



## ZALECENIA ŻYWIENIOWE – REDUKCJA MASY CIAŁA

1. Spożywaj posiłki **regularnie** (3-5 posiłków) i staraj się nie podjadać między posiłkami. Kolację zjedz 2-3 godziny przed snem.
2. Pamiętaj o **kontrolowaniu wielkości porcji** posiłków. W celu redukcji masy ciała musimy przyjmować mniej energii (kalorii) z dietą niż wymaga tego zapotrzebowanie naszego organizmu.
3. Staraj się jeść posiłki **w spokojnej atmosferze**, bez pośpiechu, skupiając się tylko na posiłku (bez telefonu, gazety czy telewizora).
4. Zwiększ spożycie **warzyw**. Postaraj się, aby w każdym posiłku znalazły się warzywa (ewentualnie owoce) i żeby stanowiły one połowę talerza.
5. Staraj się wybierać **pełnoziarniste produkty zbożowe** (pieczywo, makarony, mąkę, płatki, kasze, brązowy ryż). Zawierają one więcej białka i błonnika niż te z oczyszczonej mąki, przez co zapewniają nam sytość na dłużej. Błonnik znajdziemy również w warzywach, owocach i orzechach.
6. **Ogranicz spożycie produktów wysokoprzetworzonych**, takich jak słodczyce, dania typu fast food, słodzone płatki śniadaniowe, słone przekąski oraz tłuszczów zwierzęcych (tłuste mięsa, smalec, tłuste wędliny np. boczek, salami, kiełbasy). Tłuszcze zwierzęce zamień na tłuszcze roślinne – m.in. oliwę z oliwek, olej lniany, orzechy.
7. Zamień pełnotłuste produkty mleczne na **niskotłuszczowe** (np. twaróg tłusty na chudy, mleko 3,2% na mleko 0,5-1,5%, ser żółty na mozzarellę light).
8. **Ogranicz spożycie napojów dostarczających kalorii** – napoje słodzone, soki owocowe (szklanka soku to dodatkowe ponad 100 kcal). Zadbaj jednak o odpowiednie nawodnienie wypijając min. 1,5-2 l płynów dziennie (woda, niesłodzone słabe herbaty, zioła).
9. Postaraj się, aby w Twoich posiłkach znalazły się **źródła białka** takie jak np.: twaróg chudy, jogurt naturalny, skyr, chude mięso, mozzarella light, jaja, nasiona roślin strączkowych – fasola, ciecierzycza, soczewica. Odpowiednia ilość białka zadba o Twoją sytość.
10. Wybieraj **gotowanie, pieczenie, duszenie** zamiast smażenia na głębokim tłuszczu.
11. Pamiętaj o **aktywności fizycznej** dostosowanej do Twojego stanu zdrowia, np. spacerach.

Prawidłowe komponowanie posiłków:

- połowę talerza powinny stanowić warzywa lub owoce (z przewagą warzyw);
- ¼ talerza powinny stanowić produkty będące źródłem białka np. chude mięso, ryby, produkty mleczne, jaja, nasiona roślin strączkowych;
- ¼ talerza powinny stanowić produkty będące źródłem węglowodanów złożonych np. kasze, ryż, makaron, pieczywo, ziemniaki.



Przygotowała:

mgr Kinga Wysocka dietetyk