

## Talerz Zdrowego Żywnienia – aktualne wytyczne żywieniowe w Polsce

Polski Talerz Zdrowego Żywnienia (ryc. 1) został po raz pierwszy zaprezentowany 17 października 2020 roku przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH (wcześniej Instytut Żywności i Żywnienia) podczas V Narodowego Kongresu Żywnieniowego. Model został opracowany na podstawie aktualnych badań naukowych i danych z badań epidemiologicznych.

Ryc. 1



Źródło: materiały konferencyjne V Narodowego Kongresu Żywnieniowego z 17 października 2020

Główny cel to zastąpienie trudniejszej w interpretacji Piramidy Zdrowego Żywnienia prostszym, graficznym modelem pokazującym jaką część posiłku powinny zajmować poszczególne produkty na talerzu. Talerz Zdrowego Żywnienia jest obecnie oficjalnym wytycznym żywieniowym w Polsce. Najnowsze zalecenia zdrowego żywienia, są w sposób bardzo czytelny podzielone na trzy sekcje, które zwracają uwagę, czego w codziennej diecie należy unikać, co powinno znaleźć się w niej w jak największych ilościach oraz w jaki sposób zamieniać mniej zdrowe produkty, na te które przynoszą korzyści zdrowotne.

Najważniejszym przesłaniem płynącym z zaleceń żywieniowych jest podkreślenie, że podstawą codziennej diety mają być warzywa i owoce (zwizualizowane na grafice jako połowa talerza). Warto podkreślić, że bardzo duże znaczenie ma różnorodność warzyw i owoców, a także aby stawiać przede wszystkim na lokalne i sezonowe produkty. Ilość warzyw spożywanych w ciągu dnia powinna przeważać w stosunku do ilości owoców.

Kolejną bardzo ważną grupą produktów stanowiących  $\frac{1}{4}$  talerza są produkty zbożowe z pełnego ziarna np. gruboziarniste kasze, pieczywo razowe, ciemny makaron, czy ryż. Podobną powierzchnię pod względem wielkości przeznaczoną na talerzu zajmują zdrowe tłuszcze roślinne i

białka. Czołowe miejsce zajmują ryby (szczególnie tłuste morskie) wraz produktami mlecznymi niskotłuszczowymi zwłaszcza fermentowanymi, jajami oraz orzechami i nasionami. Według zaleceń płynących ze zdrowego talerza, chude gatunki mięs powinny być spożywane, ale w ograniczonej ilości. Bardzo istotne jest aby ograniczać ilość tłuszczów zwierzęcych i wybierać tłuszcze roślinne np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek, olej lniany itp.

Bardzo ważną wskazówką są informacje na temat zdrowych zamienników dla produktów, które nie są wskazane w codziennej diecie. Zaleca się, aby przetworzone, jasne produkty zbożowe zastępować ich pełnoziarnistymi odpowiednikami. Mięso czerwone i jego przetwory powinno się zastępować rybami, drobiem, jajami, nasionami roślin strączkowych, czy też orzechami. Kolejną grupą produktów na które należy zwrócić uwagę to produkty mleczne pełnotłuste, których zdrowymi zamiennikami są produkty niskotłuszczowe.

Zaleca się, aby zamiast słodkich napojów pić wodę, a słodczyce zamienić na owoce oraz orzechy i nasiona. Natomiast w przypadku soli należy ograniczyć jej ilość do 5 g na dobę (1 łyżeczka) i zastępować ją jak największą ilością aromatycznych ziół. Warto zwracać uwagę na etykiety produktów, aby wybierać te, które mają ograniczoną ilość cukru, czy też soli.

Bardzo ważna jest odpowiednia obróbka termiczna, eliminujemy smażenie na rzecz gotowania w wodzie, parze, duszenia, czy pieczenia w piekarniku.

Talerz Zdrowego Żywienia to zalecenia które podobnie jak w przypadku poprzedniczki Piramidy Zdrowego Żywienia kładą nacisk na różnorodność produktów, które są spożywane w codziennej diecie. Ponadto podkreśla się, że podstawą zdrowego stylu życia jest regularna aktywność fizyczna oraz utrzymywanie masy ciała w normie.

#### **Piśmiennictwo:**

1. Jarosz M i in. - Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, Narodowy instytut zdrowia Publicznego – państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2020
2. Materiały konferencyjne V Narodowego Kongresu Żywnościowego opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH z 17 października 2020
3. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH-PIB, Talerz Zdrowego Żywienia, Zalecenia Zdrowego Żywienia w kształcie talerza, Warszawa 2020
4. WHO (World Health Organisation), Healthy Diet Fact Sheet No. 394, 2023
5. Willett W. i in. (EAT-Lancet Commission), Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems, „The Lancet”, 2019, t. 393, nr 10170, s. 447-492
6. Wolnicka K. - Zalecenia zdrowego żywienia. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH-PIB, 2020