

Piramida żywnościowa

Podręcznik tutora



Piramida żywnościowa

Różne piramidy żywnościowe

Wszyscy znamy piramidę pokarmową dla naszej zachodniej diety. Jest to graficzna reprezentacja - w kształcie piramidy - różnych grup żywności. Te na dnie piramidy - jak owoce i warzywa - są pokarmami, które powinniśmy mieć najczęściej każdego dnia, a te na szczycie piramidy - jak słodkie i fast food - powinny być spożywane oszczędnie.

Każdy z nas dorastał z tym modelem piramidy żywności, jednak gdzie wiesz, że istnieją różne piramidy żywności do różnych celów?

Istnieją piramidy żywności dla ludzi z cukrzycą, która zmienia normalne wytyczne piramidy żywności, aby włączyć więcej żywności, która obniża poziom cukru we krwi. Istnieją również piramidy żywności dla dzieci i dorosłych powyżej 70 roku życia, ponieważ nasze potrzeby żywieniowe zmieniają się wraz z wiekiem. Ponadto, istnieją różne piramidy żywnościowe dla określonych diet, które są stosowane na całym świecie, włączając w to:

- Azjatycka piramida dietetyczna
- Piramida dietetyczna Ameryki Łacińskiej
- Śródziemnomorska piramida diety

Ten podręcznik będzie badać te różne piramidy żywności, aby można było

omówić te różne zasoby żywieniowe z członkami lokalnej sieci opieki zdrowotnej.

Piramidy żywności w miarę starzenia się społeczeństwa

Amerykański Departament Rolnictwa opublikował piramidę żywności specjalnie dla dzieci, aby ułatwić dzieciom zrozumienie piramidy, a także, aby zapewnić pewne wskazówki dla rodziców i opiekunów o niektórych podstawowych tłuszczach i olejach, które dzieci potrzebują, jak również dając pewne zalecenia dotyczące ilości ćwiczeń dzieci powinny być coraz każdego dnia, aby być zdrowe i utrzymać zdrową wagę.

Piramida pokarmowa dla dzieci zawiera sześć pasków, które reprezentują pięć grup pokarmowych, a także tłuszcze i oleje, które dziecko powinno spożywać każdego dnia. Każdy kolor reprezentuje inną grupę żywności.

- Pomarańczowy: Ziarno
- Zielony: Warzywa
- Czerwony: Owoce
- Niebieski: Produkty mleczarskie i wapniowo-rodzajowe Żywność
- Fioletowy: Białka
- Żółty: Tłuszcze i oleje

Szerokość kolorowego paska daje dzieciom wizualne zrozumienie, że z jednej grupy należy zjeść więcej porcji, takich jak ziarno, podczas gdy inne określają mniejsze zapotrzebowanie na porcje, takie jak grupa tłuszczów i olejów. Schody z

boku piramidy reprezentują znaczenie ćwiczeń dla dzieci, z zaleceniem minimum 30 minut umiarkowanych ćwiczeń dziennie dla małych dzieci i 60 minut ćwiczeń lub aktywności fizycznej zalecanych dla starszych dzieci, pięć razy w tygodniu. Aby dowiedzieć się więcej na temat zaleceń dotyczących żywienia dzieci, odwiedź stronę:

<https://www.parents.com/recipes/nutrition/kids/updated-the-kids-food-pyramid/>

Podczas gdy większość dorosłej populacji może pójść w ślady piramidy pokarmowej, wraz z wiekiem nasze potrzeby żywieniowe nieznacznie się zmieniają. Aby odpowiedzieć na tę potrzebę, naukowcy opracowali specjalną piramidę żywności, która pokazuje różne potrzeby żywieniowe i potrzeby żywieniowe osób powyżej 70 roku życia. Piramida ta promuje mniejsze porcje owoców, warzyw, mięsa, chleba, makaronów i ziaren, w porównaniu z normalną piramidą pokarmową, taką samą ilość nabiału i jaj oraz uwzględnienie potrzeby spożywania 8 szklanek wody każdego dnia z wiekiem. Więcej informacji na temat zaleceń opublikowanych w Dzienniku Żywienia można znaleźć na stronie:

<https://academic.oup.com/jn/article/129/3/751/4722151>. Graficzne porównanie głównych i dostosowanych piramid żywności jest również dostępne pod tym linkiem: <https://academic.oup.com/view-large/figure/112198950/4w0390289001.jpg>

Azjatycka piramida dietetyczna

Tis diet Pyramid reprezentuje zdrową dietę, z tymi, którzy stosują dietę azjatycką doświadczając niskich wskaźników chorób przewlekłych, które widzimy w krajach zachodnich. Powodem tego jest fakt, że dieta azjatycka zawiera tylko umiarkowaną ilość produktów pochodzenia zwierzęcego, jest to głównie dieta roślinna, dostarczająca od 25 do 80% kalorii spożywanych codziennie na tej diecie. Dieta ta obejmuje również szeroką gamę różnych produktów spożywczych, które mają swoje własne korzyści zdrowotne. Poniższe wskazówki są przeznaczone dla osób, które chcą przestrzegać tego planu żywieniowego i czerpać korzyści zdrowotne:

- Codzienna obsługa: Ryż, makaron, chleb, proso, kukurydza i inne pełne ziarna, warzywa, owoce, rośliny strączkowe, fasola, nasiona i orzechy,
- Opcjonalne dzienne serwowanie: Ryby i skorupiaki lub produkty mleczarskie
- Cotygodniowe serwowanie: Jaja, drób i słodczy
- Miesięczne porcje: Mięso wieprzowe lub mięso czerwone
- Napoje: Codziennie wypijaj 6 szklanek wody lub herbaty, aby zapewnić dobre zdrowie. Jeśli jesteś osobą dorosłą, możesz pić alkohol (sake, wino lub piwo), o ile

spożycie alkoholu jest umiarkowane i z posiłkami.

- Ćwiczenie: Zrób jakąś formę ćwiczeń fizycznych każdego dnia, jak Qigong lub Tai Chi!

Piramida dietetyczna Ameryki Łacińskiej

Latin American Diet Pyramid reprezentuje zdrową dietę typową dla regionu, w którym uprawia się dużo ziemniaków, kukurydzy i fasoli. Dieta jest niedroga w stosowaniu, a wiele potraw i posiłków może być dość łatwa do przygotowania. Jako takie, jest to dobra dieta do przyjęcia, jeśli szukasz spróbować czegoś nowego.

Abyś mógł zacząć, poniższa lista zawiera kilka wskazówek, w jaki sposób możesz podążać za latynoamerykańską piramidą diety:

- Kilka porcji owoców, warzyw, całych ziaren, bulw, makaronu, fasoli i orzechów dziennie.
- Codzienne porcje drobiu, ryb i skorupiaków, olejów roślinnych, produktów mleczarskich.
- Raz w tygodniu możesz mieć czerwone mięso, jajka i słodycze.
- Pij codziennie 6 szklanek wody, aby zapewnić dobre samopoczucie.
- Jeśli jesteś osobą dorosłą, możesz pić alkohol, o ile spożycie alkoholu jest umiarkowane i z posiłkami.
- Zrób jakąś formę ćwiczeń każdego dnia! Tutaj zalecają wypróbowanie tańca salsy, zagranie w piłkę

nożną, oczyszczenie domu lub spacer.

Śródziemnomorska piramida diety

Jeśli chcesz prowadzić długie i zdrowe życie, wolne od chorób przewlekłych i ze zdrowym sercem, powinieneś podążać za Śródziemnomorską Piramidą Dietetyczną. Naukowcy i lekarze od wielu lat badają tę dietę i obserwują te korzyści zdrowotne jako bezpośrednio związane ze świeżymi produktami spożywczymi, które są spożywane w ramach tej diety. Postępując zgodnie z tą dietą, powinieneś przypomnieć osobom z Twojej grupy o następujących kluczowych punktach:

- Skupiamy się przede wszystkim na jedzeniu świeżych warzyw, owoców i całych ziaren z codziennymi porcjami suszonej fasoli, orzechów lub nasion. Spożywać świeże produkty żywnościowe, które w miarę możliwości znajdują się w porze roku.
- Jedz regularnie ryby i tylko niewielkie ilości czerwonego mięsa i drobiu.
- Użyj czosnku, cebuli i ziół, aby przyprawić jedzenie i zmniejszyć ilość soli.
- Użyj oliwy z oliwek jako głównego źródła tłuszczu, zamiast masła lub margaryny.
- Zamiast tłustych, wysokosłodzonych deserów i

produktów piekarskich, kiedy chcesz coś słodkiego, wybierz owoce.

- Dostosuj się do śródziemnomorskich wartości obcowania z przyjaciółmi i rodziną podczas jedzenia - nie spiesz się i ciesz się jedzeniem.
- Utrzymuj regularne ćwiczenia, ale spróbuj codziennych spacerów i ćwiczeń, które nie są zbyt uciążliwe dla Twojego serca - codzienny spacer może przejść długą drogę!

Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Ten podręcznik przedstawia kilka wstępnych informacji na temat różnych piramid żywności, które reprezentują różne diety w stosunku do tej, którą zazwyczaj stosujemy w społeczeństwie zachodnim. Wszystkie te piramidy diety stanowią zdrową alternatywę dla naszych często niezdrowych wyborów żywieniowych. Jednak niektórzy z waszej grupy mogli nigdy o nich nie słyszeć! Celem tego zasobu jest podniesienie świadomości wśród ludzi w Twojej grupie na temat różnych planów żywieniowych, które są dla nich dostępne, a także podkreślenie niektórych korzyści każdej piramidy żywieniowej dla ich ogólnego zdrowia i samopoczucia.

Aby dołączyć do tego podręcznika, znajdziesz również krótką prezentację

PowerPoint, która może być wykorzystana wraz z lokalną siecią opieki zdrowotnej do wprowadzenia niektórych z tych różnych piramid żywności. Niniejsza prezentacja zawiera podstawowe informacje zawarte w niniejszym podręczniku. Aby skorzystać z tego zasobu w swojej lokalnej grupie, zalecamy, aby najpierw zagrać krótki wykład wideo, porozmawiać przez podane slajdy PowerPoint i poprowadzić dyskusję grupową na temat diet. Poniżej zamieszczono kilka wskazówek dotyczących pytań.

Działalność grupy

Po udostępnieniu członkom grupy zasobów cyfrowych i prezentacji PowerPoint, możesz rozpocząć dyskusję grupową na temat różnych piramid żywności. W tym celu, poproś ludzi aby przedyskutowali różne piramidy żywnościowe, pytając:

- Gdzie znasz te różne piramidy żywności?
- Czy kiedykolwiek rozważałeś zastosowanie innej diety?
- Co jest dla ciebie najbardziej wykonalne?
- Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się nad zmianą żywności dla swojej rodziny w zależności od jej wieku i różnych potrzeb żywieniowych? Jeśli tak, to jak?

Następnie poprowadzić dyskusję grupową na temat tego, jak ludzie w grupie wykorzystują piramidę żywności do

planowania posiłków. Zastanawiając się nad slajdami prezentowanymi na diecie azjatyckiej, diecie latynoamerykańskiej i diecie śródziemnomorskiej, poproś ludzi z lokalnej sieci opieki zdrowotnej o pracę w dwóch lub mniejszych grupach i zaplanowanie całodziennych posiłków w oparciu o jedną z tych diet. Po zaplanowaniu wszystkich codziennych posiłków, każda para może podzielić się swoim planem posiłków z resztą sieci, a członkowie grupy mogą przekazać informacje zwrotne na temat każdego ze swoich wysiłków.



ON CALL



ON CALL

Lay Community Health Advisors



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095