

MINI-PORADNIK PDF

Seria „Zrozumiem Talerz Zdrowie!”

Start w 7 dni

Podstawy zdrowego odżywiania – krok po kroku, bez
rewolucji i bez zakazów

DietetykGorzów.pl

Platforma edukacji dietetycznej

Opracowanie: Roland Piątkowski · Uniwersytet VIZJA

Kierunek: Dietetyka · Semestr VI · 2025/2026

Spis treści

Ten poradnik to 7 prostych kroków – jeden na każdy dzień tygodnia. Żadnych rewolucji, zakazów ani skomplikowanych diet. Każdy dzień wprowadza jedną małą zmianę, która zostaje z Tobą na dłużej.

1 Poznaj swój talerz

Proporcje posiłku według Talerza Zdrowego Żywienia

2 Woda zamiast soku

Jak zwiększyć nawodnienie bez wysiłku

3 Przeczytaj jedną etykietę

Na co zwrócić uwagę w składzie produktu

4 Dodaj warzywo do obiadu

Najprostsza zmiana o największym efekcie

5 Zaplanuj 3 posiłki na jutro

Jak przestać jeść „co wpadnie pod rękę”

6 Zamień jedną przekąskę

Nie usuwaj – zamień na lepszą wersję

7 Podsumuj tydzień

Co się udało, co możesz kontynuować

⚠ Ważne

Ten poradnik ma charakter wyłącznie edukacyjny. Jeśli masz chorobę przewlekłą (cukrzycę, nadciśnienie, chorobę nerek, celiakię), alergie pokarmowe lub zaburzenia odżywiania – skonsultuj zmiany w diecie z lekarzem lub dietetykiem klinicznym.

DZIEŃ 1

Poznaj swój talerz

Nie musisz liczyć kalorii, ważyć jedzenia ani kupować specjalnych produktów. Wystarczy, że spojrzysz na swój talerz i sprawdzisz, czy mniej więcej pasuje do prostego schematu zalecanego przez NIZP-PZH.

 $\frac{1}{2}$ **Warzywa**

surówka, sałatka, gotowane warzywa, zupa krem

 $\frac{1}{4}$ **Białko**

mięso, ryba, jajko, twaróg,
strączki

 $\frac{1}{4}$ **Węglowodany**

kasza, ryż, ziemniaki,
makaron, pieczywo

 **Zadanie na dziś**

Przy najbliższym obiedzie lub kolacji spójrz na swój talerz i oceń proporcje „na oko”. Nie musisz nic zmieniać – po prostu zauważ, ile masz warzyw, a ile reszty. Świadomość to pierwszy krok.

Model talerza zdrowia nie wymaga idealnych proporcji – to orientacyjny schemat, który pomaga budować zrównoważone posiłki bez kalkulatora. Kluczowa zasada: warzywa powinny zajmować mniej więcej połowę talerza, bo dostarczają błonnik, witaminy i minerały przy niskiej gęstości kalorycznej.

 **Praktyczna podpowiedź**

Jeśli w Twoim obiedzie nie ma warzyw – dodaj najprostsze: surówkę z marchewki z jabłkiem (5 minut przygotowania) lub pomidora pokrojonego w plastry. To nie musi być skomplikowane.

DZIEŃ 2

Woda zamiast soku

Woda jest najlepszym napojem dla organizmu – nie zawiera cukru, kalorii ani dodatków. Tymczasem przeciętny Polak wypija rocznie ponad 30 litrów napojów słodzonych, dostarczając z nich nawet 3–5 kg czystego cukru (WHO, 2015).

- ✓ Zaczynij dzień od szklanki wody – zanim sięgniesz po kawę lub herbatę
- ✓ Postaw butelkę wody na biurku, stoliku lub blacie kuchennym – niech będzie w zasięgu wzroku
- ✓ Jeśli nie lubisz „zwykłej” wody – dodaj plasterki cytryny, ogórka lub kilka listków mięty
- ✓ Soki owocowe 100% – traktuj jak deser, nie jak napój do posiłku (maks. 1 mała szklanka/dzień)
- ✓ Słodzone napoje gazowane – na specjalne okazje, nie na co dzień

Zadanie na dziś

Zamień JEDEN słodzony napój na wodę. Tylko jeden. Nie rezygnuj ze wszystkiego naraz – wystarczy, że dziś zamiast coli do obiadu weźmiesz wodę lub herbatę bez cukru.

Orientacyjne minimum to ok. 1,5–2 litry płynów dziennie (woda, herbata, zupa – wszystko się liczy). Nie musisz nosić ze sobą 2-litrowej butelki ani liczyć szklanek. Po prostu pij wtedy, kiedy czujesz pragnienie, a rano i w pracy miej wodę pod ręką.

DZIEŃ 3

Przeczytaj jedną etykietę

Dzisiaj przy zakupach weź do ręki jeden produkt i przeczytaj jego etykietę. Nie musisz rozumieć wszystkiego – wystarczy, że zwrócisz uwagę na 3 rzeczy:

1. SKŁAD (LISTA SKŁADNIKÓW)

Czytaj od początku – składniki są podane od największej ilości. Jeśli na pierwszym miejscu jest cukier, syrop glukozowo-fruktozowy lub tłuszcz palmowy – to nie jest dobra baza.

2. CUKRY (W TABELI WARTOŚCI ODŻYWCZYCH)

Szukaj wiersza „w tym cukry” – to cukry proste. WHO zaleca maks. 25 g dziennie z dodanych cukrów. Sok jabłkowy 250 ml = ok. 25 g cukru.

3. SÓL

Sprawdź ile gramów soli na 100 g. Powyżej 1,5 g/100 g to produkt bardzo słony. Norma WHO: maks. 5 g soli dziennie (płaska łyżeczka).

ZADANIE NA DZIŚ

Przy kolejnych zakupach przeczytaj etykietę JEDNEGO produktu, który kupujesz regularnie. Sprawdź skład, cukry i sól. Nie oceniaj – po prostu przeczytaj.

DZIEŃ 4

Dodaj warzywo do obiadu

Polacy zjadają średnio ok. 300 g warzyw i owoców dziennie – czyli mniej niż połowę zalecanego minimum (400 g wg WHO). Nie musisz rewolucjonizować całej diety. Wystarczy, że do swojego zwykłego obiadu DODASZ jedną porcję warzyw.

- ✓ **Schabowy z ziemniakami?** Dodaj surówkę z kapusty lub marchewki
- ✓ **Makaron z sosem?** Wrzuć garść szpinaku, cukinii lub papryki do sosu
- ✓ **Kanapki?** Połóż plaster pomidora, ogórka, kilka liści sałaty
- ✓ **Zupa?** Dodaj więcej marchewki, pietruszki, selera – to już warzywa!
- ✓ **Pizza?** Zrób obok prostą sałatkę – pomidor, ogórek, oliwa

💡 Zadanie na dziś

Do dzisiejszego obiadu (jakkolwiek jest) dodaj jedną porcję warzyw. Surówkę, sałatkę, warzywo gotowane, pokrojony pomidor – cokolwiek. Nie zmieniaj głównego dania – po prostu dodaj.

DZIEŃ 5

Zaplanuj 3 posiłki na jutro

Badanie NutriNet-Santé (Ducrot i wsp., 2017, n=40 554) wykazało, że osoby planujące posiłki mają o 21% niższe ryzyko otyłości niż osoby jedzące „co akurat jest”. Planowanie nie wymaga arkuszy Excel ani książek kucharskich – wystarczy 5 minut wieczorem.

ŚNIADANIE

Owsianka z bananem i orzechami / chleb z twarogiem i rzodkiewką / jajecznica z pomidorem

OBIAD

Kurczak + kasza + surówka / makaron z warzywami / zupa krem z pieczywo

KOLACJA

Sałatka z jajkiem / kanapki z hummusem / twarożek z warzywami

💡 ZADANIE NA DZIŚ

Weź kartkę lub notatnik w telefonie i zapisz, co zjesz jutro na śniadanie, obiad i kolację. Nie musi być idealne – chodzi o nawyk planowania.

⚠ Nie planuj za dużo naraz

Planowanie 7 dni z góry to zadanie dla zaawansowanych. Na start wystarczy plan na 1 dzień do przodu. Jak się wciągniesz – rozszerz na 2–3 dni.

DZIEŃ 6

Zamień jedną przekąskę

Nie chodzi o wyrzucenie wszystkich słodyczy z domu. Chodzi o to, żeby JEDNĄ codzienną przekąskę zamienić na lepszą wersję. Zasada jest prosta: nie odbieramy – zamieniamy.

ZAMIAST BATONIKA

Garść orzechów (ok. 30 g) + 2–3 kostki gorzkiej czekolady (70%+)

ZAMIAST CHIPSÓW

Marchewka + hummus lub jabłko z masłem orzechowym

ZAMIAST CIASTEK

Jogurt naturalny + łyżka miodu + owoce sezonowe

ZAMIAST NAPOJU ENERGETYCZNEGO

Kawa lub zielona herbata (naturalną kofeiną, bez cukru)

 **Zadanie na dziś**

Pomyśl, jaką przekąskę jesz najczęściej (codziennie lub prawie). Zamień ją na jedną z powyższych propozycji. Tylko tę jedną – reszta zostaje bez zmian.

DZIEŃ 7

Podsumuj tydzień

Ostatni dzień to nie nowa zmiana, tylko chwila refleksji. Odpowiedz sobie szczerze na kilka pytań:

- 1. Która zmiana była najłatwiejsza? (tę kontynuuj!)
- 2. Która była najtrudniejsza? (tę uprość lub odłóż na później)
- 3. Czy zauważyłeś/aś jakąkolwiek różnicę w samopoczuciu, energii, trawieniu?
- 4. Czy jest jedna zmiana, którą chcesz kontynuować w przyszłym tygodniu?

Co dalej?

Zdrowe odżywianie to nie 7-dniowy sprint – to styl życia budowany małymi krokami. Jeśli udało Ci się wdrożyć choćby 2–3 z tych zmian, jesteś na dobrej drodze. W następnym tygodniu dodaj kolejny krok albo wróć do tego, który Ci nie wyszedł. Więcej materiałów, artykułów i quizów znajdziesz na dietetykgorzow.pl.

Źródła naukowe

- NIZP-PZH – Normy żywienia dla populacji Polski 2024 (pzh.gov.pl/normy-zywienia-2024)
- WHO – Healthy diet, fact sheet 2024 (who.int)
- WHO – Sugars intake guideline, 2015 (who.int)
- Ducrot P. i wsp. (2017) – Int J Behav Nutr Phys Act, 14:11
- NCEŻ – Zasady zdrowego żywienia (ncez.pzh.gov.pl)

Dziękujemy za pobranie!

dietetykgorzow.pl

Ten poradnik powstał w ramach projektu społecznego „Edukacja Dietetyczna Online dla Mieszkańców Gorzowa Wielkopolskiego” realizowanego na Uniwersytecie VIZJA (kierunek Dietetyka, semestr VI, rok akademicki 2025/2026).
Wszystkie treści mają charakter wyłącznie edukacyjny i informacyjny – nie stanowią indywidualnej porady dietetycznej ani lekarskiej.

Seria „Zrozumiem Talerz Zdrowie!” · Autor: Roland Piątkowski · Nr albumu: 46653
Materiał bezpłatny · Kwiecień 2026 · Evidence-Based Nutrition