

CZĘSTOŚĆ SPOŻYCIA RÓŻNYCH NAPOJÓW

**SPOŻYWAJ
REGULARNIE
KILKA RAZY NA DOBĘ**

WODA

- **Napój nr 1 w diecie!**
- Woda bez dodatków nie dostarcza kalorii.
- Wpływa korzystnie na zdrowie.
- Wybieraj wodę kierując się swoimi preferencjami i zawartością składników mineralnych (nie każda woda jest dla każdego).



**SPOŻYWAJ
W UMIARKOWANEJ ILOŚCI
1-4 RAZY NA DOBĘ**

KAWA & HERBATA

- Kawa spożywana w ilości 1 - 4 filiżanki na dobę może być elementem prozdrowotnej diety.
- Wybieraj kawę lub herbatę bez cukru i słodkich syropów.



MLEKO

& NAPOJE MLECZNE

- Spożywaj przynajmniej 2 duże szklanki mleka (lub kefiru/jogurtu) o niskiej (1,5-2%) zawartości tłuszczu.



SOKI OWOCOWE & WARZYWNE

- 1 szklanka soku może stanowić 1 porcję owoców/warzyw.
- Wybieraj soki 100%, a nie nektary!

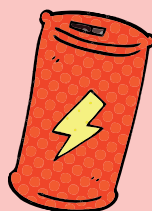
NAPOJE IZOTONICZNE

- Spożywaj podczas intensywnego, trwającego ponad 1h, wysiłku fizycznego.

**OGRANICZ SPOŻYCIE
DO KILKU RAZY
W MIESIĄCU**

NAPOJE ENERGETYZUJĄCE

- Działają przede wszystkim pobudzająco na organizm.
- Nie należy spożywać ich w celu ugaszenia pragnienia.



SŁODZONE NAPOJE GAZOWANE, w tym typu „light”

- Słodzone napoje wykazują negatywny wpływ na zdrowie (zwiększają ryzyko rozwoju nadwagi i otyłości).
- Napoje gazowane słodzone substancjami słodzącymi (słodzikami) (tzw. „light”) są niskokaloryczne, ale zawierają słodziki, których nie należy spożywać w zbyt dużej ilości.

JEŚLI NIE WIESZ CO WYBRAĆ - WYBIERZ WODĘ!