



Instytut
Żywności
i Żywnienia

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

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 częstość spożywanych 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.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH
W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA
AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

Źródło: <http://www.izz.waw.pl/pl/zasady-prawidowego-zywienia>

Piramida została opracowana w Instytucie Żywności i Żywnienia w 2016 r. pod kierunkiem prof. dra med. Mirosława Jarosza przez zespół roboczy w składzie: prof. dr hab. Jadwiga Charzewska, dr hab. Hanna Mojska, prof. nadzw. IŻŻ, dr inż. Katarzyna Stoś, prof. nadzw. IŻŻ, dr Agnieszka Jarosz, dr inż. Beata Przygoda, dr inż. Ewa Rychlik, dr Regina Wierzejska, mgr Renata Gajowiak, mgr inż. Marta Brajbisz, mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz, mgr inż. Magdalena Siuba-Strzelińska, mgr inż. Anna Taraszewska, mgr inż. Bożena Wajszczyk.



Instytut
Żywności
i Żywienia

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

związane z Piramidą Zdrowego Żywienia
i Aktywności Fizycznej

- 1 Spożywaj posiłki regularnie (4–5 posiłków co 3–4 godziny).
- 2 Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.
- 3 Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- 4 Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.
- 5 Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
- 6 Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
- 7 Unikaj spożycia cukru i słodczy. Zastępuj je owocami i orzechami.
- 8 Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
- 9 Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
- 10 Nie spożywaj alkoholu.

Źródło: <http://www.izz.waw.pl/pl/zasady-prawidowego-zywienia>

Piramida została opracowana w Instytucie Żywności i Żywienia w 2016 r. pod kierunkiem prof. dra med. Mirosława Jarosza przez zespół roboczy w składzie: prof. dr hab. Jadwiga Charzewska, dr hab. Hanna Mojska, prof. nadzw. IŻŻ, dr inż. Katarzyna Stoś, prof. nadzw. IŻŻ, dr Agnieszka Jarosz, dr inż. Beata Przygoda, dr inż. Ewa Rychlik, dr Regina Wierzejska, mgr Renata Gajowiak, mgr inż. Marta Brajbisz, mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz, mgr inż. Magdalena Siuba-Strzelińska, mgr inż. Anna Taraszewska, mgr inż. Bożena Wajszczyk.