

DIETA OGÓLNA

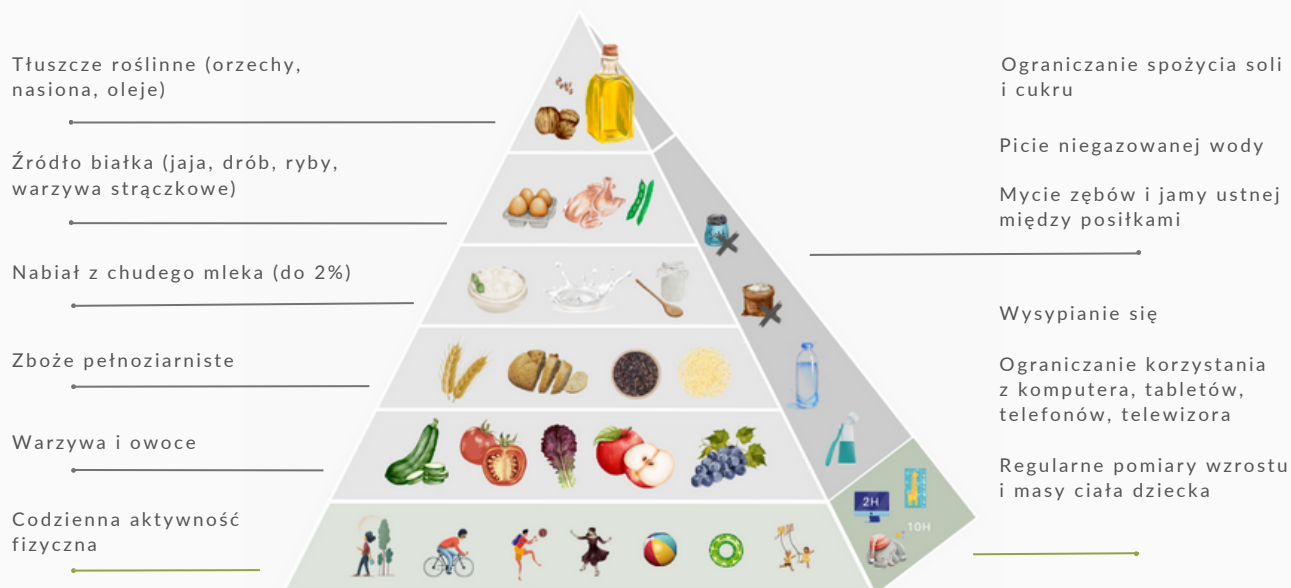
W żywieniu ogólnym nie stosuje się specjalnych ograniczeń dietetycznych – dzieci i młodzież odżywiane są zgodnie z zasadami zdrowego i racjonalnego żywienia ujętymi w formie "Piramidy Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży w wieku 4-18 lat", opracowanej w 2019 roku pod kierunkiem prof. Mirosława Jarosza w Instytucje Żywności i Żywienia.

Spożywanie zalecanych w Piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne wymienione w zaleceniach elementy stylu życia są kluczem do zdrowia i prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży.

Opisane rekomendacje kierowane są do dzieci zdrowych, które nie są obciążone chorobami, stanowiącymi wskazanie do stosowania innych rodzajów diet.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU 4-18 LAT

Zalecenia Instytutu Żywności i Żywienia, 2019



Opracowano na podstawie: "Piramida Zdrowego żywienia i Stylu życia Dzieci i młodzieży (4-18 lat)", prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz, Instytut Żywności i Żywienia im. dr. med. A. Szczygła w Warszawie, 2019. ncez.pzh.gov.pl



Omówienie przedstawionych w Piramidzie zaleceń

- Podstawą zdrowego stylu życia (oznaczono na samym dole Piramidy) jest aktywność fizyczna. Dzieciom i młodzieży zaleca się co najmniej 60 minut aktywności fizycznej dziennie. Zaleca się przy tym ograniczyć czas spędzany przed ekranami (telewizora, komputera, telefonu) do maksymalnie 2 godzin dziennie i zadbać o higieniczny sen, który powinien trwać co najmniej 10 godzin na dobę w przypadku dzieci w wieku 6-12 lat.
- Drugie piętro Piramidy wskazuje grupę produktów spożywczych, których w diecie dziecka powinno znaleźć się najwięcej. Są to warzywa i owoce. Warto spożywać je w zalecanych proporcjach: 3/4 warzyw i 1/4 owoców.
- Piętro wyżej wymieniono pełnoziarniste produkty zbożowe, takie jak m.in. kasze, makarony, ryże (brązowe, dzikie, czerwone), płatki owsiane, orkiszowe, gryczane, pieczywo razowe, czy graham. Produkty pełnoziarniste zawierają więcej błonnika, składników mineralnych i witamin.
- Ważną pozycją w diecie dziecka stanowi nabiał, czyli produkty na bazie mleka, jogurty, sery, kefir bogate w białko, wapń, witaminy z grupy A i B. Należy przy tym wybierać produkty z jak najniższą zawartością tłuszczu (mleko maksymalnie 2% tłuszczu) i soli.
- Na przedostatnim piętrze Piramidy znajdują się produkty, które są źródłem białka, takie jak chudy drób, ryby, nasiona roślin strączkowych, jajka. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca przy tym ograniczanie spożycia czerwonego mięsa (wołowina, wieprzowina) i mięsnych produktów przetworzonych np. kiełbas, wędlin, konserw.
- Szczyt piramidy to tłuszcze pochodzenia roślinnego. Wskazane zostały jako zdrowsza alternatywa dla tłuszczu zwierzęcego. Zalecane jest spożywanie tłuszczu w niewielkich ilościach, np. jako dodatek do sałatek w formie nieprzetworzonej – są wówczas ważnym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych. Do spożycia poleca się wszystkie oleje roślinne za wyjątkiem kokosowego i palmowego. Do smażenia najlepiej używać olejów rafinowanych (np. rzepakowego), a do spożycia na surowo olejów tłoczonych na zimno.



Spożywaj posiłki regularnie - 5 razy dziennie, co 3-4 godziny



Ogranicz spożycie soli, cukru i tłuszczu zwierzęcego



Nawadniaj się - gaś pragnienie czystą niegazowaną wodą



Dokładnie myj zęby i jamę ustną między posiłkami



Nie pij alkoholu, nie używaj substancji szkodliwych dla zdrowia



Pamiętaj o regularnych pomiarach wzrostu i masy ciała dziecka