

SUPPORTING WELLNESS AT PANTRIES



Co to jest SWAP?

Supporting Wellness at Pantries (SWAP) to system rankingu wartości odżywczych zaprojektowany w celu ułatwienia identyfikacji zdrowych opcji.

Celem systemu SWAP jest edukacja na temat żywności, która może poprawić Twoje zdrowie i pomóc w podejmowaniu świadomych decyzji.

Jak działa SWAP?

SWAP klasyfikuje żywność na podstawie poziomów takich składników jak:

- Tłuszcze nasycone
- Sód (sól sodowa)
- Cukry

Według dietetycznych wytycznych dla Amerykanów (Dietary Guidelines for Americans), zbyt częste spożywanie pokarmów bogatych w te składniki odżywcze zwiększa ryzyko chorób dieto zależnych. Przestrzeganie wytycznych SWAP pomaga w dokonywaniu zdrowych wyborów!

Dlaczego system SWAP jest ważny?



Ponad połowa gospodarstw domowych, w których członkowie odwiedzają spiżarnie, ma kogoś z wysokim ciśnieniem krwi, a jedna trzecia ma członka z cukrzycą typu 2.

Chorobom związanym z dietą często można zapobiegać, przeciwdziałać nim i zredukować je jedzoną żywnością!

Jak korzystać z systemu SWAP

Wybierając produkty spożywcze, szukaj tych kolorów:

ZIELONY
wybieraj często

niska zawartość tłuszczów nasyconych, sodu i cukrów;

ŻÓŁTY
wybieraj czasem

średni poziom tłuszczu, sodu lub cukrów; może przyczynić się do zachowania dobrego zdrowia

CZERWONY
wybieraj rzadko

wysoki poziom tłuszczu, sodu lub cukrów; myśl o nich jak o smakołykach; mają ograniczone

