



Australijskie zalecenia żywieniowe, 2013

[National Health and Medical Research Council: Australian dietary guidelines, 2013](#)

Rekomendacje:

1. Do osiągnięcia i utrzymania prawidłowej masy ciała zaleca się utrzymywanie aktywności fizycznej, spożywanie posiłków i napojów dostosowanych do indywidualnych potrzeb energetycznych:

- dzieci i młodzież powinni spożywać posiłki potrzebne do prawidłowego wzrostu i rozwoju (zaleca się codzienną aktywność fizyczną dzieci, z naciskiem na wykonywanie regularnych pomiarów wagi i wzrostu);
- ludzie starsi powinni spożywać posiłki bogate w składniki odżywcze i powinni zachować aktywność fizyczną w celu utrzymania prawidłowej siły mięśni;

2. Codzienne posiłki powinny zawierać następujące produkty:

- warzywa zielone, fasolę i rośliny strączkowe;
- owoce;
- ziarna zbóż, żywność pełnoziarnistą i/lub wysokie odmiany włókien zbożowych, takich jak pieczywo, płatki śniadaniowe, ryż, makaron, kasza kuskus, owies;
- mięso, drób, ryby, jajka, tofu, orzechy i nasiona;
- mleko, jogurt, ser oraz jego przetwory o zmniejszonej zawartości tłuszczu (mleko o obniżonej zawartości tłuszczu nie jest odpowiednie dla dzieci w wieku poniżej 2 lat);
- spożycie dużej ilości wody.



3. Należy ograniczać spożycie posiłków bogatych w tłuszcze nasycone z dodatkiem dużej ilości soli, cukru i alkoholu:

- a) należy ograniczyć spożycie takich produktów jak: ciastka, pasztety, przetwory mięsne, hamburgery, pizza, smażone jedzenie, chipsy ziemniaczane i inne słone przekąski;
- produkty bogate w nasycone kwasy tłuszczowe takie jak masło, śmietana należy zastąpić produktami bogatymi w wielonienasycone i jednonienasycone kwasy tłuszczowe takie jak, oleje, masło orzechowe, awokado itp.;
- dieta niskotłuszczowa nie jest zalecana dla dzieci poniżej 2 roku życia;
- b) ograniczać spożycie pokarmów zawierających dodatek soli kuchennej;
- należy czytać etykiety żywności w celu wyboru produktów ze zmniejszą zawartością soli;
- nie należy dodawać dodatkowej ilości soli do gotowych posiłków;
- c) należy ograniczać spożycie napojów i posiłków zawierających dodatkowe ilości cukru takich jak słodczyce, napoje gazowane, napoje owocowe, napoje energetyzujące;
- a) należy ograniczać spożycie alkoholu i nie spożywać alkoholu w czasie ciąży i karmienia piersią;

4. Należy zachęcać, promować i wspierać karmienie piersią wśród kobiet.

5. Należy dbać o bezpieczne przygotowywanie i przechowywanie żywności.