

Kuratorium Oświaty w Warszawie

<https://www.kuratorium.waw.pl/pl/dyrektor-i-nauczyciel/szkoly-promujace-zdrowi/13738,Piramida-Zdrowego-Zywienia-i-Stylu-Zycia-Dzieci-i-Mlodziezy-oraz-informacje-proz.html>
17.05.2025, 10:23

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży oraz informacje prozdrowotne

Zachęcamy do monitorowania informacji zamieszczanych przez Instytut Żywności i Żywienia, który prowadzi stale aktualizowany portal pod nazwą Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej: <https://ncez.pl/>

Jest tam dostępna zarówno Piramida żywieniowa, jak i artykuły opracowane przez ekspertów:

<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>

<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych>

Należy zwrócić uwagę, że aktualne wyniki badań wskazują, że nadwagę i otyłość ma co piąty uczeń. Podczas IV Narodowego Kongresu Żywnościowego „Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu - postępy 2018” zostały omówione zagadnienia istotne dla wskazanej problematyki. Przedstawiono badania naukowe, jak też praktyczne sposoby kształtowania zdrowego stylu życia wśród dzieci i młodzieży oraz skutecznej realizacji profilaktyki nadwagi i otyłości. Jednym z kluczowych elementów prawidłowego podejścia do zmiany nawyków żywieniowych jest zmodyfikowana Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej - Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4-18 lat). Zawiera ona nowe zalecenia wzbogacone m.in. o higienę jamy ustnej oraz regularną kontrolę rozwoju fizycznego.

Data publikacji 26.04.2019

Osoba wytwarzająca/odpowiadająca za informację:
materiał Instytutu Żywności i Żywienia

Osoba udostępniająca informację:
Marzena Laskus