Instytut Żywności i Żywienia

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4-18 lat)

4 NARODOWY KONGRES ŻYWIENIOWY

Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia wraz z 10 zasadami i komentarzami jest prostym, krótkim i zwięzłym sposobem przedstawienia zasad prawidłowego żywienia i najważniejszych elementów stylu życia, których realizacja daje szanse na prawidłowy rozwój, sprawność intelektualną i fizyczną oraz długie życie w zdrowiu.

Wiedza o żywieniu i elementach stylu życia oraz ich wpływie na zdrowie człowieka jest ogromna, podlega stałej ewolucji i zmianom. Dlatego również Piramida co pewien czas podlega modyfikacjom.

Badania naukowe w ostatnich latach wykazały, jak ważne w prawidłowym rozwoju dzieci i młodzieży oraz zapobieganiu otyłości i innym chorobom (rozwijającym się także w życiu dorosłym) są: aktywność fizyczna, prawidłowy sen oraz przestrzeganie zasad korzystania z komputera, telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych. Dlatego też mówimy obecnie o Piramidzie Zdrowego Żywienia i Stylu Życia, dając jasno do zrozumienia, że aby być zdrowym, prawidłowe żywienie musi być realizowane łącznie z pozostałymi elementami stylu życia.

W nauce o żywieniu przybyło wiele nowych dowodów na to, że warzywa i owoce powinny być podstawą zdrowego żywienia – dlatego też w dalszym ciągu umieszczane są one w pierwszym piętrze Piramidy dotyczącej żywienia.

Piramida kierowana jest do dzieci i młodzieży (4–18 lat), ich rodziców oraz personelu przedszkoli i środowiska szkolnego (dyrektorów, nauczycieli, intendentów – odpowiadających za żywienie zbiorowe w szkołach).

Jak rozumieć piramidę?

Piramida to graficzny opis różnych grup produktów spożywczych, niezbędnych w codziennej diecie, przedstawiony w odpowiednich proporcjach. Im wyższe piętro Piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

Instytut Żywności i Żywienia

4 NARODOWY KONGRES ŻYWIENIOWY

Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

1. **Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.**
2. **Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.**
3. **Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.**
4. **Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).**
5. **Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.**
6. **Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).**
7. **Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.**
8. **Bądź aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin).**
9. **Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.**
10. **Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała*.**

* Umiejętność prawidłowego wykonania pomiarów wysokości i masy ciała oraz ich interpretacja jest wpisana w podstawę programową kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej z zakresu wychowania fizycznego na II etapie edukacyjnym, zatwierdzoną Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14.02.2017 (Dziennik Ustaw 2017, poz. 356).