



Talerz zdrowego żywienia

[Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej](https://www.nacz.gov.pl/)

Data aktualizacji: 13.08.2025 r.

W 2020 roku Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy zaprezentował nową wersję zaleceń dotyczących zdrowego odżywiania. Zamiast znanej dotąd Piramidy Zdrowego Żywienia, pojawiła się bardziej zrozumiała i praktyczna forma, czyli Talerz Zdrowego Żywienia. Nowa grafika zaleceń żywieniowych ma być kierunkowskazem do zrozumienia zasad zdrowego odżywiania, w tym prawidłowego komponowania posiłków na co dzień, nie tylko dla osób dorosłych, ale również starszych dzieci i młodzieży.

Nowe zalecenia zostały przedstawione w formie talerza podzielonego na części, które symbolizują proporcje różnych grup produktów, jakie powinniśmy spożywać w ciągu dnia. Dzięki temu łatwiej zrozumieć, czego jeść więcej, a czego mniej – bez liczenia kalorii czy ważenia porcji. Bardzo ważne, aby posiłki były prawidłowo skomponowane nie tylko pod względem jakościowym, ale także ilościowym.

Talerz odzwierciedla proporcje produktów w posiłkach, ułatwiając zobrazowanie ich udziału w całodiennej diecie, to znaczy:

- **½ talerza** powinna być zajęta przez kolorowe warzywa i owoce – najlepiej z przewagą warzyw.
- **¼ talerza** powinny zajmować produkty zbożowe, przede wszystkim pełnoziarniste, jak grube kasze (np. pęczak), razowy chleb czy brązowy ryż.

- $\frac{1}{4}$ **talerza** powinny zajmować produkty białkowe – ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, nabiał oraz w mniejszych ilościach chude mięso, a także orzechy.

Eksperti zwracają również uwagę, aby uzupełnieniem codziennej diety była niewielka ilość tłuszczu pochodzenia roślinnego (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy), prawidłowe nawodnienie ograniczenie spożycia soli, a także zmniejszenie konsumpcji cukru i produktów wysokoprzetworzonych.

Nie restrykcje, a świadome wybory żywieniowe

Model Talerza Zdrowego Żywienia, dzięki pozytywnemu przekazowi i czytelnej formule „Jedz więcej, jedz mniej, zamieniaj”, pokazuje, że zdrowe odżywianie nie musi opierać się na restrykcjach. To proste i przystępne podejście zachęca do świadomych decyzji żywieniowych, wspierając budowanie trwałych, pozytywnych nawyków.

- **Jedz więcej:** warzyw, owoców, pełnoziarnistych zbóż, nasion roślin strączkowych, zdrowych tłuszczów (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek).
- **Jedz mniej:** czerwonego mięsa, produktów wysoko przetworzonych, cukru, soli i tłuszczów nasyconych.
- **Zamieniaj:** np. zamiast słodkich napojów pij wodę, a białe pieczywo zastąp pełnoziarnistym.

Konkretne zalecenia żywieniowe opracowano na 3 poziomach, aby ułatwić odbiorcom stopniową zmianę nawyków żywieniowych dzięki taktyce małych kroków:

KROK 1: zrób pierwszy krok,

KROK 2: wdrażaj zalecany poziom,

KROK 3: osiągnij dalsze korzyści dla zdrowia.

Aktywność fizyczna elementem zdrowego stylu życia

Eksperti podkreślają, że nie tylko to, ile i jak jemy, ale także, ile się ruszamy jest kluczem do zdrowia. Grafika podkreśla istotność aktywności fizycznej i utrzymania właściwej masy ciała w zachowaniu zdrowia (w materiale uzupełniającym podano zalecaną liczbę kroków).

Na jakiej podstawie opracowano model Talerza Zdrowego Żywienia?

Nowe zalecenia żywieniowe zostały przygotowane na podstawie szerokiego przeglądu badań naukowych dotyczących wpływu diety na zdrowie człowieka. Uwzględniono zarówno rodzaje diet, jak i konkretne składniki pokarmowe, które mają znaczenie dla zdrowia. Podstawą były również aktualne rekomendacje międzynarodowych i krajowych towarzystw naukowych zajmujących się żywieniem i zdrowiem publicznym.

Szczególną rolę odegrały dane z dużych badań epidemiologicznych, takich jak *Global Burden of Disease Study*, które analizują stan zdrowia społeczeństw i wskazują główne czynniki ryzyka wpływające na długość i jakość życia. Na podstawie tych analiz określono, które błędy żywieniowe najczęściej przyczyniają się do rozwoju chorób dietozależnych w Polsce. To właśnie te dane zdecydowały o tym, w jakiej kolejności i w jakiej formie przedstawiono zalecenia – zaczynając od tych najważniejszych dla zdrowia Polaków.

Dlaczego warto korzystać z modelu Talerza Zdrowego Żywienia w edukacji żywieniowej?

Talerz to coś, po co sięgamy każdego dnia, dlatego przedstawienie zaleceń żywieniowych w takiej formie jest bardziej zrozumiałe i praktyczne. Nowa forma zaleceń ułatwia zobrazowanie odpowiednich proporcji produktów spożywczych w codziennej diecie – warzyw, owoców, źródeł

węglowodanów (najlepiej złożonych), źródeł białka, a także dodatku zdrowych tłuszczów pochodzenia roślinnego.

Edukacja żywieniowa z pomocą Talerza Zdrowego Żywienia ułatwia przygotowywanie pełnowartościowych posiłków, by dostarczały wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Model Talerza Zdrowego Żywienia stanowi także praktyczne wsparcie w codziennych wyborach – wskazuje, które produkty spożywcze powinny dominować w naszym jadłospisie, a których warto unikać lub ograniczać.

Nowością w obecnej grafice zaleceń żywieniowych jest uwzględnienie nie tylko aspektów zdrowotnych, ale też wpływu diety na środowisko. Proporcje produktów na talerzu odzwierciedlają wyniki badań, które pokazują, że dieta oparta głównie na produktach roślinnych – strączkach, pełnoziarnistych produktach zbożowych, warzywach, owocach i orzechach – wiąże się z większymi korzyściami nie tylko dla naszego organizmu, ale i dla planety.

Z kolei nadmiar mięsa czerwonego i jego przetworów (np. wędlin czy parówek) zwiększa ryzyko wielu chorób – w tym nowotworów i chorób serca. Zgodnie z rekomendacjami naukowymi, takimi jak raport EAT-Lancet z 2019 roku, warto ograniczać spożycie mięsa na rzecz produktów roślinnych – to wybór, który służy zarówno zdrowiu, jak i środowisku naturalnemu.

Sporządzono na podstawie opracowania Narodowego Centrum Edukacji.