

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej 2016.

Zmiany w piramidzie żywienia:

- zmieniona nazwa – (wcześniej Piramida Zdrowego Żywienia), podkreśla, jak bardzo ważna jest aktywność fizyczna. Poza żywieniem, dla naszego zdrowia bardzo ważna jest też codzienna aktywność fizyczna, co najmniej 30-45 minut. Łącznie z dobrze zbilansowaną dietą pozwala ona zapobiec m.in. rozwojowi bardzo niebezpiecznej dla naszego zdrowia nadwagi i otyłości – komentuje prof. Mirosław Jarosz.
- Produkty zbożowe – zostały uznane za mniej ważne w codziennej diecie, niż wcześniej. M. Jarosz dyktuje, że należy zachować odpowiednia proporcję, $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce. *Ostatnie badania wskazują ponad wszelką wątpliwość, że warzywa i owoce powinny być podstawą naszego żywienia. Dostarczają bowiem wielu bezcennych składników (mineralnych, witamin, polifenoli) i w istotny sposób zmniejszają zachorowalność oraz umieralność na choroby układu krążenia, cukrzycę czy nowotwory. Warzywa i owoce spożywajmy więc jak najczęściej i w jak największej ilości. Powinny stanowić co najmniej połowę, tego co jemy. Pamiętajmy jednak o właściwych proporcjach: $\frac{3}{4}$ powinny stanowić warzywa, a $\frac{1}{4}$ owoce – mówi prof. Mirosław Jarosz.*
- Warzywa i owoce – stały się podstawą piramidy
- Pojawiły się zioła oraz orzechy. Zioła służą za przyprawy dostarczające wielu składników prozdrowotnych.
- wyraźnie zaznaczono konieczność z rezygnacji z soli (odpowiada za zawały serca i udary mózgu) i cukru.

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

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



DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem. W wielu przypadkach ww. chorób stosowanie się do podanych w piramidzie zasad może zahamować rozwój tych chorób w ich pierwszej fazie.

Komentarz IŻŻ do Piramidy Zdrowego Żywienia z 2009 roku:

Piramida Zdrowego Żywienia jest graficznym przedstawieniem grup produktów spożywczych wchodzących w skład wzorcowej dziennej racji pokarmowej. W codziennej racji pokarmowej powinien występować co najmniej 1 produkt z każdej grupy, a pożądana jest większa liczba produktów. W Piramidzie przedstawiono tylko produkty szczególnie wartościowe ze zdrowotnego punktu widzenia, co nie wyklucza możliwości włączenia do dziennej racji pokarmowej innych produktów, zwyczajowo spożywanych w Polsce, których walory zdrowotne mogą być nieco mniejsze. Układając dzienną rację pokarmową dla indywidualnego konsumenta należy kierować się Zasadami Zdrowego Żywienia. W podstawie Piramidy zlokalizowano produkty zbożowe, których głównym składnikiem są węglowodany złożone. W prawidłowym żywieniu te węglowodany powinny dostarczać ponad 50% kalorii. Preferowane są produkty z mąk razowych, ze względu na większą zawartość błonnika, witaminy B1 i składników mineralnych. Powyżej podstawy umieszczono warzywa i owoce, których spożycie powinno być duże, wynoszące około 700 gramów dziennie. Zalecane jest spożywanie więcej warzyw niż owoców. Te produkty są bardzo dobrym źródłem witamin, składników mineralnych, naturalnych przeciwutleniaczy i błonnika. Kolejną grupą produktów jest mleko i jego przetwory. Są one trudnym do zastąpienia źródłem wapnia. Dostarczają także dużo białka i witaminy B2. W diecie ludzi dorosłych preferowane są produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu. Powyżej produktów mlecznych występuje grupa różnych produktów, których główną cechą jest duża zawartość białka. Preferowanym produktem są tu ryby i nasiona roślin strączkowych. Mięso drobiowe uważane

jest za zdrowsze niż wieprzowe lub wołowe. W wierzchołku Piramidy zlokalizowano tłuszcze, przedstawiając olej jako tłuszcz o najwyższych walorach zdrowotnych. Oleje zawierają dużo niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, koniecznych dla utrzymania równowagi biologicznej organizmu. Poniżej podstawy Piramidy przedstawiono różne formy aktywności fizycznej dla podkreślenia, że spożycie kalorii powinno być zbilansowane z wysiłkiem fizycznym. Codzienne uprawianie ćwiczeń fizycznych jest warunkiem utrzymania dobrego stanu zdrowia.

Piramida Zdrowego Żywienia



Piramida wyboru produktów żywnościowych prof. Jan Tatoń.

[Tatoń J., Czech A., Bernas M. 2005. *Intensywne leczenie cukrzycy typu 2, rekomendacje dla lekarzy praktyków*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 145] – *Przeznaczona w szczególności dla diabetyków.*

Podstawę przedstawionej piramidy stanowią produkty zbożowe. Powinny stanowić one główne źródło energii. Zaleca się, aby w ciągu dnia spożywać około 5 porcji produktów węglowodanowych. Za porcję można przyjąć: 30g produktów, tj. płatki owsiane, ryż, makaron, kasza, mąka lub 50g chleba razowego (1 kromka), bądź 30g chleba chrupkiego (4 kromki). Produkty te wyróżniają się znaczną ilością błonnika pokarmowego, białka roślinnego, witaminami z grupy B, witaminą E, oraz składnikami mineralnymi jak żelazo, cynk, magnez. Codziennie powinny być również spożywane owoce, warzywa i warzywa strączkowe. Owoce ze względu na dużą ilość cukrów prostych należy ograniczyć do 3 porcji dziennie (jako 1 porcję można przyjąć 1 jabłko, lub 100g truskawek). Warzywa można spożywać w ilościach nieograniczonych i nie mniej niż 4 porcje dziennie (około 400 gram). W przypadku warzyw strączkowych zaleca się 1 porcję dziennie (np. 40-60g soi, fasoli, grochu). Produkty te są źródłem błonnika, witamin i składników mineralnych, a także antyoksydantów (niezbędnych w diecie diabetyków), kwasu foliowego oraz flawonoidów. Oleje roślinne powinny w diecie występować codziennie (około 30g). Ograniczenia tłuszczu w związku z profilaktyką miażdżycy i normalizacji gospodarki lipidowej, dotyczą jedynie rodzaju tłuszczu. Każdego dnia w diecie powinny znajdować się produkty mleczne, w dwóch porcjach produktów tj. 80g sera białego, 200g kefiru, 150g jogurtu, 250g mleka/kefiru. Produkty te stanowią główne źródło wapnia w diecie. Kolejne piętra piramidy stanowią takie produkty jak ryby, drób i wędliny drobiowe, jaja oraz cielęcina. Powinny one w diecie występować średnio 4-5 razy w tygodniu. Za porcję przyjmuje się np. 200 gram ryby, 150g mięsa drobiowego lub cielęciny, 100g wędliny drobiowej. Do kilku razy w miesiącu powinno

się ograniczyć tłuste mięso wieprzowe i wołowe oraz masło. Słodycze, słodkie ciasta itp. należy maksymalnie ograniczyć.

Piramida Zdrowego Żywienia dla dzieci

Opracowanie: Instytut Żywności i Żywienia. Plakat zrealizowano ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczną zakresie żywienia i aktywności fizycznej współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi UE.

Założenia:

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty zbożowe znajdujące się w podstawie piramidy.
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych tj. jogurty, kefiry, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
9. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

Piramida aktywności fizycznej dla dzieci.

1. Codziennie – spacer, wchodzenie po schodach, aktywność ruchowa na placu zabaw.
2. 3-5 razy w tygodniu – rekreacja ruchowa – zabawy z piłką, jazda na rowerze, hulajnodze, rolkach.
3. 2-3 razy w tygodniu – ćwiczenia rozwijające siłę i wytrzymałość, ćwiczenia rozciągające i kształtujące estetykę ruchową, np. taniec, gimnastyka, pływanie, sporty walki.
4. Ogranicz: oglądanie TV, korzystanie z komputera.

Piramida Zdrowego Żywienia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym (IŻŻ 2009)

Założenia:

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty zbożowe znajdujące się w podstawie piramidy.
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefiry, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodyczy, słodkich napojów.

9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

Piramida aktywności fizycznej dla młodzieży

1. Codziennie: spacer, wchodzenie po schodach, pomoc w obowiązkach domowych, droga do szkoły w miarę możliwości na piechotę.
2. 3-5 razy w tygodniu: rekreacja ruchowa na ogólnodostępnych obiektach sportowych, jazda na rowerze, biegi, marszobieg.
3. 2-3 razy w tygodniu: ćwiczenia rozwijające siłę i wytrzymałość, ćwiczenia rozciągające kształtujące estetykę ruchu, np. taniec, gimnastyka, fitness, pływanie, ćwiczenia mięśni posturalnych.
4. ogranicz: oglądanie TV, korzystanie z komputera.

PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA MŁODZIEŻY



PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla dzieci



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA DLA DZIECI



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA DLA MŁODZIEŻY



opracowanie Agnieszka Pomarańska Główna