

Właściwe Odżywianie – Zdrowe Odżywianie

Przebywanie w domu, niezależnie od tego czy pracujesz czy też nie i wykonywanie mniejszej niż zazwyczaj ilości obowiązków w pracy może wpłynąć na zmianę Twoich nawyków żywieniowych. Może się okazać, że będziesz jadł więcej lub mniej niż zwykle lub że Twoja dieta będzie mniej zbilansowana. To, co jemy, może wpłynąć na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne, dlatego ważne jest, aby dobrze się odżywiać. Poniżej znajdują się wskazówki i porady na temat zdrowego odżywiania, tego co powinniśmy jeść 5 razy dziennie oraz nawadniania organizmu.

Spożywaj 5 porcji owoców i warzyw dziennie

Zastąp niezdrowe przekąski innymi, takimi jak jogurt naturalny, owoce, oliwki, sery i krakersy lub warzywami i humusem

Spróbuj pieczenia zdrowszych ciast i ciastek z chlebem bananowym lub startą marchewką i cukinią

Zaplanuj posiłki na cały tydzień i sporządź listę zakupów, aby uniknąć kupowania nieistotnych produktów spożywczych

Postępuj zgodnie z system sygnalizacji [światłej](#) podczas zakupów i rzadziej spożywaj żywność, jaka jest oznakowana na 'czerwono'

Ogranicz pieczenie z lukrem

Jedz regularnie i wybieraj produkty z głównych grup żywności opisanych w [Przewodniku](#) 'Eatwell'

Gotuj dodatkowe porcje i zamrażaj je na kolejne dni

Jedz resztki z obiadu na lunch

Bazuj każdy posiłek na produktach węglowodanowych i staraj się wybierać produkty pełnoziarniste o ile to możliwe

Unikaj sosów zakupionych w przedsprzedaży, jakie często mają wysoką zawartość tłuszczu i cukru

Spożywaj ryby dwa razy w tygodniu (z jakich jedna powinna być tłusta)

Właściwe Odżywianie – Wskazówki dotyczące Pokarmów jakie Należy Spożywać 5 Razy

Dziennie

Na śniadanie jedz płatki
zbożowe i owoce
jagodowe, tosty
i banany albo jogurt
z owocami



W porze lunchu oprócz
kanapki zjedz również
sałatkę

Na lunch spożywaj
warzywa/zupę z soczewicy
oraz kawałki owoców lub
pałeczki warzywne wraz z
humusem

Na obiad jedz 1-2 porcji
warzyw, takich jak np.
groszek i kukurydzę

Kupuj warzywa i owoce
w większych ilościach, aby
gotować według zdrowych
przepisów, po czym dania
te zamrażaj

Używaj mrożonych
owoców
i warzyw. Mrożone
warzywa są zbierane
wtedy, gdy są najświeższe i
zamraża się je po to, aby
zachowały składniki
odżywcze



Grzyby mogą być dobrym
źródłem witaminy D

Rośliny strączkowe są
bogate w błonnik i są
zaliczane do 1 z 5
pokarmów jakie należy
spożywać każdego dnia

Swoje dania wypełnij
warzywami, np. do
bolognaise dodaj utartą
marchewkę i pasternak

Pomiędzy posiłkami jedz
owoce i warzywa, np.
jabłka, surowe brokuły,
mandarynki, paluszki z
marchewki/papryki
maczane w dipie
jogurtowym

Stałe Nawadnianie Organizmu

Pij 8 szklanek wody dziennie – spróbuj wyznaczać sobie cele

Cel 1 – Wypij szklankę wody za każdym razem, gdy skorzystasz z toalety

Cel 2 – Pobierz aplikację, jaka pomaga śledzić dzienne spożycie wody

Cel 3 – Używaj oznaczonej butelki z wodą, aby śledzić swe postępy picia wody w ciągu dnia



Mleko, herbata, kawa i herbata ziołowa również pomagają nawodnić organizm

Jedz owoce i warzywa bogate w wysoką zawartość wody

Owoce i warzywa – takie jak ogórek, pomidor, arbuzy, szpinak, brokuły i pomarańcze, mają dużą zawartość wody

Unikaj picia dużych ilości soków owocowych i napojów gazowanych, gdyż mogą zawierać dużo cukru i kwasu szkodliwego dla szkliwa zębowego

Ogranicz spożycie alkoholu maksymalnie do 14 jednostek tygodniowo