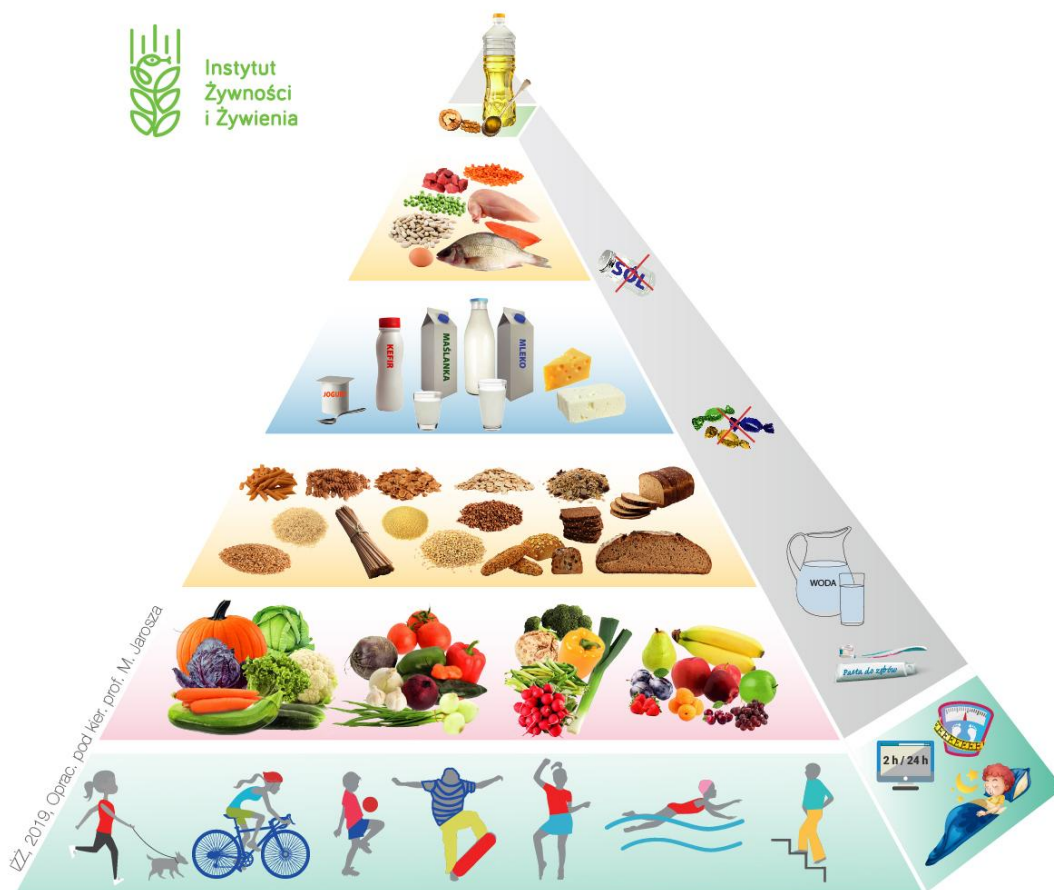


# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

**PIRAMIDA ŻYWIENIOWA** to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsze powinno być spożywanie produktów z danej grupy.

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



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.

## **Ruch i aktywność fizyczna**

Przyjrzyjcie się piramidzie (powyżej)- zacznijmy od samego dołu. Czy czymś różni się od tej, którą wcześniej znaleźcie? Spójrzcie! Najważniejszy jest ruch, powinniśmy być bardzo aktywni. Pamiętajcie, że bycie aktywnym to nie tylko sport, to również ścielenie łóżek, odkurzanie dywanów, mycie naczyń i podłogi. Łączcie „praktyczne z pożytecznym”, Wasze mamy na pewno się ucieszą 😊

## **Warzywa i owoce**

Podstawą ostatnio opracowanej piramidy są warzywa i owoce (wcześniej były to produkty zbożowe). Warzywa i owoce powinny stanowić połowę tego, co jemy. Dostarczają witamin, przeciwutleniaczy i składników mineralnych. Według poprzedniej wersji powinniśmy jadać 2 porcje warzyw i 2 porcje owoców dziennie. Obecnie 3 porcje warzyw i 1 owoców dziennie. Czym to jest spowodowane? Ilością cukrów prostych występujących w owocach. Niektórzy pomyślą, że przecież owoce są zdrowe! Owszem ale z umiarem. Jak już wiecie cukier powoduje próchnicę. Dlatego też po każdym posiłku zawierającym cukier powinniśmy umyć zęby. Nie zapomnijcie o standardowym myciu zębów – czyli 2 razy dziennie!

## **Produkty zbożowe**

Wyżej przedstawione mamy produkty zbożowe czyli produkty uzyskane z pszenicy, ryżu, owsa, kukurydzy, jęczmienia czy innych zbóż. Najczęściej spożywamy: chleb, makaron, płatki czy kasze. Produkty zbożowe dzielą się na uzyskane z pełnego ziarna oraz na produkty z ziarna oczyszczonego (rafinowanego). Pamiętajmy, by pieczywo, makarony i kasze wybierać rozsądnie. Produkty pełnoziarniste są zdrowszym wariantem. Dlatego warto wybierać makarony i pieczywo z pełnego ziarna, kasze i brązowy ryż. To źródło błonnika, który jest niezwykle istotny dla prawidłowej pracy układu trawiennego i ochrony jelita grubego przed nowotworami.

## **Mleko i jego przetwory**

Nieco mniej powinniśmy spożywać przetworów mlecznych. Produkty te nie bez powodu zajmują szczególne miejsce w piramidzie żywienia, gdyż dostarczają do organizmu pełnowartościowe białko i szereg składników mineralnych.

*Nabiał - produkty:*

- mleko,

- jogurty,
- sery,
- maślanka,
- śmietana,
- kefir,
- masło,

### **Mięso, ryby, rośliny strączkowe, jaja**

Jaja pojawiają się w piramidzie na czele z rybami, białym mięsem (drobiem) i mięsem czerwonym (wieprzowina, wołowina). Do tej części piramidy przypisane są również rośliny strączkowe: fasola, groch, bób, soczewica, ciecierzycyca. Rośliny te stanowią bardzo dobre źródło białka, niezbędnego dla prawidłowego funkcjonowania oraz rozwoju człowieka w okresie dorastania, zawierają dużo błonnika, który reguluje pracę jelit i jest niezbędny do zwalczania zaparców oraz regulowania poziomu cholesterolu we krwi. Warto ograniczyć spożycie mięsa i tłuszczów. Jednak wcale nie oznacza, że powinniśmy z nich rezygnować. Powinniśmy za to wybierać ryby i chude białe mięso. Czerwone mięso niech ląduje na naszych talerzach sporadycznie – najlepiej nie częściej niż raz w tygodniu. Dostarcza bowiem do organizmu zbyt dużo nasyconych kwasów tłuszczowych. A to nie jest korzystne dla zdrowia. Mięso możemy też zastąpić nasionami roślin strączkowych czy jajami. Natomiast **Tłuszcze zwierzęce** warto zastępować **tłuszczami roślinnymi** (olej rzepakowy, oliwa z oliwek).

### **Tłuszcze roślinne**

Na samej górze piramidy umieszczone są tłuszcze roślinne, do których zaliczamy nie tylko oleje ale i orzechy.

*Tłuszcze roślinne pozyskuje się przede wszystkim z **nasion** takich jak:*

- rzepak,
- słonecznik,
- soja
- siemię lniane,
- a także z **pestek** dyni czy winogron.

*Popularne są również oleje z **orzechów**:*

- włoskich,
- laskowych,
- kokosowych.

*Tłuszcze roślinne pozyskuje się również z **miąższu owoców**:*

- awokado,
- palmy oleistej,
- rokitnika,
- a nawet z zarodków (olej kukurydziany) i otrębów ryżowych (olej ryżowy).

**Tłuszcze pochodzenia roślinnego** stanowią przede wszystkim **źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych**, dlatego większość z nich w temperaturze pokojowej występuje w **formie płynnej**.

### **Podsumowanie.**

Unikajcie cukrów i soli. Sól zastąpmy ziołami, a cukier owocami, nawet suszonymi. Pijcie dużo wody od 1,5 – 2L dziennie to bardzo ważne, by się nie odwodnić. Wysypiajcie się! Pamiętajcie, że powinniście spać od 9-12 godzin dziennie. Utrzymujcie prawidłową wagę ciała. Brak ruchu i ciągłe podjadanie nie sprzyja zdrowiu. Korzystajcie z wszelkich multimediiów rozsądnie. Przypominamy, że multimedia to nie tylko laptop, komputer, ale telefon komórkowy, telewizor, radio itp.

### **Ćwiczenie.**

Kochani! Waszym zadaniem będzie stworzyć własną Piramidę Zdrowego Żywienia. Spróbujcie narysować kształt trójkąta i podzielić go na 6 części. Na powstałej piramidzie narysujcie lub napiszcie, jak kto woli, wszystko to co powinno się tam znaleźć. Uwzględnijcie w niej sport i zabawy ruchowe.

**Do dzieła! Możecie wysyłać do nas zdjęcia Waszych prac, będziemy je umieszczać na naszej stronie. Można kontaktować się z nami telefonicznie lub drogą mailową.**

*Ilona Jędrzejczyk*    [ilona2011@op.pl](mailto:ilona2011@op.pl)    tel. 503-429-214

*Magdalena Bryła*    [venomia@wp.pl](mailto:venomia@wp.pl)    tel. 662-084-214

**Dla chętnych- kolorowanki do druku:**

- kolorowanki warzywa

<https://www.e-kolorowanki.eu/warzywa/>

- owoce kolorowanki

<https://www.przedszkola.edu.pl/kolorowanki/owoce/>