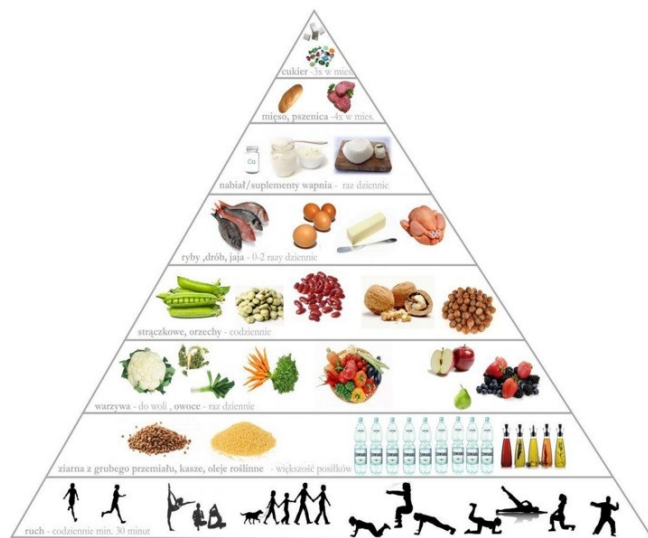


Piramida zdrowia

Piramida żywienia to graficzne przedstawienie zasad zdrowego odżywiania - ogólnej idei. Towarzyszy jej 10 związanych zasad, które razem stanowią punkt wyjścia do planowania żywienia. W 2016 r. Instytut Żywności i Żywienia opublikował nową piramidę na podstawie najnowszych doniesień naukowych i badań, a także rekomendacji światowych ośrodków eksperckich.



Podstawą piramidy jest ruch, picie wody, produkty zbożowe i oleje roślinne.

Piętro 5

Nie powinno dziwić, że te produkty uplasowały się na samej górze: są one kaloryczne i bogate w kwasy tłuszczowe nasycone oraz cholesterol. Także białe makarony, pieczywo i ryż znalazły się na szczycie, gdyż ich wartość odżywcza jest znikoma, za to są bogate w kalorie pochodzące ze skrobi.

Piętro 4

Dzielne zapotrzebowanie na wapń to 800-1000 mg (dla kobiet w ciąży 1500). Żeby dostarczyć taką ilość pierwiastka, trzeba wypić prawie 1 l mleka albo zjeść 200 g sera brie. Zjedanie na raz tyle nabiału jest dla większości z nas niemożliwe, dlatego lepiej rozłożyć to na kilka posiłków.

Piętro 3

Tłuszcz rybi dostarcza kwasów omega-3, drób natomiast najlepiej spożywać bez skórki, gotowany, pieczony lub duszony. Jajka zawierają pełnowartościowe białko oraz niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Są dobrym źródłem przeciwutleniaczy, witaminy B12 i kwasu foliowego. Żółtko jest dodatkowo idealnym źródłem lecytyny, m.in. poprawiającej pamięć.

Piętro 2

Orzechy laskowe, pistacjowe, włoskie i w mniejszym stopniu arachidowe są źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, białka, błonnika, jak również całej gamy minerałów (potasu, magnezu, wapnia, żelaza) oraz witamin z grupy B i wit. E. Ze względu na kaloryczność (100 g to 600-650 kcal) nie powinniśmy jednak zjadać więcej niż 8-10 sztuk dziennie.

Piętro 1

Warzywa strączkowe, do których zaliczamy soję, soczewicę, fasolę, groch, bób, ciecierzycę możemy z powodzeniem spożywać raz w tygodniu jako główne danie obiadowe zamiast mięsa. Są ważnym źródłem białka i skrobi. Dostarczają nienasyconych kwasów i witaminy E, zawierają też witaminy z grupy B, potas, wapń, żelazo oraz spore ilości błonnika.



Sport to zdrowie, czyli nowa piramida zdrowia

Aktywność fizyczna to jeden z najistotniejszych elementów zdrowego stylu życia, a jej brak lub niedostateczna ilość może prowadzić do poważnych zaburzeń zdrowotnych. W przypadku dzieci i młodzieży jest to szczególnie niebezpieczne, gdyż brak ruchu może zakłócić właściwy rozwój młodego organizmu.

Rozwój współczesnej cywilizacji nie sprzyja aktywności. Wiele wynalazków i udogodnień eliminuje każdy zbędny ruch. Coraz więcej prac wykonuje się w pozycji siedzącej. Coraz mniej wysiłku fizycznego wymaga od nas codzienne życie.

Co gorsza, idzie to w parze z niewielkim zainteresowaniem sportem i rekreacją na świeżym powietrzu.



Źródła:

http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/zasady-zywienia/nowa-piramida-zdrowego-zywienia-wiecej-warzyw_43478.html

<http://www.ofeminin.pl/zdrowy-styl-zycia/piramida-zywniowa-s1347525.html>

Opracowały: Justyna i Wiktoria kl. II b