

10 ZASAD PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA

Zasada 1 zdrowego żywienia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym zwraca uwagę na **urozmaicenie diety** w produkty z różnych grup. Każda grupa produktów spożywczych jest źródłem innych cennych dla zdrowia składników odżywczych. Na przykład produkty mleczne dostarczają wapń i białko ale nie zawierają witaminy C, którą zawierają m.in. owoce i warzywa. Dlatego też należy spożywać artykuły spożywcze z różnych grup żywności, wybierając z nich najbardziej wartościowe.

Zasada 2 przypomina o potrzebie **codziennej aktywności fizycznej** (zaleca się co najmniej 60 minut dziennie), dlatego u podstawy piramidy znajduje się aktywność fizyczna. Codzienny ruch korzystnie wpływa na kondycję fizyczną i sprawność umysłową oraz prawidłową sylwetkę

Zasada 3 dotyczy spożywania **produktów zbożowych**. Prawidłowo zaplanowany codzienny jadłospis, powinien zawierać co najmniej 5 porcji produktów zbożowych. Produkty zbożowe są przede wszystkim głównym źródłem energii dla organizmu, zawierają wiele składników mineralnych oraz witamin, są bogate także w błonnik regulujący pracę jelit. Z tej grupy należy wybierać artykuły z tzw. grubego przemiału, które są bogatsze w składniki odżywcze. Zawierają więcej witamin, szczególnie witamin z grupy B (tiaminy, ryboflawiny, niacyny, kwasu foliowego), składników mineralnych (magnezu, cynku), błonnika pokarmowego. Oprócz pieczywa pełnoziarnistego (ciemnego-razowego, typu graham), poleca się także ryż pełnoziarnisty nie łuskany (brązowy), oraz kaszę gryczaną i jęczmienną, razowy makaron.

Zasada 4 dotyczy grupy: **mleko i produkty mleczne**. Mleko i jego przetwory są najważniejszym źródłem wapnia w diecie, który jest niezbędny do budowy zdrowych kości i zębów. Żaden produkt spożywczy nie zawiera tak dużo, jak mleko i jego produkty, dobrze przyswajalnego wapnia. Mleko zawiera również witaminy A, D i B2 i jest źródłem białka, o najwyższej jakości. Uczniowie powinni albo wypijać 3-4 szklanki mleka dziennie lub część mleka zastępować produktami mlecznymi takimi jak jogurty, kefiry, maślanka, lub serami twarogowymi lub podpuszczkowymi żółtymi czy pleśniowymi.

Zasada 5 dotyczy grupy: **mięso, drób, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych, orzechy**. Produkty mięsne, ryby, jaja są w diecie źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, cynku oraz witamin z grupy B w diecie. Ponieważ nasiona roślin strączkowych i orzechy są również źródłem wartościowego białka i wielu cennych składników mineralnych i witamin, są włączone do grupy produktów mięsnych. Z produktów mięsnych należy wybierać gatunki o małej zawartości tłuszczu (wołowina, cielęcina). Ryby morskie, takie jak makrela, śledź i sardynka warto spożywać ze względu na zawartość w nich korzystnych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega-3 i witaminy D.

Zasada 6 **warzywa i owoce** powinny być spożywane kilka razy dziennie w ramach głównych posiłków oraz pojadania (co najmniej 5 porcji dziennie). W diecie powinno się uwzględnić różnorodne warzywa (m.in. warzywa zielone: np. sałata, brokuły, szpinak czy warzywa pomarańczowe: np. marchew, pomidory, dynia). Dietę należy wzbogacać w owoce, zarówno świeże, jak i mrożone lub suszone oraz w mniejszej ilości w soki. Warzywa i owoce dostarczają składników mineralnych i witamin oraz flawonoidów, są głównym źródłem witamin antyoksydacyjnych (witamin C, E, karotenów), które mają działanie przeciwzmiażdżycowe i przeciwnowotworowe. Ponadto są źródłem błonnika pokarmowego, który reguluje czynności przewodu pokarmowego. Warto jednak wiedzieć, że owoce i soki owocowe oprócz wartościowych witamin i błonnika, zawierają duże ilości cukrów prostych, których spożycie powinno być ograniczane. Dlatego też należy spożywać więcej warzyw niż owoców. Wśród soków, wybierać raczej warzywne lub owocowo-warzywne.

Zasada 7 dotyczy **tłuszczów**. Większość tłuszczu w diecie powinna pochodzić z ryb, orzechów i tłuszczów roślinnych takich jak np. olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek. Tłuszcze powinny stanowić jedynie dodatek do potraw. Do smażenia poleca się stosowanie oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego bogatego w zdrowe jednonienasycone kwasy tłuszczowe. Należy również ograniczyć produkty zawierające dużo cholesterolu (głównie podroby) i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych (wyroby cukiernicze, margaryny twarde, żywność typu fast-food).

U dzieci i młodzieży, zmniejszenie spożycia tłuszczu może nastąpić poprzez ograniczenie spożycia żywności typu fast-food (frytki, hamburgery, cheesburgery, pizza) oraz chipsów ponieważ produkty te charakteryzuje bardzo duża zawartość tłuszczu w granicach 33%-48%.

Zasada 8 należy **ograniczać słodczyce** ze względu na to, że cukier nie dostarcza żadnych witamin i składników mineralnych, a jego nadmiar prowadzi do odkładania tkanki tłuszczowej.

Zasada 9 zalecane jest **ograniczenie spożycia soli** kuchennej czyli chlorku sodowego (NaCl) do 5 gramów dziennie (ilość ta obejmuje sól z produktów rynkowych i z dosalania potraw, łącznie). 5 g soli w przybliżeniu odpowiada płaskiej łyżeczce od herbaty. Sól w potrawach należy zastępować aromatycznymi ziołami jak majeranek, bazylią, oregano, czosnek, tymianek itp. Ograniczać należy również spożywanie słonych przekąsek (chipsy, słone paluszki itp.). Duże ilości soli znajdują się również w produktach takich jak gotowe dania w puszkach, zupach i sosach w proszku.

Zasada 10 w racjonalnym żywieniu ogromną rolę odgrywa odpowiednia podaż **płynów**. Dzieci i młodzież powinny pić codziennie co najmniej 6 szklanek wody. W przypadku dni o intensywniejszym wysiłku fizycznym jak zajęcia w-fu czy inne zajęcia sportowe podaż płynów powinna być znacznie większa. Zaleca się picie wody, herbatek owocowych niesłodzonych, soków warzywnych i owocowo-warzywnych i w mniejszej ilości soków owocowych, ze względu na zawartość cukrów.