

Talerz Zdrowego Żywienia

Jedz różnorodne produkty
każdego dnia

trzymaj
formę

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,
ciecierzyca,
soczewica, bób);

Ryb (zwłaszcza
tłustych morskich);

Produktów mlecznych
niskotłuszczowych,
zwłaszcza
fermentowanych;

Orzechów i nasion
(np. orzechów włoskich,
pestek dyni, nasion słonecznika)

BĄDŹ AKTYWNY FIZYCZNIE

Źródła węglowodanów

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

Jedz mniej:

Soli

Mięsa czerwonego
i przetworów mięsnych
(m.in. kiełbas, wędlin, boczku);

Cukru i słodzonych napojów;

Produktów przetworzonych (takich jak: fast food,
słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki)
z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów

Dowiedz się więcej na:

www.trzymajforme.pl

Organizatorzy:



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



POLSKA FEDERACJA
PRODUCENTÓW ŻYWNOSCI
ZWIĄZEK PRACODAWCÓW

Patroni Programu:



fk Federacja
Konsumentów



LAUREAT KONKURSU



TERAZ POLSKA

Patroni Honorowi:



Minister
Edukacji



Minister
Zdrowia



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi

Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Stefan Krajewski