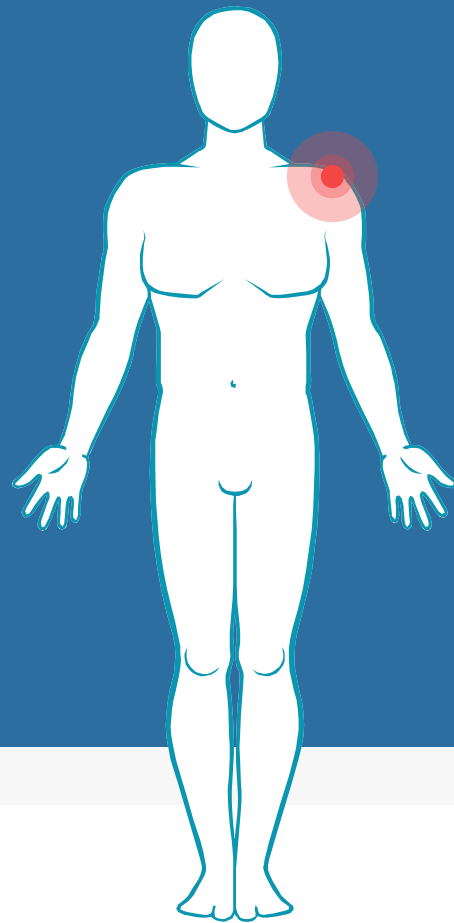


ON-CALL

Materiały cyfrowe

Piramida żywieniowa



Piramida żywieniowa

Posiada 6 grup:

- Produkty o wysokiej zawartości węglowodanów.
- Owoce i warzywa.
- Nabiał
- Mięso, ryby, jajka.
- Tłuszcze, olej, cukier.

Produkty o wysokiej zawartości

- Produkty takie jak ryż, chleb, kukurydza, makaron itp.
- Wysoka zawartość węglowodanów.
- Eksperci zalecają spożywanie od 6 do 11 takich elementów dziennie.



Owoce i warzywa

- Produkty takie jak jabłka, pomarańcze, banany, kapusta, sałata, ogórek, pomidor itp.
- Dostarcza błonnika, witamin i minerałów.
- Zalecane jest spożywanie 2 owoców i 3 warzyw dziennie.



Nabiał

- Produkty takie jak ser, mleko, jogurt, masło itp.
- Dostarcza dużo witamin, fosforu i wapnia, aby utrzymać mocne kości.
- Eksperci zalecają 2 lub 3 takie produkty dziennie.



Mięso, ryby i jajka

- Produkty takie jak: kurczak, jaja, wołowina, wieprzowina, jagnięcina, tuńczyk, łosoś itp.
- Ta grupa żywności dostarcza aminokwasy, które tworzą białka.
- Zaleca się spożywanie 2 takich produktów dziennie.



Tłuszcze, oleje i cukry

- Produkty takie jak oleje roślinne, słonecznikowe i oliwa z oliwek, czekolada, ciasta, słodyczne, herbatniki i fast foody.
- Są to niezdrowe produkty spożywcze, ponieważ zawierają dużo tłuszczów i cukrów.
- Zaleca się spożywanie ich z umiarem.



Piramida żywności wraz z wiekiem

- Piramida żywności dla dzieci zawiera sześć pasków:
 - Pomarańczowy: Ziarno
 - Zielony: Warzywa
 - Czerwony: Owoce
 - Niebieski: Nabiał i produkty z dużą ilością wapnia
 - Fioletowy: Białka
 - Żółty: tłuszcze i oleje
- Szerokość kolorowego paska daje dzieciom wizualne zrozumienie, że z jednej grupy należy zjeść więcej porcji, takich jak ziarna, podczas gdy inne określają mniejsze zapotrzebowanie na porcje, takie jak grupa tłuszczów i olejów..

Piramida żywności wraz z wiekiem

- Piramida żywności dla osób powyżej 70 roku życia pokazuje różne potrzeby żywieniowe dla osób starszych.
- Ta piramida pokarmowa promuje mniejsze porcje owoców, warzyw, mięsa, chleba, makaronów i ziaren w porównaniu z normalną piramidą pokarmową.
- Piramida ta zaleca taką samą ilość nabiału i jajek jak ta zawarta w zwykłej piramidzie.
- Podkreśla ona potrzebę włączenia 8 szklanek wody do naszych codziennych planów żywieniowych wraz z wiekiem.

Azjatycka piramida żywieniowa

- Codzienna porcja: Ryż, makaron, chleb, kasza jaglana, kukurydza i inne ziarna, warzywa, owoce, rośliny strączkowe, fasola, nasiona i orzechy,
- Opcjonalne dzienne porcje: Ryby i skorupiaki lub nabiał
- Cotygodniowe porcje: Jaja, drób i słodczy
- Comiesięczne porcje: Mięso wieprzowe lub mięso czerwone
- Napoje: codziennie 6 szklanek wody lub herbaty, aby zapewnić zdrowie.
- Ćwiczenie: Wykonuj codziennie jakąś formę ćwiczeń fizycznych, np. Qigong lub Tai Chi!

Piramida Żywieniowa Ameryki Łacińskiej

- Kilka porcji dziennie takich produktów jak; owoce, warzywa, całe ziarna, bulwy, makaron, fasola i orzechy.
- Codzienne porcje drobiu, ryb i skorupiaków, olejów roślinnych, nabiału.
- Raz w tygodniu możesz spożywać czerwone mięso, jajka i słodycze.
- Pij codziennie 6 szklanek wody, aby zapewnić dobre samopoczucie.
- Jeśli jesteś osobą dorosłą, możesz pić alkohol, o ile spożycie jest umiarkowane i w trakcie posiłków.
- Codziennie wykonuj jakąś formę ćwiczeń fizycznych! Tutaj zalecają wypróbowanie tańca salsy, zagraenie w piłkę nożną, posprzątanie domu lub spacer.

Śródziemnomorska piramida żywieniowa



- Jedzenie świeżych warzyw, owoców i ziaren z codziennymi porcjami suszonej fasoli, orzechów lub nasion. Spożywaj świeże produkty sezonowe.
- 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 jeść produkty z wysoką zawartością tłuszczu lub cukru, typu desery i produkty cukiernicze, wybierz owoce.
- Utrzymuj regularne ćwiczenia, ale spróbuj codziennie chodzić i wykonywać ćwiczenia, które nie są zbyt uciążliwe dla twojego serca - codzienny spacer może dużo pomóc!



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095