

POZNAJ ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

ŻYJ ZGODNIE Z PIRAMIDĄ ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

1. SPOŻYWAJ POSIŁKI REGULARNIE (4 – 5 POSIŁKÓW CO 3 – 4 GODZINY).

Właściwa częstota spożywania posiłków to ważny element zdrowego odżywiania. Zdrowy człowiek powinien spożywać regularnie 4 – 5 posiłków dziennie, przerwy między nimi powinny wynosić 3 – 4 godziny. Śniadanie należy zjeść w ciągu 1 – 2 godz. po wstaniu z łóżka, a kolację około 3 godz. przed snem.

2. WARZYWA I OWOCE SPOŻYWAJ JAK NAJCZĘŚCIEJ, DO KAŻDEGO POSIŁKU

Powinniśmy spożywać ich co najmniej 400 g dziennie, w co najmniej 5 porcjach (3 porcje warzyw, 2 porcje owoców), z tego 1 porcję może stanowić 1 szklanka soku.

3. SPOŻYWAJ PRODUKTY ZBOŻOWE, ZWŁASZCZA PEŁNOZIARNISTE.

Produkty zbożowe powinny być składnikiem większości posiłków. Z produktów zbożowych należy jak najczęściej wybierać artykuły z tzw. pełnego przemiału. Oprócz pieczywa pełnoziarnistego (razowego, graham), poleca się także ryż pełnoziarnisty brązowy, makaron razowy, kasze (m.in. gryczaną i jęczmienną) i płatki (jęczmienne, owsiane, żytnie).

4. CODZIENNIE PIJ CO NAJMNIEJ 2 PORCJE MLEKA. MOŻESZ JE ZASTĄPIĆ JOGURTEM, KEFIREM I – CZĘŚCIOWO – SEREM.

Mleko i przetwory mleczne mają wiele prozdrowotnych walorów, są idealnym źródłem wapnia, białka oraz witamin: B1, B2, B6, B12, kwasu foliowego, witaminy A i magnezu. Równocześnie dostarczają stosunkowo mało kalorii.

Łączenie produktów zbożowych z produktami mlecznymi poprawia wykorzystanie białka roślinnego przez organizm człowieka.

5. OGRANICZAJ SPOŻYCIE MIĘSA DO 0,5 KG/TYG.

JEDZ RYBY, NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH I JAJA.

W celu ograniczenia spożycia tłuszczu zwierzęcego, należy wybierać chude gatunki mięsa, najlepiej pochodzenia drobiowego (indyk, kurczak) i chude mięso czerwone (wołowe i wieprzowe).

Dobrym zamiennikiem mięsa, bogatym w białko, są rośliny strączkowe. 1 – 2 razy w tygodniu można zjeść zamiast dania mięsnego potrawę przygotowaną z grochu, czy fasoli.

Mięso można również zastąpić jajami. Nie można zapomnieć o rybach pochodzenia morskiego. Ryby powinny być spożywane minimum dwa razy w tygodniu.



6. OGRANICZAJ SPOŻYCIE TŁUSZCZÓW ZWIERZĘCYCH.

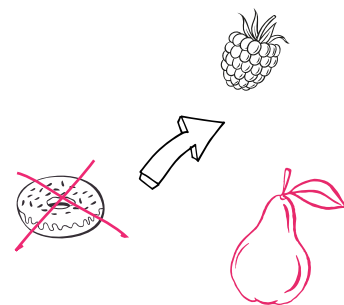
ZASTĘPUJ JE OLEJAMI ROŚLINNYMI.

Najczęściej powinien być spożywany tłuszcz roślinny (zwłaszcza olej rzepakowy lub oliwa z oliwek), ale w niewielkich ilościach i najlepiej w postaci surowej, jako dodatek do surówek czy innych potraw.

7. UNIKAJ SPOŻYCIA CUKRU I SŁODYCZY.

ZASTĘPUJ JE OWOCAMI I ORZECHAMI!

Najlepiej unikać spożywania słodyczy. Należy też wykluczyć dodatek cukru do potraw i napojów i wybierać produkty niskosłodzone.



Słodkie przekąski można zastąpić owocami, a czasem także niesolonymi orzechami lub nasionami.

Orzechy (zwłaszcza włoskie), migdały, nasiona słonecznika, czy dyni są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych. Ich dodatek, nawet w niedużej ilości, do codziennej diety korzystnie wpływa na nasze zdrowie.

8. NIE DOSALAJ POTRAW. UŻYWAJ ZIOŁ!

Kuchnia obfitująca w zioła i przyprawy może wzmocnić prozdrowotne działanie diety bogatej w owoce i warzywa. Zamiast doprawiać potrawy solą oraz gotowymi mieszankami przyprawowymi, warto na co dzień używać takich ziół/ przypraw, jak rozmaryn, oregano, tymianek, bazylia, kurkuma, czosnek, imbir czy cynamon.

9. PAMIĘTAJ O PICIU WODY, CO NAJMNIEJ 2 L DZIENNIE.

Woda należy do niezbędnych składników pokarmowych i musi być dostarczana do organizmu regularnie i w odpowiednich ilościach. Niedostateczna jej podaż szybko prowadzi do odwodnienia. Należy pić co najmniej 2 l wody dziennie. Woda zawarta jest również w spożywanych produktach i potrawach (np. w zupach). Woda może pochodzić także z soków, zwłaszcza warzywnych, oraz mleka i napojów mlecznych. Źródłem wody mogą być również herbata, najlepiej ziołowa. Natomiast należy wyeliminować z diety spożycie napojów słodzonych i wód smakowych.

10. PAMIĘTAJ TAKŻE O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ!!!

Poza żywieniem dla naszego zdrowia bardzo ważna jest codzienna aktywność fizyczna. Korzyści zdrowotne zapewnia regularne wykonywanie umiarkowanej aktywności aerobowej, takiej jak np. spacer, rekreacyjna jazda na rowerze, pływanie rekreacyjne, aqua-aerobik, wchodzenie po schodach.





Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dla dzieci i młodzieży. Instytut Żywności i Żywienia 2019