Porady na Dobry Posiłek

Dieta i Odżywianie

Zdrowe odżywianie jest ważne, aby dać swojemu ciału energię. Przestrzeganie zalecanych porcji może być łatwym sposobem upewnienia się, że jesz wystarczającą ilość produktów ze wszystkich kategorii.

Jedz różnorodne białka, aby uzyskać więcej składników odżywczych, których potrzebuje Twój organizm. Wybieraj mięso i drób chudy lub niskotłuszczowy, na przykład 93% chuda mielona wołowina, schab wieprzowy i pierś kurczaka bez skóry. Wybieraj owoce morza które mają więcej zdrowych tłuszczów, np. łosoś, sardele i pstrąg.

Jeśli jesteś wegetarianinem lub weganinem, rada aby jeść mięso, drób i owoce morza nie dotyczy do ciebie. Opcje białka wegetariańskiego obejmują fasolę, groch i soczewicę, orzechy, nasiona i produkty z soi.

Większość ludzi odniosłoby korzyści ze spożywania większej ilości beztłuszczowego lub niskotłuszczowego nabiału. Może on pochodzić z mleka, jogurtu lub sera. Może również pochodzić z mleka bez laktozy i wzbogaconego mleka sojowego lub jogurtu.

Postaraj się aby połowa twojego posiłku zawierała owoce i warzywa: skup się na całych owocach, urozmaicaj warzywa.

Postaraj się, aby połowa twoich spożywanych produktów zbożowych zawierała pełnoziarniste składniki.

Aby uzyskać więcej informacji i spersonalizowanych rekomendacji, odwiedź: myplate.gov

Źródło: myplate.gov, 2022

CommunityHealth