

## **Elementy zdrowego żywienia – Piramida żywieniowa**

czy to ta z Egiptu, czy w Polsce też ją można znaleźć, a może chodzi o całkiem coś innego?

### **Cel ogólny:**

Uczeń: pozna, co to piramida żywieniowa dzieci i młodzieży.

Określi, jaką rolę odgrywa stosowanie się do zasad określonych w piramidzie żywieniowej.

### **Cele operacyjne:**

Uczeń: pozna pojęcia: - piramida, piramida żywieniowa

- opisz rolę zasad określonych w piramidzie żywieniowej

- zrozumie dlaczego bez podstawy piramidy nie ma zdrowego życia

**Metoda:** mapa pojęciowa, wykład

**Forma:** indywidualna

**Środki dydaktyczne:** film, kolorowanka, puzzle

## **PRZEBIEG LEKCJI**

### **I. CZĘŚĆ WSTĘPNA (wprowadzająca)**

Lektor: wyjaśnienie pojęć; piramida – budowla w formie trójkąta, o szerokiej podstawie, zwężająca się ku górze. Szeroka podstawa gwarantuje tej budowli stabilność i to, że budowla nie rozpada się i jest mocna.

Piramida żywieniowa – to wiodący zbiór zaleceń żywieniowych, przygotowany przez specjalistów i ekspertów żywieniowych. Można powiedzieć, że to zalecenia żywieniowe w pigułce przystępne dla każdego. W formie graficznej przypomina piramidy ze starożytnego Egiptu, ale jest to opis graficzny różnych grup produktów spożywczych, niezbędnych w codziennej diecie, przedstawiony w odpowiednich proporcjach. Im wyżej piramidy tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywieniowej.

Główne zalecenia wynikające z piramidy żywieniowej.

### **ZASADY:**

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce, jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze uzyskane z roślin, np. oliwa z oliwek, zamiast zwierzęcych, np. smalec.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).

7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

### **Lektor: omówimy teraz ogólne zasady zdrowego żywienia**

#### **1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.**

Posiłki powinny być jedzone regularnie o stałych porach w ciągu dnia. Najzdrowiej spożywać 5 posiłków w odstępach 3 – 4-godzinnych. Zapewnia to lepszy metabolizm i optymalne wykorzystanie składników odżywczych oraz sprzyja prawidłowej sprawności umysłowej i fizycznej organizmu. Po każdym posiłku należy też pamiętać o dokładnym umyciu zębów. Zapobiega to próchnicy i wielu chorobom w przyszłości, takim jak miażdżycza naczyń i choroby układu pokarmowego.

Szczególnie ważne jest, aby nigdy nie zapominać o spożyciu I śniadania, które prawidłowo skomponowane pod względem odżywczym jest niezbędne do właściwego rozwoju organizmu. Pełnowartościowe I śniadanie dostarcza niezbędną energię oraz składniki odżywcze na początek dnia w domu i w szkole. Codzienne spożywanie I śniadania pozytywnie wpływa na koncentrację uwagi w czasie lekcji i zdolność do nauki w szkole.

Woda jest uniwersalnym napojem zmniejszającym 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 zdolności do koncentracji uwagi w przyswajaniu nowych wiadomości. Później pojawiają się poważniejsze dolegliwości (m.in. ze strony układu krążenia, moczowego, pokarmowego), które mogą być niebezpieczne dla zdrowia.

Warto pamiętać o piciu co najmniej 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.

#### **2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.**

Warzywa i owoce powinny być ważnym składnikiem codziennej diety. Produkty te stanowią główne źródło witamin (przede wszystkim witaminy C,  $\beta$ -karotenu, folianów), składników mineralnych, błonnika oraz naturalnych przeciwutleniaczy, tzw. antyoksydantów, które usuwają szkodliwe dla organizmu wolne rodniki tlenowe. Regularne jedzenie warzyw i owoców zmniejsza ryzyko rozwoju wielu chorób, otyłości, nadciśnienia, niedokrwiennej choroby serca, niektórych nowotworów. Najkorzystniej jest spożywać je na surowo, np. soki wyciskane 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. 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.

Soki, które nie zawierają dodatku cukru mogą być korzystnym elementem codziennej diety dzieci i młodzieży - pod warunkiem właściwego zbilansowania tej diety. Zgodnie z najnowszymi rekomendacjami dzieci w wieku 4–6 r.ż. mogą spożywać dziennie do 170 ml, a od 7 r.ż. – szklankę soku owocowego dziennie (do 230 ml).

### **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 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) często zawierają dodatek cukru, który w codziennej diecie powinien być ograniczany.

### **4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).**

Produkty mleczne są najlepszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia – 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 chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.**

W okresie wzrostu i rozwoju młodego organizmu szczególnie ważne jest spożywanie pełnowartościowego białka, którego cennym 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 i lecytyny.

Dobrym źródłem białka w diecie są nasiona roślin strączkowych, m.in. fasoli, zielonego groszku, soczewicy i bobu. Stanowią doskonałą alternatywę dla mięsa.

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. Należy jednak ograniczać spożywanie produktów smażonych, gdyż znacznie zdrowsze są potrawy gotowane, szczególnie na parze.

Tłuszcz znajdujący się w wyrobach cukierniczych (wafelki, batoniki, herbatniki) czy produktach typu fast food często zawierają niekorzystne dla zdrowia tzw. tłuszcze trans, sprzyjające chorobom układu krążenia.

**6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).**

Cukier i słodycze oraz słodkie napoje nie dostarczają niezbędnych składników odżywczych, a ich spożywanie sprzyja powstawaniu nadmiernej masy ciała, ponadto przyczyniają się do rozwoju próchnicy. Słodycze warto zastąpić owocami lub niesolonymi orzechami i nasionami. Orzechy, zwłaszcza włoskie, migdały, nasiona słonecznika czy dyni są źródłem wielu składników mineralnych takich jak magnez, wapń, żelazo, cynk oraz wielu witamin. Ponadto zawierają również tłuszcze roślinne o korzystnych dla zdrowia właściwościach.

Najlepiej wyeliminować, bądź znacznie ograniczyć, spożycie słodkich napojów, natomiast należy pić wodę, soki warzywne, owocowe, napoje mleczne, herbatę.

**7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.**

Nadmierne spożycie soli (NaCl) – z uwagi na zawartość sodu – powoduje niekorzystne skutki dla zdrowia (nadciśnienie, udary, nowotwory) oraz sprzyja rozwojowi otyłości. Dlatego też powinno się unikać soli, słonych produktów i potraw, zwłaszcza przekąsek i produktów typu fast food. W ograniczeniu spożycia soli może pomóc usunięcie solniczki ze stołu i zastąpienie soli przyprawami ziołowymi (świeżymi i suszonymi) oraz wybieranie produktów surowych zamiast przetworzonych.

**8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ogranicz oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).**

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 o ćwiczeniach – co najmniej trzy razy w tygodniu – zwiększających tkankę mięśniową i mineralizację kości, a zmniejszających tkankę tłuszczową.

**9. Wypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.**

Dzieci i młodzież, które nie śpią odpowiednią ilość czasu, mają problemy z koncentracją uwagi podczas pobytu w szkole. Wykazano, że niedobór snu może przyczyniać się do wystąpienia nadmiernej masy ciała. Dzieci od 6 do 12 lat powinny spać co najmniej 10 godzin dziennie. Warto kłaść się spać regularnie o tej samej porze, unikając przed snem w sypialni oglądania telewizji, przeglądania smartfona czy innych urządzeń elektronicznych.

**10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.**

Nie pomijaj regularnej kontroli dotyczącej Twojego rozwoju fizycznego. Systematyczne pomiary wysokości i masy ciała stanowią jeden z elementów ułatwiających zachowanie dobrego stanu zdrowia. Powtarzanie pomiarów co pewien czas pozwala na ocenę czy tempo wzrastania jest optymalne.

Lektor:

Na podstawie uzyskanych informacji, powiedz dlaczego podstawa piramidy, czyli jej najszersza część jest najważniejsza w zdrowym żywieniu.

## II. CZĘŚĆ ZASADNICZA (główna)

Lektor: pokoloruj kolorowankę: piramida żywienia: [dietetycy.org.pl](http://dietetycy.org.pl)



piramida-żywienia-  
kolorowanka-dietet

## III. CZĘŚĆ KOŃCOWA

Lektor: wskaż dlaczego elementy piramidy żywieniowej znajdujące się u jej dole (u podstawy) są tak ważne dla naszego zdrowia i dlaczego należy unikać tego co jest na jej szczycie?

Opracował Piotr Janus