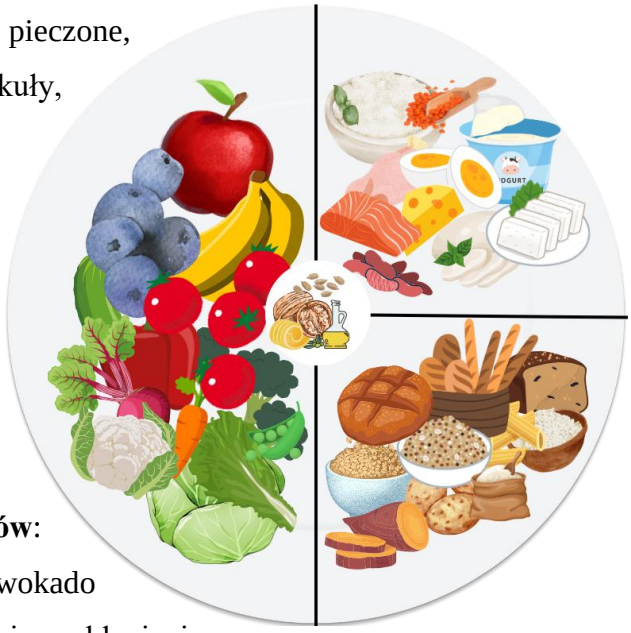
1. Ogólne zasady zdrowego żywienia:

- Jedz regularnie 4-5 posiłków dziennie, co 3-4 godziny.
- Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
- Staraj się zachować przerwy między posiłkami – pozwól organizmowi utrzymać stabilny poziom cukru we krwi. Unikaj przekąsek, owoców, soków czy innych produktów poza wyznaczonymi porami posiłków, aby uniknąć częstych wahań glikemii.
- Pij co najmniej 1,5 litra płynów dziennie – oprócz wody sięgaj po herbaty ziołowe, owocowe, napary oraz inne niesłodzone, bezkaloryczne napoje.

2. Schemat talerza zdrowego żywienia:

Podziel talerz na 3 części:



- **½ talerza** - warzywa (surowe, gotowane, pieczone, duszone bez tłuszczu), np. pomidory, brokuły, sałata, cukinia.
- **¼ talerza** - źródło białka: chude mięso (kurczak, indyk), ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, chudy nabiał.
- **¼ talerza** - produkty zbożowe: kasze (gryczana, pęczak), brązowy ryż, ciemne pieczywo, razowy makaron.
- **Dodatek zdrowych tłuszczów**: oliwa z oliwek, orzechy, pestki, awokado (w umiarkowanych ilościach) – poprawiają wchłanianie składników odżywczych i wspierają zdrowie serca.

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny

3. Wybieraj produkty o niskim i średnim indeksie glikemicznym (IG):

- **Warzywa**: wszystkie - surowe, gotowane, duszone, grillowane - Pamiętaj - gotowana marchewka, ziemniaki i dynia – warto spożywać je w umiarkowanych ilościach, najlepiej w połączeniu z innymi elementami talerza zdrowego żywienia, takimi jak surowe warzywa i źródło białka (np. jogurt, twaróg). ***Unikaj ich częstego spożywania w ciągu tygodnia, aby lepiej kontrolować poziom cukru we krwi.***
- **Owoce**: jabłka, gruszki, jagody, maliny, śliwki. Owoce o wyższym indeksie glikemicznym np. Winogrona mogą pojawiać się w diecie, ale rzadziej, najlepiej w połączeniu z jogurtem, orzechami i płatkami owsianymi.
- **Produkty zbożowe**: kasze (np. gryczana, jaglana, bulgur), chleb razowy, płatki owsiane górskie.
- **Białko**: chude mięso, ryby, jaja, tofu, jogurt naturalny.

4. Jak dokonywać lepszych wyborów żywieniowych dla zdrowia:

- Słodycze i cukier – można zastąpić zdrowszymi alternatywami, np. owocami z dodatkiem orzechów.
- Białe pieczywo, biały ryż, makarony z białej mąki – warto wybierać pełnoziarniste wersje, które dłużej utrzymują uczucie sytości.
- Smażone potrawy – pieczenie, gotowanie na parze i duszenie bez tłuszczu to świetne sposoby na smaczne i lekkie posiłki.
- Tłuste mięsa i wędliny – chudsze alternatywy, np. drób czy ryby, są równie smaczne i korzystniejsze dla zdrowia.
- Produkty wysoko przetworzone (np. fast food, gotowe dania, chipsy) – domowe, proste posiłki mogą być równie szybkie i znacznie bardziej wartościowe.

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny

5. Przykładowy jadłospis:

- **Śniadanie:** Owsianka na mleku z orzechami, malinami i łyżką jogurtu naturalnego lub greckiego dla uzupełnienia białka.
- **II śniadanie:** Kanapka z chlebem żytnim, twarogiem i pomidorem.
- **Obiad:** Pieczona pierś z kurczaka, kasza gryczana, surówka z kapusty.
- **Podwieczorek:** Naturalny jogurt z garścią orzechów.
- **Kolacja:** Sałatka z tuńczykiem, oliwą i warzywami.

6. Ruch to zdrowie!

- Codziennie ruszaj się minimum 30 minut (spacery, jazda na rowerze, gimnastyka).

Pamiętaj! *Umiejętne komponowanie posiłków może być proste i smaczne. Zdrowa dieta nie oznacza rezygnacji z ulubionych smaków, a świadome wybory żywieniowe mogą pomóc w lepszej kontroli cukru, poprawie samopoczucia i dłuższym życiu bez powikłań.*

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny