce – najlepiej z przewagą warzyw.
- $\frac{1}{4}$ talerza powinny zajmować produkty zbożowe, przede wszystkim pełnoziarniste, jak grube kasze (np. pęczak), razowy chleb czy brązowy ryż.
- $\frac{1}{4}$ talerza powinny zajmować produkty białkowe – ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, nabiał oraz w mniejszych ilościach chude mięso, a także orzechy.





TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA

JEDZ WIĘCEJ:

- warzyw,
- owoców,
- pełnoziarnistych zbóż,
- nasion roślin strączkowych,
- zdrowych tłuszczów (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek).

JEDZ MNIEJ:

- czerwonego mięsa,
- produktów wysoko przetworzonych,
- cukru,
- soli,
- tłuszczów nasyconych.

ZAMIENIAJ:

- zamiast słodkich napojów pij wodę,
- białe pieczywo zastąp pełnoziarnistym.

ŹRÓDŁO:

Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>