

DO CZEGO PROWADZI NIEPRAWIDŁOWO ZBILANSOWANA DIETA?

**Nieodpowiednie odżywianie
jest przyczyną wielu chorób**



NIEPRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE

jest obecnie drugą co do częstości, po paleniu tytoniu, **przyczyną chorób i zgonów w Polsce**, częstszą niż alkoholizm i zanieczyszczenia powietrza.

(GBD study, 2017)



NIEPRAWIDŁOWO SKOMPONOWANA DIETA

jest głównym czynnikiem zwiększającym **ryzyko rozwoju** m.in. otyłości, chorób układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy, nowotworów, próchnicy i osteoporozy.

(WHO, 2003)



NADWAGA I OTYŁOŚĆ

to jedno z najpoważniejszych problemów zdrowotnych Polaków. Nadwaga lub otyłość dotyczą 64% mężczyzn i 46% kobiet.

NIZP-PZH: Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania - raport za 2020 rok

CZĘŚCIEJ/WIĘCEJ



RZADZIEJ/MNIEJ

Odpowiedni wybór produktów pozwoli zadbać o prawidłowo zbilansowaną dietę, która jest podstawą zdrowia. System znakowania żywności Nutri-Score ułatwia świadomy wybór ponieważ ocenia zawsze tę samą ilość produktu (100 g/100 ml) dzięki czemu można porównywać produkty między sobą.