

Edukacja zdrowotna / Wychowanie fizyczne (1)

"Gdybyśmy mogli zapewnić każdej osobie odpowiednią ilość pożywienia i ćwiczeń, nie za mało i nie za dużo, mielibyśmy najbezpieczniejszą drogę do zdrowia." – Hipokrates

W związku z zagrożeniem wirusowym COVID-19 i stosowaną profilaktyką jesteśmy zobligowani do ograniczania kontaktu z innymi ludźmi. Choć pojawiły się możliwości wychodzenia z domu, należy zachować środki ostrożności tj. zachowanie 2-metrowej odległości w przestrzeni publicznej od innych, czy obowiązkowe zasłanianie nosa i ust w miejscach publicznych.

W kontekście postępowania zdrowotnego nie możemy jednak zapominać o takich kwestiach jak **zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna**. Choć możliwości wydają się być tu ograniczone, to jednak... są, i jest ich wiele.

Zapraszamy do skorzystania z naszych propozycji, które to będziemy przedstawiać na naszej stronie internetowej.

Dziś przypominamy ogólne zalecenia dotyczące zdrowego trybu życia, który został opracowany w Instytucie Żywności i Żywienia

Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla osób dorosłych:



Instytut
Żywności
i Żywienia

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH
W ODPOWIEDNIH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ GODZIENNA
AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

IŻŻ, 2016, Oprac. pod kier. prof. M. Jarosza