

# PIRAMIDA ZDROWIA

## DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM

WODA  
CODZIENNIE



TŁUSZCZE, ORZECHY



MIĘSO, DRÓB, RYBY, JAJA,  
NASIONA ROŚLIN STRĄCzkOWYCH

10 GODZIN



SNU

MYJEMY  
ZĘBY



MNIEJ  
URZĄDZEŃ  
ELEKTRONICZNYCH  
MAKS.  
2 GODZINY  
DZIENNIE



ZIOŁA  
ZAMIĄST SOLI



MLEKO I PRODUKTY MLECZNE  
(jogurty, sery twarogowe, sery żółte)



PRODUKTY ZBOŻOWE



KONTROLUJEMY  
WAGĘ



WARZYWA I OWOCE



NIE ZAPOMINAJ  
O RUCHU



Na podstawie „Piramidy zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży”, Instytut Żywności i Żywienia, 2019

# Zdrowo jem, więcej wiem!

## PIRAMIDA ZDROWIA – KOMENTARZ DO ZMIAN

Podczas IV Narodowego Kongresu Żywnościowego (w styczniu 2019 r.) naukowcy z Instytutu Żywności i Żywienia zaprezentowali nową Piramidę Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży. Dużą rewolucją była już ostatnia zmiana w 2017 r., kiedy okazało się, że to nie produkty zbożowe, a warzywa i owoce powinny stanowić podstawę diety. Co i dlaczego zmieniło się teraz?

### Aktywność fizyczna to nie wszystko

Oczywiście ruch i aktywność fizyczna nadal stanowią podstawę utrzymania dobrego zdrowia i samopoczucia najmłodszych, ale w ostatnich latach naukowcy zidentyfikowali kolejne czynniki związane ze stylem życia, które mają znaczący wpływ na zdrowie. Stąd zmiana nazwy samej Piramidy. Spostrzegawczy już zapewne zauważyli, że od dziś będziemy mówić nie o Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży, ale o Piramidzie Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży. Na jakie zatem czynniki powinniśmy dodatkowo zwracać uwagę?

### Myjemy zęby

Niestety próchnica stanowi dość istotny problem wśród polskich dzieci. Prawie 70% siedmiolatków i 85% dwunastolatków ma próchnicę! Te przerażające dane pokazują tylko jak duża jest potrzeba uświadamiania najmłodszych (i ich opiekunów) o konieczności regularnego mycia zębów. Prawidłowa higiena jamy ustnej ma znaczący wpływ na ogólny stan zdrowia.

### Wysypiamy się

Odpowiednia długość i jakość snu mają niezaprzeczalny wpływ na rozwój i funkcjonowanie młodych ludzi. Zbyt krótki sen bardzo negatywnie wpływa na zdrowie fizyczne, zdolności poznawcze (szkoła!) oraz nastrój. Udowodniono, że zbyt mała ilość snu zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia nadmiernej masy ciała. Przyjmuje się, że dzieci w wieku 6-12 lat powinny spać minimum 10 godzin na dobę. Zatem wyłączamy komputery, telewizory, zabieramy smartfony i tablety i pilnujemy, aby najmłodsi domownicy kładli się spać wcześniej.

### Mniej urządzeń elektronicznych

Zaleca się, aby dzieci i młodzież codziennie spędzały minimum 60 minut na aktywności fizycznej. Niestety w ostatnich czasach ruch i zabawa na świeżym powietrzu wypierane są przez bardziej stacjonarne atrakcje – telewizor i komputer. Co więcej, wykazano, że czas spędzany przed tego typu urządzeniami sprzyja podjadaniu produktów niezalecanych w codziennym żywieniu. Dlatego w nowej Piramidzie uwzględniono ograniczenie oglądania telewizji, korzystania z komputera i innych urządzeń elektronicznych do maksymalnie 2 godzin dziennie.

### Ważymy się regularnie

Regularne kontrolowanie wzrostu i masy ciała pozwalają na wczesne wykrycie i eliminowanie niekorzystnych zmian w rozwoju fizycznym dzieci i młodzieży. Dotyczy to zarówno nadmiaru, jak i zbyt niskiej masy ciała! Najlepiej, jeśli robić to będzie lekarz, pielęgniarka lub dietetyk. Wówczas mamy pewność, że wyniki będą prawidłowo interpretowane w oparciu o siatki centylowe i tabele norm rozwoju określone dla wieku i płci.