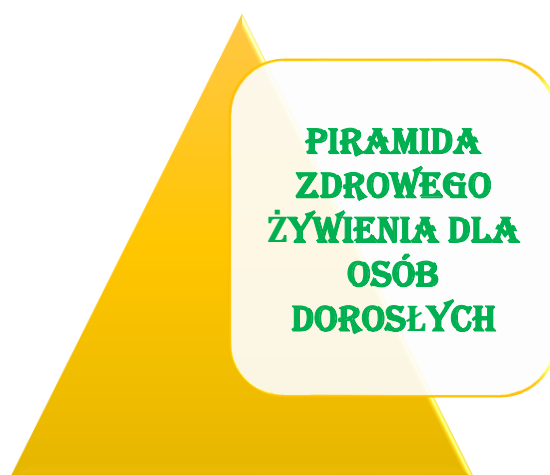


PIRAMIDA ZDROWIA

Piramida Żywności jest ilustracją, która prezentuje zalecany przez specjalistów sposób odżywiania. Najistotniejsze zasady komponowania codziennego jadłospisu zamieszczone są na jednym obrazku. W Polsce Piramidą Żywności zajmuje się Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie.

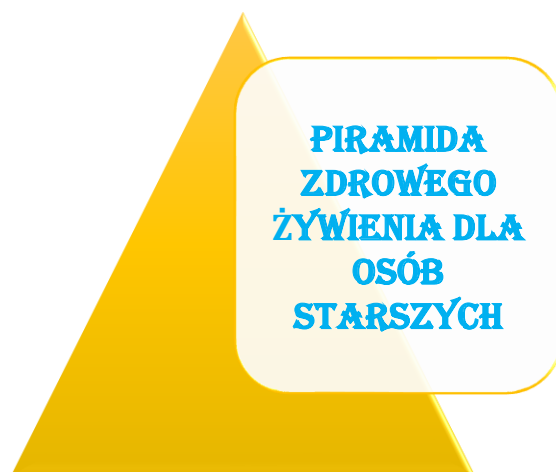
Piramida w swojej podstawie zawiera aktywności oraz żywność, która jest podstawą zdrowego stylu życia. Odczytanie symboliki piramidy jest proste: w podstawie piramidy znajdują się aktywności oraz żywność będące podstawą zdrowego stylu życia, im wyżej, tym zalecana ilość żywności jest mniejsza. Istnieją różne wersje piramidy z uwagi na wiek, ponieważ potrzeby dla osób dorosłych (w tym osobno dla starszych), a potrzeby dla dzieci różnią się między sobą.



- ➔ U podstawy piramidy znajduje się aktywność fizyczna, przez którą rozumie się wszelką aktywność fizyczną dziennie – 30-45 minut;
- ➔ Produkty u podstawy powinny być spożywane w większej ilości i częściej;
- ➔ Należy spożywać 4 – 5 posiłków w regularnych odstępach czasu; owoce i warzywa (znajdują się szczybel wyżej), powinny być połową tego, co jemy;

- ➔ Zaleca się spożycie produktów zbożowych pełnoziarnistych;
- ➔ Wyżej znajduje się nabiał pod różnymi postaciami (jogurty, kefiry, mleko, itp.);
- ➔ Mięso – zaleca się, aby jeść je sporadycznie, a zastąpić go nasionami roślin strączkowych, rybami, jajami;
- ➔ Tłuszcze umieszczone są najwyżej piramidy; należy zamiast zwierzęcych spożywać np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek.

Słodycze proponuje się zastępować owocami, ograniczyć sól, a także pić wodę – ok. 1,5 litra dziennie.

















- ➔ Zasady odżywiania się osób starszych są zbieżne z piramidą ogólną;
- ➔ W przypadku seniorów bardzo istotne jest picie wody;
- ➔ W piramidzie dla osób starszych zawarta jest suplementacja witaminy D;



**PIRAMIDA
ZDROWEGO
ŻYWIENIA
I STYLU ŻYCIA
DZIECI
MŁODZIEŻY (4-
18 LAT)**

Wśród głównych zaleceń Kongresu Żywnościowego w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4-18 lat) wymienia się:

-  Jedzenie 5 posiłków;
-  Częste picie wody;
-  Mycie zębów po jedzeniu;
-  Spożywanie różnorodnych warzyw i owoców;
-  Jedzenie produktów zbożowych pełnoziarnistych;
-  Picie 3-4 szklanek mleka dziennie (można je zastąpić jogurtem, kefirem, częściowo serem);
-  Spożywanie chudego mięsa, ryb, jaj, nasion strączkowych, tłuszczów roślinnych;
-  Rezygnację ze słodkich napojów;
-  Niedosalanie potraw;
-  Rezygnację z fastfoodów;
-  Aktywność fizyczną: co najmniej godzinę dziennie;
-  Ograniczenie korzystania z urządzeń elektronicznych (w tym komputer);
-  Wysypianie się;
-  Sprawdzanie regularnie wysokości i masy ciała.

Warto zatem zaznajomić się z potrzebami naszego organizmu stosownie do wieku, ponieważ dzięki ich poznaniu oraz zaspakajaniu będziemy w sposób świadomy mogli zadbać o dłuższe i zdrowsze życie.

*opracowała mgr Marta Oltuszyk
na podstawie*

<https://dietetycy.org.pl/piramida-zywieniowa-2017-opisem/>
„Piramida Żywieniowa – grafika z opisem” 1 stycznia, 2021