

Podstawowe zasady zdrowego żywienia

Prawidłowe żywienie jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na rozwój człowieka i utrzymanie przez niego dobrego stanu zdrowia. Ma ono ogromne znaczenie zwłaszcza w przypadku dzieci i młodzieży.

W okresie wzrostu i rozwoju organizmu wpływa nie tylko na samopoczucie, stan zdrowia, funkcje poznawcze, lecz także pomaga chronić organizm przed wieloma poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi w późniejszych etapach życia. Znaczenie dla zdrowia mają również prawidłowe nawyki i zwyczaje żywieniowe, które najczęściej kształtują się właśnie w młodym wieku. Mówiąc o prawidłowym rozwoju, nie można zapominać o aktywności fizycznej, która jest niezwykle ważnym elementem prozdrowotnego stylu życia. Podobnie jak prawidłowe żywienie ma ona korzystny wpływ na samopoczucie, wzrost i rozwój młodego organizmu, a nawet na wyniki w nauce.

Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży są integralnym elementem Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży. Aktualna Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży (2016 r.) została opracowana przez grupę ekspertów Instytutu Żywności i Żywienia.



Co to jest Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży?

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży to jak najprostsze i ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na sprawność intelektualną, fizyczną i zdrowie w dorosłym życiu.

Do kogo kierowana jest piramida?

Aktualna piramida (2016 r.) kierowana jest do dzieci i młodzieży w wieku 4-18 lat oraz ich rodziców, opiekunów, nauczycieli. Piramida może być także źródłem informacji dla osób zawodowo zajmujących się żywieniem dzieci i młodzieży.

Jak rozumieć i czytać piramidę?

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



Opracowała: Anna Szydlik, pielęgniarka