

# Prawidłowe żywienie

Jak czytać piramidę żywienia i zdrowego  
stylu życia

Dariusz Łyżwiński

# Piramida żywienia i zdrowego stylu życia



# Jak czytać piramidę?



- Produkty, które powinny być podstawą diety są umieszczone na dole piramidy;
- Im niższe piętro piramidy tym więcej porcji danych produktów należy spożywać w ciągu dnia;
- Połowę spożywanych produktów powinny stanowić warzywa i owoce. Natomiast najmniej w ciągu dnia należy spożywać produktów tłuszczowych.

# PODSTAWA PIRAMIDY: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



- Ruch korzystnie wpływa na kondycję fizyczną, sprawność umysłową oraz pomaga zachować prawidłową sylwetkę;
- Zalecamy 60 minut ruchu dziennie!

# 1. PIĘTRO: WARZYWA I OWOCE



- Należy je jeść jak najczęściej i jak najwięcej, czyli połowę zjadanych pokarmów – co najmniej 400 g w 5 porcjach.
- Jedną porcję można zamienić na szklankę soku.
- Warzywa i owoce powinny znaleźć się w każdym posiłku.
- Warzywa i owoce należy jeść w proporcji: 3:1, czyli na 3 porcje warzyw, 1 porcję owoców.
- Należy wybierać różnorodne warzywa, np. zielone (szpinak, brokuły) lub pomarańczowe (marchew, dynia, pomidory);
- Warzywa i owoce powinno się jeść przede wszystkim na surowo.

## 2. PIĘTRO: PRODUKTY ZBOŻOWE



- Produkty zbożowe powinny znaleźć się w większości naszych posiłków.
- Są głównym źródłem energii dla organizmu.
- Zawierają niezbędne składniki mineralne oraz witaminy, a także błonnik pokarmowy regulujący pracę jelit.
- Spośród produktów zbożowych należy wybierać pieczywo z pełnego ziarna, kaszę gryczaną i jęczmienną, brązowy ryż oraz makaron razowy.

## 2. PIĘTRO: PRODUKTY ZBOŻOWE



- W grupie PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH znajdują:
  - pieczywo jasne (np. chleb baltonowski, kajzerki...)
  - pieczywo ciemne (chleb pełnoziarnisty, grahamki...)
  - kasze (gryczana, jaglana, pęczak...)
  - ryż (brązowy, biały...)
  - makarony
  - płatki owsiane, musli...
  - ziemniaki (ze względu na ich wartość odżywczą)

## 2. PIĘTRO: PRODUKTY ZBOŻOWE

Chleb pełnoziarnisty	Składniki odżywcze	Chleb baltonowski
237	ENERGIA kcal	246
<b>Im więcej tym lepiej:</b>		
<u>6,1</u>	Błonnik pokarmowy (g)	4,5
<u>356</u>	Potas (mg)	136
<u>66</u>	Wapń (mg)	16
<u>71</u>	Magnez (mg)	26
<u>2,5</u>	Żelazo (mg)	1,2
<u>2,86</u>	Cynk (mg)	1,08
<u>0,26</u>	Miedź (µg)	0,12
<u>0,172</u>	Witamina B2 (mg)	0,077
<u>44,8</u>	Foliany (µg)	29,2
<u>0,07</u>	Witamina B12 (µg)	0,00

- **Chleb pełnoziarnisty vs. Chleb baltonowski**

- Porównanie wartości odżywczej w 100g (2-3 kromki)



# 3. PIĘTRO: MLEKO I PRODUKTY MLECZNE



- Dziennie powinno się spożywać 3 porcje produktów mlecznych dziennie.
- Mleko i przetwory mleczne są głównym źródłem wapnia w diecie, niezbędnym do budowy mocnych kości i zębów.
- Do produktów mlecznych zaliczamy:
  - mleko
  - jogurty
  - kefiry
  - maślanki
  - sery żółte i twarogi

# 4. PIĘTRO: PRODUKTY BIAŁKOWE



- Produkty te stanowią dobre źródło wartościowego białka, żelaza, cynku oraz witamin z grupy B;
- Ważne, aby z mięs wybierać kawałki o mniejszym udziale tłuszczu, np. drób (bez kaczki).
- Najlepiej spożywać ryby, nasiona roślin strączkowych, jaja.
- Warto unikać przetworzonych produktów mięsnych.
- Do produktów białkowych zaliczamy:
  - mięso
  - ryby
  - jaja
  - nasiona roślin strączkowych
  - orzechy

# 5. PIĘTRO: TŁUSZCZE



Tłuszcze są niezbędne w diecie, ale powinny stanowić jedynie dodatek do żywności!

Należy ograniczać tłuszcze zwierzęce, a w ich miejsce wybierać roślinne.

Tłuszcz w diecie powinien z orzechów i olejów roślinnych (rzepakowego, słonecznikowego, oliwy z oliwek), a w przypadku tłuszczu zwierzęcego z ryb;

Powinno się unikać produktów o dużej zawartości cholesterolu (podroby) i izomerów trans kwasów tłuszczowych (ciasteczka, chipsy, hamburgery, frytki)

Do tej grupy zaliczamy:

- Tłuszcze roślinne:
  - oleje roślinne
  - oliwa
  - margaryna
- Tłuszcze zwierzęce:
  - masło
  - smalec

# WODA



- Należy unikać napojów gazowanych i słodzonych. Wybieraj wodę, niesłodzone herbatki owocowe, soki warzywne i owocowo-warzywnych oraz soki owocowe;
- Codziennie należy wypijać 1,5-2 litrów wody.
- W przypadku, kiedy w danym dniu wysiłek fizyczny jest intensywniejszy, np. odbywają się zajęcia wf-u, podaż płynów powinna być znacznie większa;

# ZIOŁA zamiast soli



- **Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę!**
- Dzielne spożycie soli nie przekraczać 5 g dziennie, czyli jednej małej łyżeczki.
- Ilość ta obejmuje łącznie sól pochodzącą z artykułów spożywczych oraz tę, którą zużywamy, dosalając potrawy; W Polsce spożycie soli jest ponad dwukrotnie wyższe (11 g) niż zalecenia.
- Należy unikać dosalania potraw na talerzu.
- Potrawy doprawiaj ziołami! Należy ograniczyć używanie soli na rzecz ziół, przypraw korzennych, soku z cytryny.
- Przy wyborze mieszanek przyprawowych należy zwrócić uwagę, czy w składzie znajduje się sól.
- Odstaw słone przekąski (chipsy, paluszki, orzeszki solone).

# ZIOŁA zamiast soli



- **Wpływ soli na organizm:**
- Zwiększa ciśnienie tętnicze krwi;
- Zwiększa wydalanie wapnia z organizmu;
- Może uszkodzić błonę śluzową żołądka;
- **Wpływ przypraw na organizm:**
- Obniżają ciśnienie krwi (kozieradka siewna – składnik mieszanki „curry”; melisa);
- Nie podrażniają błony śluzowej żołądka (czarnuszka siewna – dodawana do pieczywa);
- Uspokajają (bazylia, melisa, koper ogrodowy);
- Przyspieszają trawienie (estragon, kozieradka, kolendra, koper włoski);
- Wzmagają apetyt (estragon, melisa, tymianek, rozmaryn, kminek, kolendra, koperek, koper włoski);
- Zapobiegają wzdęciom (jałowiec pospolity, kminek zwyczajny, koper włoski);

# SŁODYCZE



- Ograniczaj spożycie cukru, słodyczy, słodkich napojów;
- Cukier nie dostarcza żadnych witamin i składników mineralnych, a jego nadmiar prowadzi do odkładania w organizmie tkanki tłuszczowej!

# 10 godzin snu



- **Wysypiaj się!** Odpowiednia długość i jakość snu ma wpływ na rozwój i funkcjonowanie młodych ludzi.
- Dzieci w wieku 6-12 lat powinny spać minimum 10 godzin na dobę.
- Zbyt krótki sen bardzo negatywnie wpływa na zdrowie fizyczne, zdolności poznawcze (szkoła!) oraz nastrój.
- Zbyt mała ilość snu zwiększa również prawdopodobieństwo wystąpienia nadmiernej masy ciała.



# MYJEMY ZĘBY



- **Regularnie myj zęby!**
- Próchnica stanowi dość istotny problem wśród polskich dzieci.
- Prawie 70% siedmiolatków i 85% dwunastolatków ma próchnicę!
- Prawidłowa higiena jamy ustnej ma znaczący wpływ na ogólny stan zdrowia.

# MNIEJ URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH



- Ogranicz oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do maksymalnie 2 godzin dziennie.
- W ostatnich latach coraz częściej dzieci i młodzież zamiast ruchu i zabawy na świeżym powietrzu wybierają spędzanie czasu przed telewizorami i komputerami.
- Dodatkowo oglądanie telewizji czy granie na komputerze sprzyja podjadaniu słodczy czy słonych i tłustych przekąsek.

# KONTROLUJEMY MASĘ CIAŁA

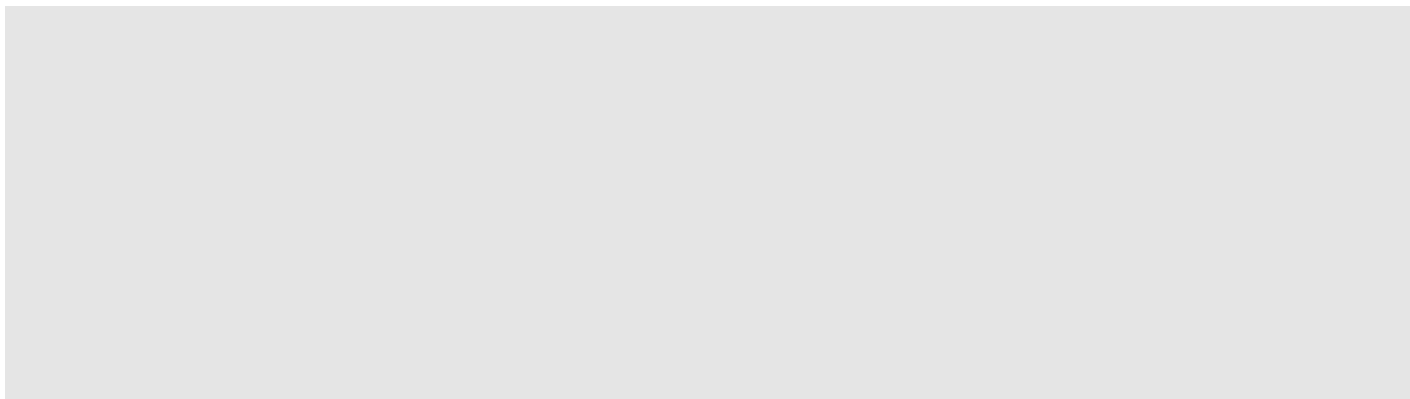


- Regularnie kontroluj wzrost i masę ciała.
- Pozwala to na wczesne wykrycie i eliminowanie niekorzystnych zmian w rozwoju fizycznym dzieci i młodzieży, zarówno nadmiaru, jak i zbyt niskiej masy ciała!
- Kontrolę powinien zrobić lekarz, pielęgniarka lub dietetyk.
- Wyniki należy interpretować w oparciu o siatki centylowe i tabele norm rozwoju określone dla wieku i płci.

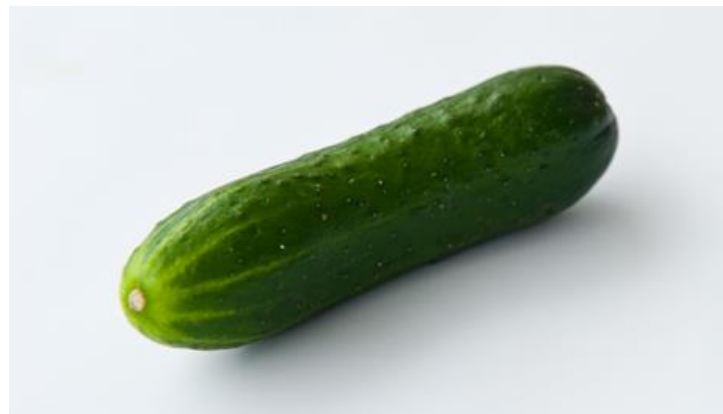
A TERAZ TROCHĘ PRAKTYKI

czyli

jak wygląda jedna porcja!



# 1. piętro: warzywa i owoce



## 1 porcja warzyw to:

- 1 średniej wielkości warzywo, np. pomidor, ogórek
- Filiżanka krojonych surowych warzyw

# 1. piętro: warzywa i owoce

## 1 porcja owoców to:

- 1 średniej wielkości owoc, np. jabłko, gruszka, mandarynka
- ½ dużego owocu, np. pomarańcza, grejpfrut, banan
- 1 szklanka owoców jagodowych, np. malin, porzeczek
- ½ szklanki soku owocowego ze świeżych owoców



## 2. piętro: produkty zbożowe



- **1 porcja produktów zbożowych to:**
- 1 kromka chleba
- 1 mała bułka
- ½ dużej bułki (np. Grahamka)
- ½ szklanki ugotowanego makaronu, ryżu, kaszy
- ¾ szklanki płatków zbożowych

# 3. piętro: mleko i produkty mleczne



- **1 porcja mleka i produktów mlecznych to:**
- 1 szklanka mleka 2%
- 1szklanka maślanki, kefiru, jogurtu naturalnego
- Mały jogurt owocowy (ok. 150g)
- 100g sera białego półtłustego (2-3 plastry)
- 2 plastry sera żółtego (ok. 40g)



## 4. piętro: produkty białkowe



- **1 porcja produktów białkowych to:**
- 1 mały filet z kurczaka, indyka, ryb (80-100g)
- 6 plasterków polędwicy, kiełbasy
- 4 plastry szynki
- 1 jajko
- 1 łyżka nasion, pestek, orzechów (10-12g)

## 5. piętro: tłuszcze



- **1 porcja tłuszczu to:**
- 1 płaska łyżeczka masła, margaryny (5g – wystarczy do posmarowania 1 kromki)
- 1 łyżka oleju (12-15g)

# Przykładowy rozdział porcji w ciągu dnia

PRODUKTY \ POSIŁEK		ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
		ILOŚĆ PORCJI	ZBOŻOWE	2	2	1
WARZYWA	0,5		1	1	0	1
OWOCE	1		1	0	1	0
MLECZNE	1,5		1	0	0	0,5
BIAŁKOWE	0		0,5	1	0	0
TŁUSZCZ	5g		5g	5g	0	10g

# Podsumowanie



## Produkty na które należy zwrócić szczególną uwagę:

- warzywa: głównie surowe
- owoce
  - najlepiej sezonowe
  - surowe

# Podsumowanie



## Produkty na które należy zwrócić szczególną uwagę:

- orzechy, migdały, nasiona
- kefir i jogurty naturalne
- kasze
  - jaglana
  - gryczana,
  - krakowska
- ryż brązowy

# Podsumowanie



## Należy również pamiętać o:

- codziennym piciu wody;
- wysypianiu się (10 godzin);
- regularnym myciu zębów;
- ograniczeniu urządzeń elektronicznych do 2 godzin dziennie;
- kontrolowaniu wagi (u lekarza, pielęgniarki lub dietetyka)

# W codziennej diecie należy unikać



- fast-foodów
- słodczy
- konserw
- tłuszczów przetworzonych
- produktów wędzonych
- słodkich napojów
- soli
- białego pieczywa

# BIBLIOGRAFIA

- <https://zdrowojem.fundacjabos.pl/>
- <http://www.izz.waw.pl/>
- <https://ncez.pzh.gov.pl/>