

# Twój spokojny start w 7 dni



## Dzień 1. Zobacz, jak jest

Zanotuj, co najczęściej utrudnia Ci przygotowanie posiłku. Wybierz jedną rzecz, którą chcesz uprościć. Nie oceniaj siebie.

## Dzień 2. Sprawdź zapasy

Zajrzyj do lodówki i szafek. Wybierz produkty do wykorzystania w pierwszej kolejności. Zaplanuj z nich prosty posiłek.

## Dzień 3. Dodaj warzywo

Do znanej kanapki lub obiadu dodaj warzywo, które lubisz. Możesz korzystać także z mrożonek odpowiednich dla Twoich potrzeb.

## Twój spokojny start w 7 dni

### Dzień 4. Przygotuj listę

Zaplanuj dwa dania i zapisz brakujące składniki. Porównaj cenę jednostkową produktów podczas zakupów.

### Dzień 5. Ułatw sobie jutro

Przygotuj pudełko do pracy lub składniki na śniadanie. Produkty wymagające chłodzenia przechowuj zgodnie z etykietą.

### Dzień 6. Sprawdź źródło

Wybierz jedną internetową poradę i poszukaj jej potwierdzenia. Pomogą Ci autor, bibliografia i data publikacji.

### Dzień 7. Wybierz, co zostaje

Która zmiana była najłatwiejsza? Powtórz ją w kolejnym tygodniu. Jeśli potrzebujesz wsparcia, sprawdź Centrum Dietetyczne Online NCEŻ.

### Co chcę powtórzyć w kolejnym tygodniu?

.....  
  
.....

Opracowanie edukacyjne: Roland Piątkowski. Przykłady do samodzielnego dostosowania; nie są indywidualnym jadalospisem. Fotografia: ilustracja wygenerowana z pomocą AI.

Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>