

On-Call

Wiedza o zdrowiu

Odżywianie: Grupy żywności

Slajdy 1-5

Grupa żywieniowa.	Co zawiera:	Ważne ponieważ dostarcza:	Wskazana ilość:
Chleb, ryż, ziemniaki, makarony i inne produkty skrobiowe	<ul style="list-style-type: none"> • Wszystkie rodzaje chleba, np. biały, razowy, pszenny, sodowy • Ziemniaki • Ryż, makaron, kluski, kuskus • Płatki śniadaniowe, kaszka owsiana • Inne ziarna, takie jak jęczmień, gryka, proso 	<ul style="list-style-type: none"> • Energia • Witaminy z grupy B • Błonnik • Wapń • Niektóre płatki śniadaniowe są wzmocnione żelazem 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeść dużo: żywność z tej grupy powinna stanowić największą część każdego posiłku. • Przynajmniej jeden produkt z tej grupy powinien być podawany podczas każdego posiłku. • Liczba porcji jedzenia z tej grupy będzie się różnić w zależności od wieku, aktywności fizycznej i apetytu, na przykład: nastolatki i osoby wykonujące bardzo dużo pracy fizycznej będą musiały jeść więcej niż osoby mniej aktywne. • Pokarmy z tej grupy stanowią również zdrową przekąskę, np. tosty, płatki śniadaniowe.

Grupa żywieniowa.	Co zawiera:	Ważne ponieważ dostarcza:	Wskazana ilość:
Owoce i warzywa	<p>Wszystkie owoce i warzywa, w tym świeże, mrożone, konserwowane, suszone, smażone i koktajle.</p> <ul style="list-style-type: none"> Nie obejmuje to ziemniaków (ziemniaki są pokarmem skrobiowym, więc są pogrupowane z chlebem, ryżem, skrobiowymi). Groch, fasola i słodka kukurydza są również zawarte w tych grupach żywności, jeśli są one spożywane jako warzywa, a nie jako alternatywa dla mięsa. <p>Produkty takie jak ketchup pomidorowy, jogurt owocowy i dżem nie są uwzględnione, ponieważ zawierają bardzo mało owoców lub warzyw.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Witaminy np. witamina C, karoteny (forma witaminy A) i inne antyoksydanty, foliany Minerały, np. potas Włókno - zwłaszcza rozpuszczalne 	<ul style="list-style-type: none"> Należy jeść pięć lub więcej porcji dziennie Cel ten można osiągnąć poprzez dodanie dodatkowych owoców i warzyw dodanych do gulaszu lub zupy, dodatkowych owoców dodanych do zbóż. Jedna porcja to: 1 plaster dużego owocu, np. melona lub ananasa 1 owoc średniej wielkości, np. gruszka, banan lub jabłko 2 małe owoce, np. owoce kiwi, mandarynki lub śliwki 3 pełne łyżki stołowe sałatki owocowej lub owoców w puszkach 1 filiżanka zawierająca bardzo małe owoce, np. winogrona lub jagody 1 szklanka soku owocowego (150 ml) liczy się jako jedna porcja owocu, niezależnie od ilości wypitego soku 1 łyżeczka stołowa suszonych owoców. Suszone owoce są bogate w cukier i powinny być spożywane w porach posiłku. 3 łyżki stołowe z gotowanymi warzywami. 1 miseczka deserowa sałatki

Grupa żywieniowa.	Co zawiera:	Ważne ponieważ dostarcza:	Wskazana ilość:
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • Mleko • Ser • Jogurt • Ser biały • Maślanka • Grupa ta nie obejmuje masła, jajek i śmietany 	<ul style="list-style-type: none"> • Wapń • Białko • Riboflawina A i D - tylko produkty standardowe (nie produkty o niskiej zawartości tłuszczu) 	<ul style="list-style-type: none"> • Należy jeść część tych produktów każdego dnia. Przykładem może być szklanka mleka, opakowanie jogurtu, miseczka mlecznego puddingu, kubek mlecznego napoju, mały kawałek sera. • Przyjmuj jedzenie z tej grupy żywności zgodnie z Przewodnikiem Eatwell'a.

Grupa żywieniowa.	Co zawiera:	Ważne ponieważ dostarcza:	Wskazana ilość:
Mięso, ryby, ikra, fasola i inne niemleczne źródła białka	<ul style="list-style-type: none"> • Mięso • Drób • Ryby • Jajka • Nasiona roślin, np. groszku, fasoli, soczewicy • Orzechy • Soja/tofu <p>Mięso obejmuje wołowinę, wieprzowinę, jagnięcinę i produkty z nich wytworzone</p> <p>Drób obejmuje kurczaka, kaczkę i indyka</p> <p>Ryby obejmują ryby świeże, mrożone i konserwowane (np. sardynki i tuńczyk) oraz produkty rybne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Białko • Żelazo • Witaminy z grupy B, w szczególności witamina B12 • Cynk, magnez • Kwasy tłuszczowe Omega 3 	<ul style="list-style-type: none"> • Należy jeść nie za wiele produktów z tej grupy każdego dnia. • Przyjmuj jedzenie z tej grupy żywności proporcjonalnie do przewodnika eatwell.

Grupa żywieniowa.	Co zawiera:	Ważne ponieważ dostarcza:	Wskazana ilość:
Żywność i napoje o wysokiej zawartości tłuszczu i/lub cukru	<ul style="list-style-type: none"> • Olej do gotowania, masło, margaryna, tłuszcze do smarowania o niskiej zawartości tłuszczu, inne tłuszcze do smarowania • Majonez, majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, krem sałatkowy i tłusty sos sałatkowy • Kremowe sosy, tłuste sosy • Krem • Czekolada, słodycze, cukier • Chipsy • Herbatniki, ciastka, ciastka • Pudding, galaretka, lody • Cukier, dżem, miód • Słodkie napoje gazowane 	<ul style="list-style-type: none"> • Energy (calories) • Vitamins A, D and E • Essential fatty acids 	<ul style="list-style-type: none"> • Tylko niewielka ilość żywności i napojów o wysokiej zawartości tłuszczu i/lub cukru powinna być przyjmowana. • Chociaż żywność o wysokiej zawartości tłuszczu dostarcza energii i niektórych niezbędnych witamin, jest również bogata w kalorie i może przyczynić się do przyrostu masy ciała i chorób serca. • Wszystkie tłuszcze kuchenne, oleje i tłuszcze do smarowania powinny być stosowane oszczędnie. • Potrawy takie jak czekolada, chipsy, ciasta, bogate sosy itp. powinny być dodawane tylko w małych ilościach. • Pokarmy i napoje o wysokiej zawartości cukru mogą prowadzić do próchnicy zębów, zwłaszcza jeśli są spożywane między posiłkami. Należy ograniczyć je do czasu posiłków. • Unikaj dodawania tłuszczu podczas gotowania i odsączaj go z jedzenia podczas gotowania.

Główne przesłania dietetyczne nowego przewodnika Eatwell Guide



- ▶ Codziennie jeść co najmniej 5 porcji różnych owoców i warzyw.
- ▶ Posiłki bazowe na ziemniakach, chlebie, ryżu, makaronie lub innych węglowodanach skrobiowych, w miarę możliwości wybierając wersję pełnoziarnistą.
- ▶ Jedz kilka wariantów mlecznych (np. napoje sojowe); wybieraj mniejsze ilości tłuszczu i cukru.
- ▶ Jeść trochę fasoli, nasion roślin strączkowych, ryb, jaj, mięsa i innych białek (w tym 2 porcje ryb co tydzień, z których jedna powinna być tłusta).
- ▶ Wybieraj nienasycone oleje i pasty do smarowania oraz jedz w małych ilościach.
- ▶ Pić 6-8 filiżanek/ szklanek płynów dziennie.
- ▶ W przypadku spożywania pokarmów i napojów o dużej zawartości tłuszczu, soli lub cukru, należy je spożywać rzadziej i w małych ilościach.



This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

