



Narodowe Centrum
Edukacji Żywniowej

Kontrast  A+A-A



Szukaj



[O nas](#)

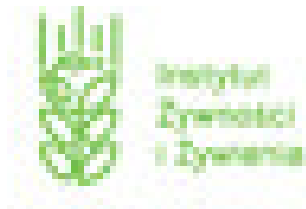
[Baza wiedzy](#)

[Materiały do pobrania](#)

[Przepisy](#)

[Centrum Dietetyczne Online](#)

[🏠 Strona główna](#) / [Ruch i żywienie](#) / [Osoby dorosłe](#) / [Piramida Zdrowego Żywienia i A...](#)



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB DOROSŁYCH





Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych

prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz

28 lutego 2018 • czas czytania 2 min

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej wraz z 10 zasadami i opisem jest najprostszym, krótkim i zwięzłym sposobem wyrażenia zasad prawidłowego żywienia.

Wiedza o żywności i żywieniu oraz ich wpływie na zdrowie człowieka jest ogromna i podlega stałej ewolucji i zmianom. Dlatego również Piramida co pewien czas podlega pewnym modyfikacjom. Aktualna Piramida jest odpowiedzią na zalecenia WHO, zawiera w sobie ideę „Mniej cukru, soli i tłuszczu, więcej błonnika”.

Ostatnie badania wskazują ponad wszelką wątpliwość, że warzywa i owoce powinny być podstawą naszego żywienia. Dostarczają bowiem wielu bezcennych składników (mineralnych, witamin, polifenoli) i w istotny sposób zmniejszają zachorowalność i umieralność na choroby układu krążenia, cukrzycę i nowotwory oraz wydłużają długość życia człowieka. Z tych powodów warzywa i owoce w Piramidzie Zdrowego Żywienia 2016 znalazły się u jej podstawy.

Drugą ważną zmianą jest umieszczenie w Piramidzie ziół, które nie tylko poprawiają smak potraw, dostarczając jednocześnie wielu prozdrowotnych składników, lecz także mogą pomóc w redukcji spożycia soli. Można nimi bowiem zastąpić sól kuchenną, która jest traktowana jako „cichy zabójca” i w dużej mierze odpowiada za zawały serca i udary mózgu.

Poza żywieniem dla naszego zdrowia bardzo ważna jest codzienna aktywność fizyczna, co najmniej 30-45 minut dziennie. Łącznie z dobrze zbilansowanym żywieniem pozwala zapobiec rozwojowi bardzo niebezpiecznej dla naszego zdrowia zarówno nadwagi, jak i otyłości.

Pamiętać należy, że osoby z rozpoznanymi chorobami (m.in. udar, zawał, osteoporoza, cukrzyca typu 2) wymagają indywidualnych zaleceń żywieniowych.



** informacja o prawach autorskich*

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA związane z Piramidą Zdrowego Żywienia Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.

Czytaj więcej:

Komentarze ekspertów do Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób
dorosłych

Pobierz infografikę:

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych

** Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych, w tym wszystkie jej elementy tekstowe i graficzne („Piramida”) stanowi własność Instytutu Żywności i Żywienia im. dr. med. A. Szczygły w Warszawie i podlega ochronie prawnej wynikającej z przepisów o prawie autorskim. Każdorazowe użycie Piramidy dokonane na potrzeby inne niż dla własnego użytku osobistego, a w szczególności powielanie, rozpowszechnianie, zwielokrotnianie i modyfikowanie Piramidy wymaga uprzedniej, pisemnej zgody Instytutu Żywności i Żywienia. Korzystanie z Piramidy bez uzyskania stosownej zgody może zostać uznane za działanie naruszające chronione prawem interesy Instytutu Żywności i Żywienia.*

To może Cię zainteresować



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA
I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
DLA OSÓB W WIEKU STARSZYM



28 lutego 2018

09 lipca 2024

02 grudnia 2024

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla...

Celiakia i dieta bezglutenowa – czytanie etykiet

Działania na rzecz obn TFA w żywności i diec



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy



ul. Chocimska 24, 00-791 Warszawa

telefon centrali: 22 54-21-400

E-mail: pzh@pzh.gov.pl

Menu

- O nas
- Aktualności
- Baza wiedzy
- Do pobrania
- Centrum Dietetyczne Online
- FAQ
- Kontakt

Copyright NIZP PZH – PIB © 2024

[Standardy Ochrony Małoletnich](#)

[Deklaracja dostępności](#)

[Polityka prywatności](#)

