



- jak najwięcej się ruszaj
- jedz dużo warzyw i owoców
- pij wodę, jest pyszna
- wysypiaj się porządnie
- niech Twoje ciało łni czystością
- sprawdzaj jak rośniesz  
– mierz wagę i wzrost

- DOBRE RADY DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW -

# ZDROWA PIRAMIDA

**Najczęściej kojarzymy je ze starożytnymi kulturami i chyba mało kto zdaje sobie sprawę, jak dużą rolę piramidy odgrywają (lub powinny odgrywać) w naszym życiu współcześnie. Jakie piramidy mamy na myśli? Oczywiście te, w których w prosty, graficzny sposób naukowcy dają nam wskazówki dotyczące zachowania zdrowia!**

Piramidy zdrowego odżywiania i stylu życia, które obowiązują w naszym kraju są stworzone przez naukowców z Warszawskiego Instytutu Żywności i Żywienia. Ze wskazówek, w nich zamieszczonych powinien korzystać każdy, ale trzeba pamiętać, by odnieść się do właściwej grupy wiekowej (istnieją trzy piramidy: dla dzieci i młodzieży, dla osób dorosłych i dla osób starszych). Trzeba również zwrócić uwagę, że piramidy mają ogólny charakter, więc osoby z kłopotami zdrowotnymi powinny je zmodyfikować na własne potrzeby, po konsultacji z lekarzem i dietetykiem.

## Specjalnie dla dzieci i młodzieży

Piramida dla dzieci i młodzieży różni się od wersji dla osób starszych oraz dorosłych. Wynika to ze specyficznych potrzeb związanych z rozwojem organizmu dzieci i młodzieży w wieku od 4 do 18 lat. Najważniejsze zalecenia, zawarte w piramidzie można streścić w kilkunastu punktach :

- jeść regularnie 5 posiłków dziennie,
- często pić wodę,
- myć zęby po posiłku,
- jeść jak najwięcej różnorodnych warzyw i owoców,
- wybierać pełnoziarniste produkty zbożowe,
- pić co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie,
- jeść chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych,
- wybierać tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych,
- nie pić słodkich napojów, nie jeść stoderczy,
- nie dosalać potraw, nie jeść stonych przekąsek i fast foodów,
- być aktywnym fizycznie - co najmniej godzinę dziennie,
- ograniczać korzystanie z telewizji, komputera i innych urządzeń elektronicznych,
- wysypiać się,
- sprawdzać regularnie wysokość i masę ciała.

## Dziś zadbajmy o ich zdrowie jutro!

Jeżeli zwrócimy uwagę, by nasze dzieci na co dzień żyły zgodnie z wytycznymi piramidy zdrowego żywienia i stylu życia, zadbamy o ich zdrowie nie tylko w perspektywie dzieciństwa i lat młodzieńczych, ale również w dorosłym życiu. Zdrowe nawyki wyniesione z rodzinnego domu będą kształtowały ich styl życia w dorosłości.