

## Technika

### Klasa VIII

#### Praca domowa:

Zapoznaj się z zasadami prawidłowego żywienia. Porównaj z dietą którą stosujesz na co dzień .

#### Temat: Piramida żywieniowa.

Co to jest?

Piramida przedstawia zasady prawidłowego odżywiania. Informuje o tym, ile porcji różnych grup produktów powinno znaleźć się w posiłkach, które zjadamy w ciągu dnia. Przy czym obowiązuje zasada, że to co najważniejsze w racjonalnym odżywianiu znajduje się u dołu piramidy, czyli podstawy. Po raz pierwszy piramidę zdrowego odżywiania opracowali uczeni kanadyjscy około 30 lat temu.

Z czasem, w miarę poszerzenia się wiedzy o zdrowym odżywianiu, pierwotna piramida ulegała pewnym modyfikacjom.

W ciągu ostatnich dziesięciu lat wzorcem dla wszystkich była piramida opracowana przez naukowców z USA. W Polsce została przyjęta przez Instytut Żywności i Żywienia. Podstawa tej piramidy, czyli:  
POZIOM I 6-11 porcji chleba, płatków śniadaniowych, ryżu, makaronów;  
POZIOM II 3-5 porcji warzyw i 2-4 porcje owoców;  
POZIOM III 2-3 porcje mleka, jogurtów, serów oraz 2-3 porcje mięsa, drobiu, strączkowych, jaj, orzechów;  
POZIOM IV rzadko cukier i tłuszcz.

Jak wygląda najnowsza piramida?

Nową piramidę żywienia opracowali naukowcy ze Szkoły Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Harvarda w USA pod kierunkiem prof. Waltera Willetta.

#### POZIOM I

Nowością tej piramidy jest przede wszystkim wprowadzenie nowego dodatkowego poziomu - aktywności fizycznej. Ruch został uznany za nieodzowny element łączący się ze zdrowiem i dlatego znalazł się u podstawy piramidy, czyli na pierwszym poziomie. Zaleca się codziennie przynajmniej 30-minutowy szybki marsz.

Ponadto w tej piramidzie niektóre produkty znalazły się na zupełnie

innym miejscu. Te, które były u jej podstawy, zostały przesunięte na szczyt i odwrotnie.

POZIOM II to produkty z pełnego ziarna w większości posiłków oraz [tłuszcze](#) roślinne - oliwa, olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy i inne tłuszcze roślinne;

POZIOM III to warzywa - dozwolone, owoce 2-3 razy dziennie;

POZIOM IV to orzechy, rośliny strączkowe 1-3 razy dziennie

POZIOM V to produkty mleczne lub suplementy wapnia 1-2 razy dziennie; na szóstym poziomie, a więc najrzadziej: czerwone mięso oraz białe pieczywo, makarony, ryż .

Jakie przesłanie dla nas wynika z nowej piramidy?

1. Codziennie powinniśmy ćwiczyć przynajmniej pół godziny, można też chodzić, jeździć na rowerze, bo ruch chroni przed chorobami cywilizacji, np. cukrzycą i schorzeniami serca i kręgosłupa.
2. Należy jeść produkty węglowodanowe z jak najmniej przetworzonych mąk gruboziarnistych, a także kasze, zwłaszcza gryczaną i jęczmienną. To najlepsze źródła skrobi i błonnika.
3. W codziennym menu powinny się znaleźć tłuszcze roślinne, a więc oliwa z oliwek, oleje - słonecznikowy, sojowy, rzepakowy i wysokiej [jakości](#) margaryny miękkie (bez tłuszczów trans). Dostarczają nam niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, zwłaszcza potrzebnych organizmowi tłuszczów omega-6 i omega-3, które możemy czerpać jedynie z pożywienia.
4. Warzywa najlepiej jeść surowe lub gotowane na parze, bez zasmażek. Niektóre owoce zawierają dużo cukru (fruktozy), dlatego zaleca się je jeść najwyżej dwa-trzy razy dziennie. Nie wolno z nich rezygnować, bo dostarczają nam witamin.





## LEKCJA

### Temat: Zasady racjonalnego żywienia

10 zasad zdrowego odżywiania:

1. Spożywaj różnorodne pokarmy.
2. Posiłki opieraj o dużą ilość jedzenia bogatego w węglowodany.
3. Jedz dużo owoców i warzyw.
4. Utrzymuj prawidłową wagę ciała.
5. Jedz umiarkowane porcje - zredukuj, nie eliminuj jedzenia.
6. Spożywaj posiłki regularnie.
7. Pij dużą ilość płynów.
8. Uprawiaj sport.
9. Zaczynij teraz, i wprowadzaj stopniowe modyfikacje w twoim stylu życia.
10. Zapamiętaj - nie ma "dobrego" lub "złego" jedzenia, jest tylko dobra lub zła dieta.

#### Piramida żywności

Piramida żywności jest to graficzny sposób przedstawienia, ile czego powinniśmy jeść oraz co powinno być podstawą w racjonalnym żywieniu.

---

Wybierz grupę

### Pozostałe

(tłuszcze, oleje i słodycze)  
spożywać niewiele

Pamiętaj  
o wodzie



### Grupa

#### Produktów Mięśnych

2-3 porcje

### Grupa

#### Produktów Mlecznych

3-4 porcje

### Grupa Warzyw

3-5 porcji

### Grupa Owoców

2-4 porcje

### Grupa Zbóż

6-11 porcji

