



Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

Opis przygotowały uczennice z koła dietetycznego: Dominika Czuluk i Marta Uraziuk z kl. 2 at.

Od niedawna Polacy mogą zadbać o swoje zdrowie jeszcze lepiej niż dotychczas. Eksperti Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ) opublikowali bowiem nową Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, która znacząco różni się od poprzedniej z 2009 r.

Największą zmianą w nowej piramidzie, względem wcześniejszej wersji z 2009 r., jest „awans” warzyw i owoców na najważniejsze, pierwsze miejsce wśród grup produktów spożywczych zalecanych do jedzenia. Zastąpiły one produkty zbożowe, które teraz zostały przesunięte na drugie miejsce.

Oprócz tego z boku piramidy widzimy dzbanek z wodą: to ona powinna być dla nas podstawowym płynem. Kawa i herbata znajdują się dużo wyżej. Przekreślona kostka cukru sugeruje, by nie słodzić tych napojów.

Kolejną ważną zmianą jest umieszczenie w piramidzie ziół, które nie tylko służą jako przyprawy roślinne poprawiające smak potraw, ale także dostarczają wielu prozdrowotnych składników. Ich stosowanie jest też dobrym sposobem na ograniczenie spożycia soli nazywanej przez lekarzy „cichym zabójcą”. Rośliny strączkowe znalazły się niemal na samym szczycie piramidy razem z mięsem (drobiem i rybami) oraz jajami.

Nowa piramida od swojej poprzedniczki różni się jeszcze innymi szczegółami. Uwzględniono w niej orzechy oraz zmieniono nazwę, do której na stałe została dodana aktywność fizyczna. W poprzedniej piramidzie ruch fizyczny był również widoczny u podstawy, nie było go w nazwie.