

# PIRAMIDA ŻYWIENIA

## CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży to jak najprostsze i ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na sprawność intelektualną, fizyczną i zdrowie w dorosłym życiu.



## ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

dla dzieci i młodzieży

### 1. Jedz posiłki regularnie (5 posiłków co 3–4 godziny).



Posiłki powinny być jedzone o stałych porach w ciągu dnia. Zapewnia to lepszy metabolizm i optymalne wykorzystanie składników odżywczych oraz sprzyja prawidłowej sprawności umysłowej i fizycznej organizmu. Szczególnie ważne jest I śniadanie, które prawidłowo skomponowane pod względem odżywczym jest niezbędne do właściwego rozwoju organizmu.

### 2. Warzywa i owoce jedz jak najczęściej i w jak największej ilości.



Warzywa i owoce powinny być ważnym składnikiem codziennej diety dzieci i młodzieży.

Regularne jedzenie warzyw i owoców zmniejsza ryzyko rozwoju wielu chorób, w tym cukrzycy typu 2, otyłości, nadciśnienia, niedokrwiennej choroby serca, niektórych nowotworów. Najkorzystniej jest spożywać je na surowo lub minimalnie przetworzone, ponieważ w takiej formie produkty te zachowują najwyższą wartość odżywczą. Warzywa i owoce powinny być spożywane kilka razy dziennie, w ramach posiłków i przekąsek.

Warzywa i owoce różnią się między sobą składem i wartością odżywczą. Barwa warzyw i owoców wiąże się z zawartością określonych substancji, które mają wpływ na ich właściwości zdrowotne. Dlatego, aby dostarczyć organizmowi wszystkich składników pokarmowych, należy spożywać różnobarwne warzywa i owoce. Warto przy tym pamiętać, że należy spożywać więcej warzyw niż owoców.

### 3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.



Produkty zbożowe powinny być składnikiem większości posiłków. Spośród produktów zbożowych należy jak najczęściej wybierać te pełnoziarniste, do których zaliczamy mąkę i pieczywo razowe, graham i tzw. grube kasze (np. gryczana, jęczmienna), ryż brązowy, makarony pełnoziarniste. Cennym elementem codziennej diety są również naturalne płatki zbożowe, np. owsiane, jęczmienne, żytnie.

Produkty zbożowe dostarczają węglowodanów złożonych, są więc doskonałym źródłem energii tak potrzebnej rosnącemu i rozwijającemu się organizmowi. Zawierają niewielkie ilości białka i tłuszczu, a także witaminy z grupy B (niezbędne do prawidłowej pracy układu nerwowego, pomagające w koncentracji i nauce), różne składniki mineralne (np. magnez, cynk, żelazo), które m.in. wspierają rozwój fizyczny, korzystnie wpływają na samopoczucie i zdolność do nauki; są również źródłem błonnika pokarmowego wspomagającego pracę układu pokarmowego, ułatwiającego utrzymanie prawidłowej masy ciała i pomagającego zapobiegać chorobom na tle wadliwego żywienia.

Wybierając produkty zbożowe warto zwracać uwagę na ich skład – ciemne pieczywo nie zawsze jest pieczywem razowym, a część z tych produktów (np. płatki śniadaniowe) może zawierać dodatek cukru, soli, które w codziennej diecie powinny być ograniczane.

**4. Codziennie pij co najmniej 3–4 szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem.**



Produkty mleczne są najlepszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia w diecie dzieci i młodzieży – składnika niezbędnego do budowy zdrowych kości i zębów. Produkty te zawierają również pełnowartościowe białko oraz witaminy i składniki mineralne.

Zalecana do spożycia ilość produktów mlecznych to przynajmniej 3-4 szklanki mleka, które można częściowo zastąpić innymi wartościowymi produktami, takimi jak: jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser.

**5. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja. Wybieraj chude mięso. Ograniczaj spożycie produktów mięsnych przetworzonych.**



W okresie wzrostu i rozwoju młodego organizmu szczególnie ważne jest spożywanie pełnowartościowego białka, którego najlepszym źródłem są: mięso, ryby i jaja. Warto pamiętać, że mięso jest również źródłem najlepiej przyswajalnego żelaza, które pełni ważną rolę m.in. w tworzeniu składników krwi. Należy wybierać chude mięso; natomiast ograniczać produkty mięsne przetworzone, których nadmierne spożycie jest niekorzystne dla zdrowia.

Przynajmniej dwa razy w tygodniu warto zjeść ryby, przede wszystkim morskie. Zawierają one cenne dla zdrowia wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które odgrywają zasadniczą rolę w rozwoju i prawidłowym funkcjonowaniu mózgu, układu nerwowego i wzroku. Ryby są również doskonałym źródłem białka i składników mineralnych, w tym jodu.

Jaja można jeść kilka razy w tygodniu – są skoncentrowanym źródłem składników odżywczych, m.in. białka, witamin, składników mineralnych, lecytyny i kwasów tłuszczowych.

Pamiętać też trzeba o spożywaniu nasion roślin strączkowych m.in. fasoli, zielonego groszku, soczewicy i bobu. Zawierają one dużo białka, a mało tłuszczu. Są doskonałą i zdrową alternatywą dla mięsa.

#### **6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.**



Nadmierne spożycie tłuszczów zwierzęcych, które zawierają nasycone kwasy tłuszczowe, jest przyczyną wielu chorób, przede wszystkim chorób układu sercowo-naczyniowego i niektórych nowotworów. Oleje roślinne są z kolei najbogatszym źródłem jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które chronią przed tymi chorobami. Dlatego tłuszcze zwierzęce warto zastąpić olejami roślinnymi, z wyjątkiem oleju kokosowego i palmowego. Najlepiej wybierać olej rzepakowy mający najkorzystniejszy skład kwasów tłuszczowych.

Pamiętać też trzeba, że oleje tłoczone na zimno można spożywać wyłącznie na surowo, jako doskonały dodatek do surówek i sałatek warzywnych. Do smażenia zaś najlepiej używać rafinowany olej rzepakowy lub oliwę z oliwek. Należy jednak ograniczać spożywanie produktów smażonych, gdyż znacznie zdrowsze są potrawy gotowane, szczególnie na parze.

#### **7. Unikaj spożycia cukru, słodczy i słodkich napojów. Zastępuj je owocami i orzechami.**



Cukier i słodycze są bardzo kaloryczne, ponieważ – oprócz tego, że zawierają głównie sacharozę, glukozę czy fruktozę np. w postaci syropu glukozowo-fruktozowego – wiele z nich zawiera tłuszcz(m.in. ciastka, batoniki, wyroby czekoladowe, lody).

Słodycze nie dostarczają cennych witamin i składników mineralnych. Często znajdujący się w słodyczach tłuszcz zawiera niekorzystne dla zdrowia kwasy tłuszczowe, w tym izomery trans sprzyjające chorobom układu krążenia i nowotworom. Istnieją słodycze, które mają tylko słodki smak i dostarczają kalorii, a przez to sprzyjają nadwadze i otyłości, przyczyniając się do rozwoju cukrzycy typu 2 czy miażdżycy. Dodatkowo słodycze i cukier są wrogiem naszych zębów i najpoważniejszym czynnikiem rozwoju próchnicy, dlatego warto ograniczyć dodawanie cukru do potraw i napojów.

Słodycze warto zastąpić owocami lub niesolonymi orzechami i nasionami. Orzechy, zwłaszcza włoskie,

migdały, nasiona słonecznika czy dyni zawierają szereg substancji korzystnych dla zdrowia.

Słodycze nie powinny zastępować wartościowego posiłku, np. kanapki i owoców na drugie śniadanie.

**8. Nie dosalaj potraw. Unikaj słonych przekąsek i produktów typu fast food.**



Nadmierne spożycie soli (NaCl) – z uwagi na zawartość sodu – powoduje niekorzystne skutki dla zdrowia (nadciśnienie, udary, otyłość, nowotwory). Dlatego też powinno się unikać soli, słonych produktów i potraw.

W ograniczeniu spożycia soli może pomóc usunięcie solniczki ze stołu i zastąpienie soli przyprawami ziołowymi (świeżymi i suszonymi) oraz wybieranie produktów surowych zamiast przetworzonych.

**9. Pamiętaj o picie wody do posiłku i między posiłkami.**



Woda jest uniwersalnym napojem gaszącym pragnienie. To również jeden z niezbędnych składników pokarmowych, który trzeba dostarczać organizmowi regularnie i w odpowiednich ilościach. Jej niedobór szybko prowadzi do odwodnienia i związanego z tym gorszego samopoczucia, osłabienia organizmu, mniejszej możliwości koncentracji i przyswajania nowych wiadomości. Później pojawiają się poważniejsze dolegliwości (m.in. ze strony układu moczowego, krwionośnego, pokarmowego), które mogą być niebezpieczne dla zdrowia.

Warto pamiętać o piciu co najmniej 5–6 szklanek wody dziennie – do posiłku i między posiłkami. Woda zawarta jest również w spożywanych produktach i potrawach (np. w warzywach, owocach, zupach). Więcej wody potrzeba przy wysiłku fizycznym, w czasie przebywania w miejscu, gdzie jest wysoka bądź niska temperatura oraz mała wilgotność.

#### **10. Bądź codziennie aktywny fizycznie w szkole i poza szkołą.**



Codzienna aktywność fizyczna, przynajmniej 60 minut dziennie, w szkole i poza szkołą zapewnia dobrą kondycję fizyczną i sprawność umysłową oraz wpływa na prawidłową sylwetkę i atrakcyjny wygląd. Zwiększenie aktywności powyżej 60 minut dziennie może przynieść dodatkowe korzyści zdrowotne. Młodzież powinna również pamiętać – co najmniej trzy razy w tygodniu – o ćwiczeniach zwiększających tkankę mięśniową i mineralizację kości, a zmniejszających tkankę tłuszczową.

Zapraszam teraz do sprawdzenia wiedzy na temat zdrowego odżywiania:

<https://wordwall.net/pl/resource/994339/piramida-zdrowego-%C5%BCywienia>

<https://wordwall.net/pl/resource/2661708/edukacja-zdrowotna/piramida-zdrowego-%c5%bcywienia>

<https://wordwall.net/pl/resource/999064/przyroda/piramida-%c5%bcywieniowa>



## **Przechodzimy do kolejnego etapu naszych zajęć, a mianowicie zajęć ruchowych:**

7 pomysłów na zabawy na świeżym powietrzu, które pozytywnie wpływają na rozwój prawidłowej postawy dziecka

Zabawy, które polecamy Waszej uwadze, są bardzo różne – niektóre wykorzystują proste gadżety, takie jak piłka czy patyk, inne nie potrzebują żadnego wsparcia. Wiele z nich możesz zainicjować nawet wtedy, kiedy na podwórku nie ma innych, chętnych do wspólnej zabawy, dzieci. Łączy je jedno – wszystkie są super fajnymi i wesołymi aktywnościami ogólnorozwojowymi.

### **Zabawa 1. Tor przeszkód**

Ustaw tor przeszkód – wykorzystaj zarówno naturalne „konstrukcje” (np. drzewa, drabinki czy kałuże), przydadzą się też patyki, kartony i inne przeszkody. Warto postawić na bezpieczeństwo, tj. takie przeszkody, z którymi bliskie spotkanie nie wyrządzi krzywdy. Zadanie jest proste – należy pokonać wyznaczoną trasę w jak najkrótszym czasie. Jeśli dziecko ma towarzysza zabawy – urządźcie wyścigi. Jeśli nie – mały zawodnik może pokonywać samego siebie. Ty z kolei możesz urozmaicać biegi i podnosić „poprzeczkę” – podskoki na jednej nodze czy stawianie nóg stopa za stopą powinny załatwić sprawę.

### **Zabawa 2. Zabawy z piłką**

Gry i zabawy z piłką wspierają nie tylko ogólną koordynację ruchową dziecka, ale i ćwiczą refleks. Dodatkowo w czasie gier zespołowych dziecko poznaje także swoje możliwości oraz uczy się przestrzegania zasad. Weźmy grę "Zbijak". Zabawa jest stara jak świat i polega na wyeliminowaniu przeciwników - dwoje dzieci, stojących naprzeciwko siebie, rzuca na przemian piłką w taki sposób, aby trafić nią dzieci znajdujące się między nimi. Jeśli dzieci jest zbyt mało, „Zbijak” może przeistoczyć się w grę w „Głupiego Jasia”. W tej grze z kolei chodzi o to, by osoba, która w drodze losowania została „Jasiem”, złapała piłkę, którą rzucają do siebie pozostałe dzieci.

### **Zabawa 3. Przeciąganie liny**

Do tej zabawy potrzebna jest dość długa lina i co najmniej 2 zawodników. Ponieważ dzieci kochają zawody i współzawodnictwo, zabawa ta jest hitem na wielu imprezach plenerowych. Dlaczego więc nie zorganizować jej na podwórku? Konkurencję można przeprowadzić zarówno wtedy, kiedy jest dwoje dzieci, jak i więcej osób – wówczas formujemy dwie drużyny. Każda z drużyn łapie za swój koniec liny. Na sygnał start każda drużyna próbuje środek liny (zaznaczony np. wstążką albo sznurkiem) przeciągnąć na swoją stronę (środek wyznacza linia, narysowana na podłożu bądź np. położony patyk). Wiadomo, kto wygrywa, prawda?

### **Zabawa 4. Poszukiwanie skarbów**

Na podwórku ukryty jest skarb - trzeba wyruszyć na wyprawę, by go odszukać. Przydadzą się podpowiedzi

(zimno-ciepłej-ciepło-goraco), mapy i wskazówki (np. karteczki z podpowiedziami, krótkie zagadki). Tu trzeba podbiec, tu schylić się pod krzaczek, a tu wspiąć na palce. Gimnastyka dla ciała i umysłu gwarantowana. Czas start!

### **Zabawa 5. Berek**

Berek goni pozostałych uczestników zabawy. Kto zostanie dotknięty, zostaje berkiem - wiadomo. Zabawę można zmodyfikować np. w zależności od liczby uczestników. Gdy dzieciaków jest więcej, można pokusić się o wersję z zamrażaniem, czyli złapana osoba staje nieruchomo i czeka, aż ją ktoś dotknie, czyli odmrozi. Można też narzucić zasadę gonienia innych skacząc na jednej nodze czy idąc stopa za stopą.

### **Zabawa 6. Chodzenie po linie**

Do tej zabawy przyda się zarówno lina, jak i narysowana na podłożu linia czy niski krawężnik. Dziecko ma za zadanie pokonać wyznaczoną trasę. Ale żeby nie było tak łatwo, z każdym dystansem poprzeczka się podnosi. I tak trzeba przejść po linie (nad przepaścią) na palcach, na piętach, jak najszybciej czy z rękami w górze. Możliwości jest wiele.

### **Zabawa 7. Gra w klasy**

Ta zabawa to klasyk – zna ją chyba każdy. Na chodniku, kredą, rysujemy planszę do gry. Składa się ona z 3 kwadratowych pól ułożonych w pionie (tułów), 2 kwadratowych pól umiejscowionych w poziomie (ręce), jest jeszcze kwadrat (szyja) i na końcu koło, które dzielimy na pół (głowa). Elementy „ludzika” numerujemy - od 1 do 8. Zabawę rozpoczynamy rzucając kamyk na pierwsze pole. Gdy zawodnik trafi, skacze na jednej nodze po wszystkich - kolejno ponumerowanych - polach. Co ważne – na „głowie” wykonuje podskok z obrotem, a w drodze powrotnej musi przykucnąć, by wziąć kamyk. Nadeptanie linii, nie trafienie kamykiem na odpowiednie pole oznacza skuchę i stratę kolejki.

Na koniec naszych zajęć – wyciągnijcie kartkę papieru i wykonajcie rysunek, malunek, wydzierankę ulubionego warzywa lub owocu.

Miłej zabawy!



