

Dieta ogólna

W żywieniu ogólnym nie stosuje się specjalnych ograniczeń dietetycznych – dzieci i młodzież odżywiane są zgodnie z zasadami zdrowego i racjonalnego żywienia wg.:

„Piramidy Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży” opracowanej pod kier. prof. M. Jarosza w IŻŻ 2019r. Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Podstawowe zasady zdrowego żywienia związane z „Piramidą Zdrowego Żywienia”

1. Jedz regularnie 5 posiłków na dobę co 3-4 h i pamiętaj o częstym, regularnym picciu czystej niegazowanej wody.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości. Pamiętaj o proporcji $\frac{3}{4}$ warzyw i $\frac{1}{4}$ owoców.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij mleko i jedz przetwory mleczne. Mleko świeże spożywcze o niższej wartości tłuszczu max. do 2 %.
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych. Ogranicz spożycie mięsa czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych. Ogranicz spożycie tłuszczu zwierzęcego, zastąp go tłuszczem roślinnym.
6. Unikaj cukru i soli. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy –zastępuj je owocami i orzechami. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
7. Nie spożywaj alkoholu.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie. Ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych.
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Instytut
Żywności
i Żywienia



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.