

Co to jest piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej?

Jest to najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

Jak rozumieć/czytać piramidę?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.

Do kogo kierowana jest piramida?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność są kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia.



Zdrowy styl życia

Zdrowy styl życia opiera się na 7 podstawowych zasadach, których wdrożenie poprawia jakość życia i gwarantuje dobre samopoczucie:

- ❑ **Świadome odżywianie.** Wiedza, jaka żywność jest dla mnie korzystna, co mi służy, a co nie. Wybieranie naturalnych, świeżych produktów, picie wody.
- ❑ **Wybieranie zdrowej żywności.** Wiedza na temat żywności, świadomy wybór produktów o korzystnym wpływie na zdrowie. Usunięcie z jadłospisu produktów pogarszających stan zdrowia.
- ❑ **Zmiana nastawienia psychicznego.** Praca nas sobą, więcej optymizmu, wiara w siebie.
- ❑ **Regularne ćwiczenia fizyczne oraz ćwiczenia relaksacyjne.** Prowadzą do poprawy stanu fizycznego, ale również redukują stres. Wysiłek fizyczny to najlepsza forma odpoczynku dla psychiki.
- ❑ **Dbanie o właściwą ilość snu.** Każdy potrzebuje innego czasu, aby czuć się wypoczętym, jednak zdrowy sen jest niezbędny dla każdego. Pozwala odpocząć przede wszystkim mózgowi zalewanemu zewsząd bodźcami, ale również innym narządom stale pracującym.
- ❑ **Unikanie używek oraz substancji, które niszczą zdrowie** – alkohol, papierosy oraz substancje psychoaktywne niszczą zdrowie fizyczne oraz psychiczne.
- ❑ **Unikanie szkodliwych zachowań**
- ❑ **Czas na naukę, czas na odpoczynek** - Zdrowy styl życia to również odpowiednia codzienna harmonia. Znajdź czas tylko dla siebie. Poczytaj książkę, posłuchaj ulubionej muzyki, umów się z przyjaciółką lub przyjacielem. Rób coś co sprawia Ci przyjemność.



Żyję zdrowo, unikam zagrożeń

❑ **Napoje energetyczne**

Napoje energetyczne pobudzają organizm i zwalczają senność głównie dzięki zawartej w nich kofeinie. Jeśli jest jej zbyt dużo, organizm reaguje na nią w sposób podobny, jak w przypadku wypicia zbyt dużej ilości kawy. Kolejną szkodliwą substancją jest tauryna, która ma wydlużać działanie kofeiny, a w nadmiarze jest szkodliwa dla młodego organizmu i prowadzi do jego osłabienia.

PAMIĘTAJ!

Napoje energetyczne to używka, która może uzależniać. Jeśli przesadzisz z „energy drinkami”, zaobserwujesz szereg skutków ubocznych, takich jak drżenie rąk, kłopoty z oddychaniem, nadmierne pobudzenie, wymioty, ból głowy, odwodnienie, omdlenia, halucynacje czy biegunka. W skrajnych wypadkach może dojść nawet do zapaści, zakończonej śmiercią.

❑ **Używki**

Jednym z warunków zachowania zdrowia jest unikanie szkodliwych używek: papierosów, alkoholu i narkotyków. Nieodparty nawyk korzystania z tych używek nazywamy nałogiem albo uzależnieniem. Nałogi prowadzą do zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu, a nawet do przedwczesnej śmierci. Ludzie popadają w nałóg bardzo łatwo wskutek lekkomyślności lub chcąc uciec przed kłopotami i problemami w świat złudzeń. Papierosy, alkohol czy narkotyki jednak nie pomagają w rozwiązywaniu problemów życiowych. Powodują raczej stopniowe wycieńczenie organizmu, a nawet śmierć. Jeśli ktoś nas zachęca do próbowania szkodliwych używek, powinniśmy zawsze zdecydowanie odmawiać ich przyjęcia.

Zasady zdrowego żywienia



- ❑ Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
- ❑ Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 - warzywa i 1/4 - owoce.
- ❑ Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- ❑ Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i - częściowo - serem.
- ❑ Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
- ❑ Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
- ❑ Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
- ❑ Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół - mają cenne składniki i poprawiają smak.
- ❑ Pamiętaj o picu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
- ❑ Nie spożywaj alkoholu.

