ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Nowa piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży

Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej to proste przedstawienie kompleksowej idei żywienia. Jest skierowana do dzieci i młodzieży (4-18 lat) w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych niezbędnych w codziennej diecie grup produktów. Im wyższe piętro piramidy tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

Jako źródła tłuszczu warto wybierać **oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy lub oliwę) oraz pestki i orzechy**.

Najlepsze źródła białka to: **ryby, drób, jaja i rośliny strączkowe**. Warto ograniczać spożycie mięsa czerwonego.

Nabiał i jego przetwory warto jeść codzienne i wybierać warianty naturalne, nie smakowe.

Razowe produkty zbożowe to wzorcowy składnik 3 z 5 posiłków.

Warzywa i owoce powinny być spożywane w ilości ok. 400 g dziennie, z przewagą warzyw. Taka ilość to np. 1 pomidor + 1 jabłko + pół papryki.

Sól, która zwiększa ryzyko zawału serca, warto zastąpić ziołami.

W piramidzie nie znalazło się miejsca dla cukru i słodyczy, bo należy ich unikać.

Odpowiednia ilość płynów to co najmniej 1,5 l dziennie. Najlepszym wyborem jest woda.

IŻŻ, 2016, Oprac. pod kier. prof. M. Jarosza

Ruch to podstawa! Istotny jest każdy rodzaj aktywności. Ważne, aby wysiłek był regularny. Codziennie co najmniej 30 minut!

Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność są kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia.

www.zdrowojemy.info

NUTRICIA FUNDACJA · FUNDACJA ROZWOJU DZIECI · inkubatory.pl · Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW · Instytut Matki i Dziecka