



## ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH

1. Zboża zawierające gluten
2. Białka mleka krowiego
3. Jaja
4. Ryby
5. Skorupiaki
6. Orzechy
7. Orzechy ziemne
8. Soja
9. Sezam
10. Dwutlenek siarki, siarczany
11. Gorczyca
12. Łubin
13. Seler
14. Mięczaki

Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać **śladowe ilości alergenów**: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.

## ŻYWIENIE NA WAGĘ ZDROWIA

Instytut Żywności i Żywienia  
Zalecenia przy sporządzaniu podstawowych posiłków

## UDZIAŁ PROCENTOWY W POSILKACH

1. Przy pobycie ośmiogodzinnym i co najmniej trzech posiłkach / śniadanie, obiad, podwieczorek/ udział procentowy powinien wynosić ok. 70 – 75% całodziennego zapotrzebowania energetycznego.
2. Posiłek obiadowy - powinien stanowić 30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego

## CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

### JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.

## DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem. W wielu przypadkach ww. chorób stosowanie się do podanych w piramidzie zasad może zahamować rozwój tych chorób w ich pierwszej fazie.

