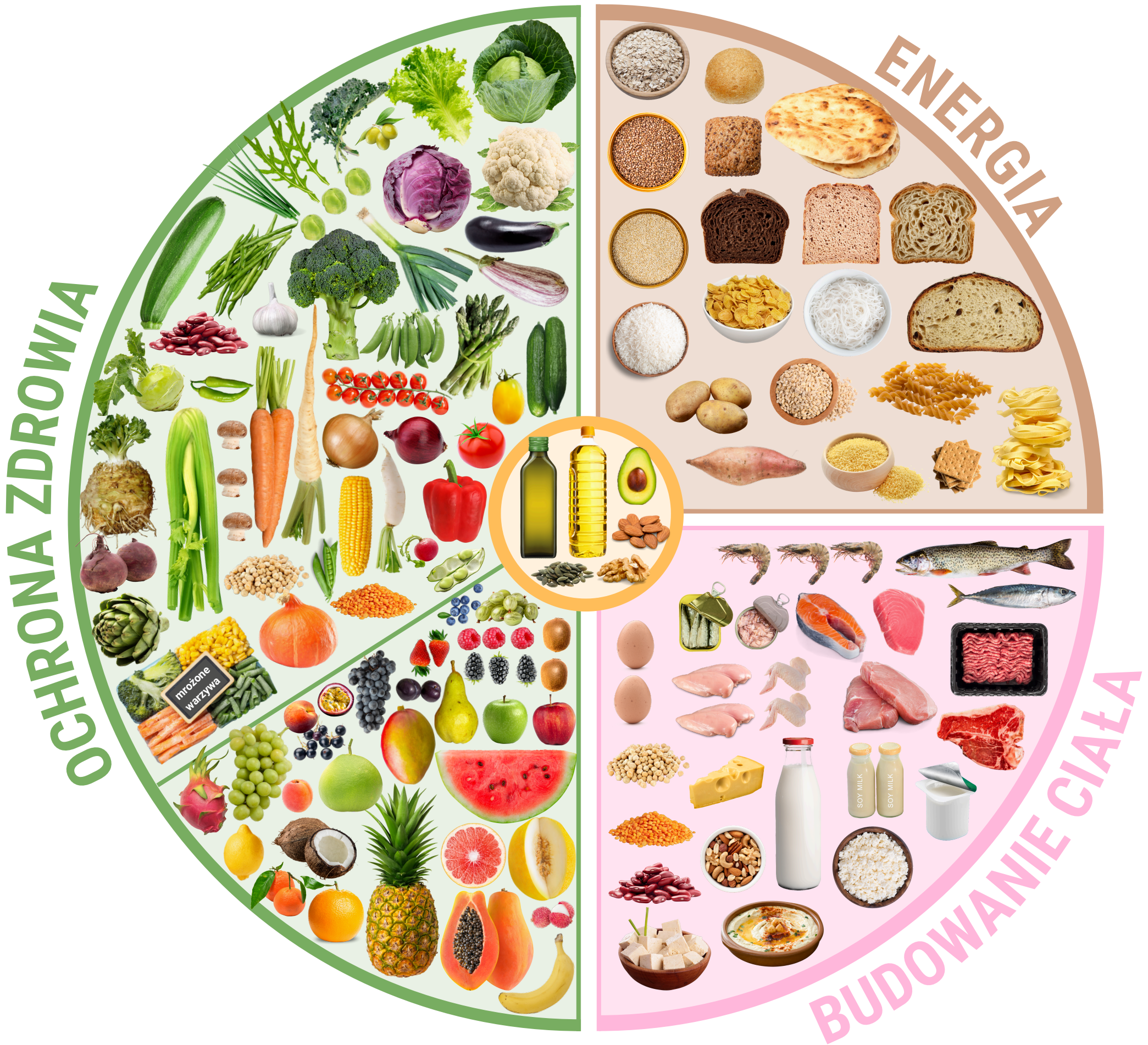
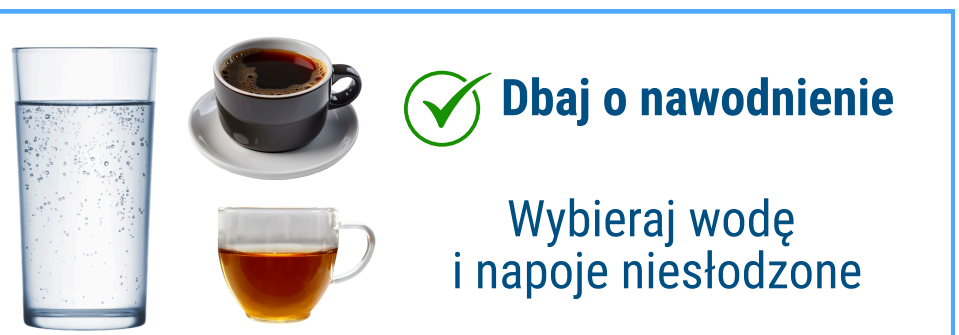
PROPORCJE NA CODZIENNYM TALERZU

ZADBAJ O RÓŻNORODNĄ DIETĘ!
JEDZ SEZONOWO, IM WIĘCEJ KOLORÓW NA TALERZU TYM LEPIEJ!





Dbaj o nawodnienie

Wybieraj wodę
i napoje niesłodzone

Spożywaj jak najrzadziej



CIOP PIB

MRPiPS, umowa nr UM-1/DPP/PD/2023/02, numer zadania 4.ZS.05

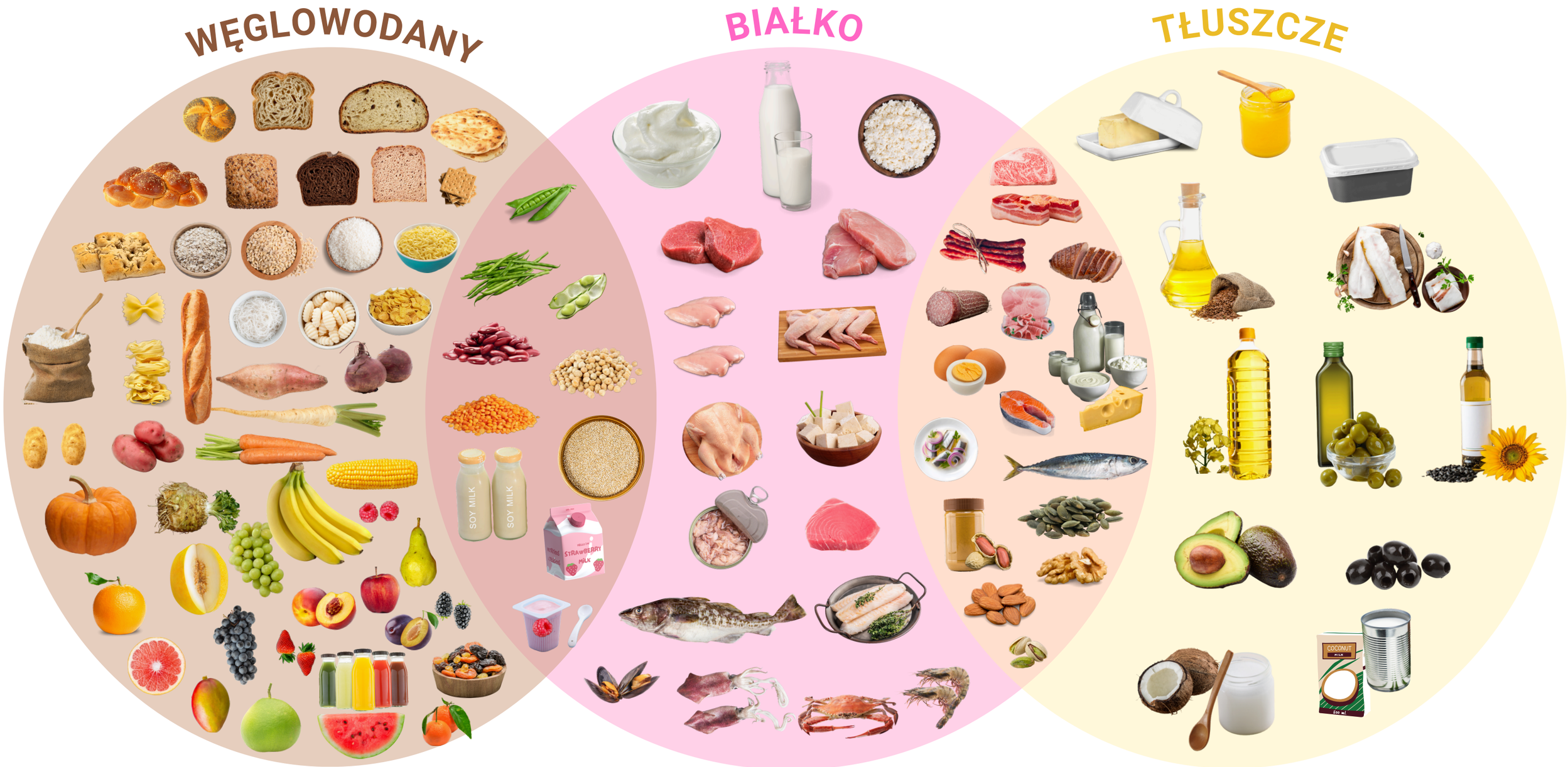
opracowanie własne na podstawie: https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/

Materiał ma charakter edukacyjno-informacyjny. Wszelkie decyzje zdrowotne podejmuj po konsultacji z lekarzem.

WĘGLOWODANY, BIAŁKA I TŁUSZCZE W PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH

PRODUKTY RÓŻNIĄ SIĘ SKŁADEM

JEDNE DOSTARCZAJĄ GŁÓWNIE WĘGLOWODANÓW, BIAŁKA LUB TŁUSZCZU, INNE STANOWIĄ ICH MIESZANKĘ



Wybieraj produkty pełnoziarniste

Spożywaj chude mięsa i nabiał
Rośliny strączkowe to dobre źródło białka

Siegaj głównie po tłuszcze roślinne

CIOP PIB

MRPiPS, umowa nr UM-1/DPP/PD/2023/02, numer zadania 4.ZS.05

opracowanie własne na podstawie: https://www.hprc-online.org/nutrition/performance-nutrition/macronutrients-101

Materiał ma charakter edukacyjno-informacyjny. Wszelkie decyzje zdrowotne podejmuj po konsultacji z lekarzem.

JAK JEŚĆ PRZED WYSIŁKIEM FIZYCZNYM?

NIE JEDZ

ABY UNIKNĄĆ PROBLEMÓW ŻOŁĄDKOWO-JELITOWYCH

ciężkich i tłustych dań



słodyczy



błonnika pokarmowego



nabiału z laktozą



KIEDY I CO JEŚĆ ?

2 - 4 H

PEŁNOWARTOŚCIOWY POSIŁEK – DOSTOSUJ GO DO INTENSYWNOŚCI WYSIŁKU FIZYCZNEGO

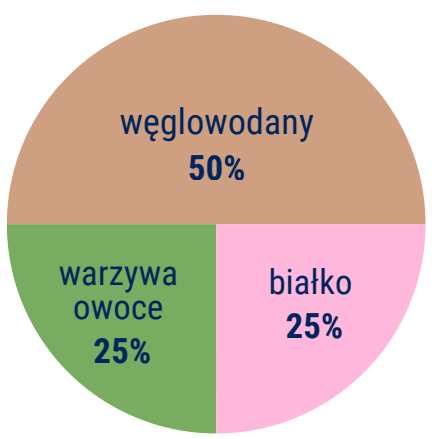
MAŁY



ŚREDNI



DUŻY



1 - 2 H

LEKKA PRZEKĄSKA – Wybierz produkty o niższej zawartości tłuszczu i błonnika pokarmowego



białe pieczywo
z dżemem lub miodem



pitny
jogurt owocowy



ciasto drożdżowe



jasne pieczywo
z chudym twarożkiem



kisiel lub
budyń na mleku 2%



Pamiętaj o nawodnieniu!

< 1 H

SZYBKA ENERGIA – Wybierz produkty lekkostrawne bogate w cukry proste



świeże owoce



suszone owoce



mus owocowy



biszkopty



chrupki
kukurydziane



izotonik



REGENERACJA PO WYSIŁKU

Nawodnij organizm



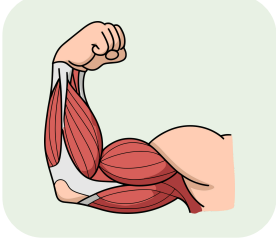
przywróć równowagę
wodno-elektrolitową

Uzupełnij energię



odbuduj zapasy glikogenu
w mięśniach; zjedz węglowodany

Odbuduj mięśnie



zregeneruj mięśnie; zjedz
produkty białkowe

CIOP PIB

MRPiPS, umowa nr UM-1/DPP/PD/2023/02, numer zadania 4.ZS.05

opracowanie własne na podstawie: https://www.hprc-online.org/nutrition/performance-nutrition/build-your-plate-performance-3-simple-steps

Materiał ma charakter edukacyjno-informacyjny. Wszelkie decyzje zdrowotne podejmuj po konsultacji z lekarzem