

Piramida Zdrowego Żywienia IŻŻ dla osób dorosłych



Piramida Żywieniowa – opis

Aktywność fizyczna

Jak zauważyliście nie bez powodu u podstawy piramidy znajduje się aktywność fizyczna – rozumiana nie tylko jako typowy sport ale także: chodzenie po schodach, spacer, nordic walking, etc. Według IŻŻ codziennie na aktywność fizyczną powinniśmy poświęcić przynajmniej 30-45 minut.

Podstawa diety

Produkty u podstawy powinny być spożywane częściej i w większej ilości, czym wyżej, tym spożycie powinno być rzadsze. Co ważne: są to zalecenia dla osób zdrowych. Niektóre schorzenia mogą wymagać indywidualnej diety.

Owoce i warzywa

Ogólnie rekomenduje się spożycie 4-5 posiłków w regularnych odstępach czasu. Jak łatwo zauważyć podstawą diety są warzywa i owoce – w praktyce powinny one stanowić aż połowę tego co jemy. Istotne są też proporcje, bo 3/4 powinny stanowić warzywa, mniej zaś owoce.

Produkty zbożowe

Na wyższym szczeblu znajdują się produkty zbożowe – co istotne: rekomenduje się spożycie produktów pełnoziarnistych, bo to one są zdrowszym wariantem.

Nabiał

Dalej pojawia się nabiał – np. 2 szklanki mleka, który można też zastąpić innym produktem mlecznym, takim jak jogurty naturalne, kefiry.

Mięso

Dwa najwyższe szczeble to produkty, których często nadużywamy – mięsa. Warto aby zamiast czerwonego mięsa, które powinniśmy jeść sporadycznie – pojawiały się w diecie nasiona roślin strączkowych, ryby, jaja, chude mięso. Ma to znaczenie szczególnie w unikaniu spożycia dużej ilości nasyconych kwasów tłuszczowych.

Tłuszcze

Najwyżej znajdziemy tłuszcze. Warto zwrócić uwagę na to jakie tłuszcze wybieramy – raczej odradza się spożywanie dużej ilości tłuszczów zwierzęcych. Warto zastępować je tłuszczami roślinnymi – np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek.

Sporządzono na podstawie opracowania Instytutu Żywności i Żywienia.