

## WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASA IV A

### **Temat: Poznajemy piramidę żywienia.**

**Piramida żywienia** to zbiór zaleceń żywieniowych przygotowany przez ekspertów Instytutu Żywności i Żywienia.

W środowisku dietetyków traktowany jest jako zalecenia dietetyczne w pigułce – przystępne dla każdego człowieka.

Piramida to graficzny opis różnych grup produktów spożywczych, niezbędnych w codziennej diecie, przedstawiony w odpowiednich proporcjach. Im wyższe piętro Piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

#### **Główne 10 zaleceń:**

1. Jedz regularnie 5 posiłków, pamiętaj o częstym picu wody,
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste
4. Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami)
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food
8. Bądź aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin)
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)



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.