

Czy w Polsce, czy w egzotycznym kraju, pamiętaj o prawidłowym odżywianiu. Pozwoli Ci to uniknąć kłopotów żołądkowych i w pełni cieszyć się wypoczynkiem.

Zasady Zdrowego Żywienia

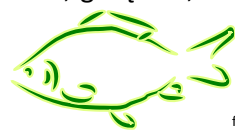
- ▶ Regularnie spożywaj różnorodne posiłki (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
- ▶ Jedz warzywa i owoce jak najczęściej (proporcje $\frac{1}{4}$ owoców i $\frac{3}{4}$ warzyw).
- ▶ Spożywaj produkty zbożowe, pełnoziarniste.
- ▶ Pij codziennie co najmniej dwie szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i częściowo serem.
- ▶ Ograniczaj spożycie czerwonego mięsa, jedz ryby, nasiona roślin strączkowych oraz jaja.
- ▶ Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych, zastępuj je olejami roślinnymi.
- ▶ Unikaj spożycia cukru i słodczy. Zastąp je owocami i orzechami.
- ▶ Ogranicz solenie, w zamian używaj przypraw.
- ▶ Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
- ▶ Nie spożywaj alkoholu.



Ćwicz!
Ruszaj się!
Bądź aktywny!



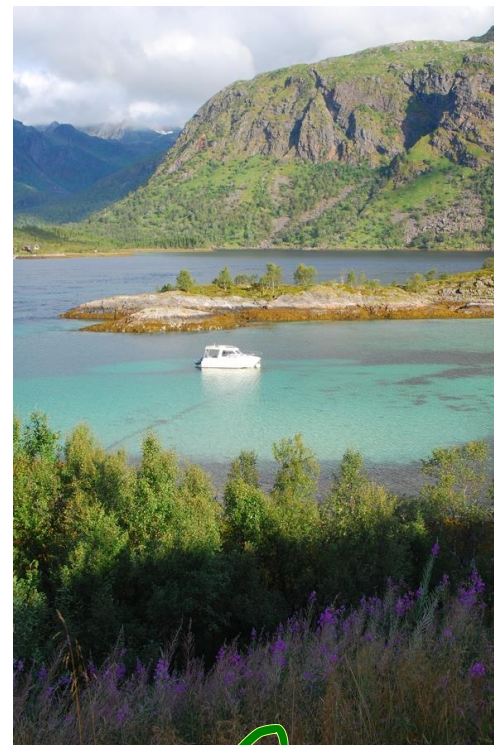
Starannie myj owoce i warzywa przed jedzeniem. Nie spożywaj żywności nieświeżej lub zepsutej, którą cechuje zmieniony zapach, barwa lub konsystencja. Aby uniknąć zatrucia pokarmowego np. salmonellozą, unikaj kupowania lodów, ciastek i kremów które pochodzą od nieznanymi wytwórców i sprzedawców. W przypadku salmonelli objawy występują zwykle po 6 - 72 godzinach od zakażenia (ból brzucha, gorączka, biegunka, czasami nudności i wymioty).



fot. P. Koziarz

www.pssekraow.pl

JAK DBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO W OKRESIE LETNIM?



Wróć
Bezpiecznie



Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Krakowie