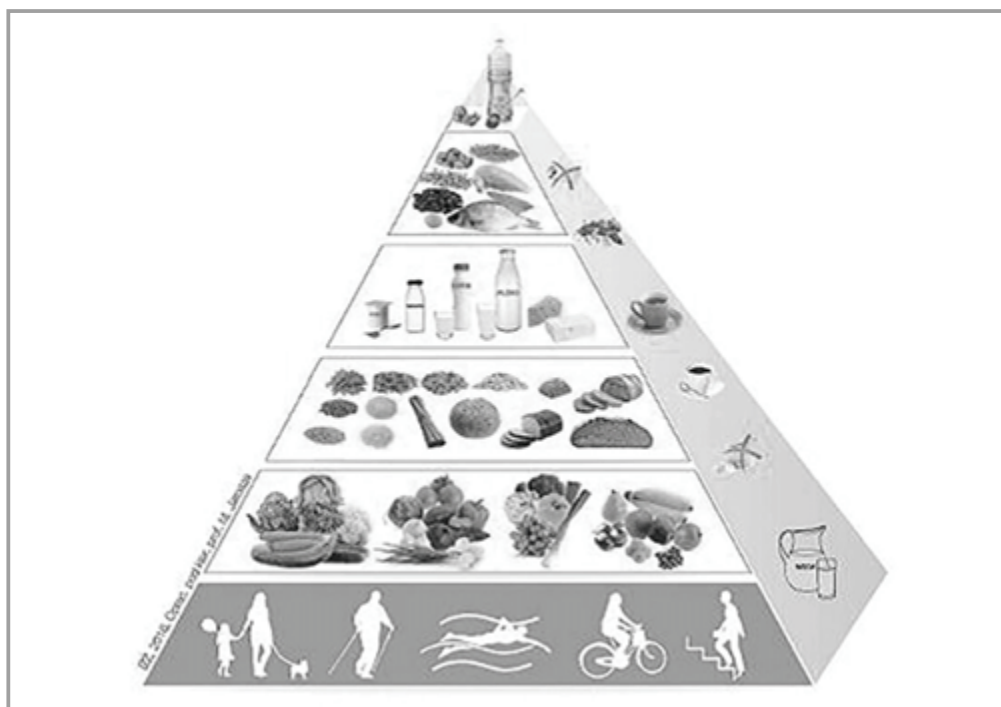


W planowaniu żywienia indywidualnego i rodzinnego bardzo przydatne są **piramidy żywieniowe** przedstawiające w formie graficznej rekomendacje co do częstości spożywania żywności z różnych grup. Piramidy ze względu na swoją prostotę i uniwersalność są bardzo popularne i rozpowszechnione na całym świecie. Różne kraje mają własne piramidy różniące się mniej lub bardziej między sobą w zależności od asortymentu dostępnych produktów, zwyczajów i upodobań żywieniowych mieszkańców oraz problemów żywieniowych występujących w tych krajach. Ostatnia polska piramida żywieniowa, pod nazwą „Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej” (ryc. 24.1) opracowana została w 2016 roku w Instytucie Żywności i Żywienia, zastępując wcześniejszą piramidę z roku 2009. Przeznaczona jest dla zdrowych osób dorosłych. W latach 2017–2020 ta sama instytucja opracowała jeszcze dwie inne piramidy: przeznaczone dla dzieci i młodzieży od 4. do 18. roku życia oraz dla osób starszych.



Rycina 24.1.

Źródło: Jarosz 2016; Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych/> (dostęp: 7.09.2021)

Żywienie prawidłowo zaplanowane z wykorzystaniem piramidy z roku 2016 powinno się opierać na produktach umieszczonych na dolnym jej poziomie (u podstawy umieszczono potrzebę codziennej aktywności fizycznej). Wcześniej były to produkty zbożowe,

a obecnie jest to grupa warzyw i owoców, których powinno się spożywać możliwie jak najwięcej (5 i więcej porcji dziennie). Produkty z wyższych poziomów piramidy powinny być spożywane w mniejszych ilościach (porcjach) i rzadziej w ciągu dnia. Tłuszcze, znajdujące się na szczycie piramidy, powinny być tylko dodatkiem do potraw. Istotne informacje przekazane są poprzez symboliczne rysunki umieszczone z boku piramidy obrazujące zalecenie picia większej ilości wody, niedosalania potraw oraz niespożywania słodyczy oraz cukru.

Aby ułatwić wykorzystanie **piramidy do planowania żywienia** w tabeli 24.5 podano wielkości porcji (*servings*) produktów z poszczególnych poziomów piramidy.

Tabela 24.5.

Przykłady porcji produktów z różnych grup przydatne do planowania żywienia na podstawie zaleceń żywieniowych

Grupa produktów	Produkty	Wielkość, rozmiar 1 porcji
Warzywa, owoce	Salata	1/3 główki
	Pomidor	Średni 100 g
	Świeże warzywa	80–100 g; 1 szklanka
	Warzywa gotowane	1/2 szklanki
	Marchew gotowana	5 łyżek
	Ziemniaki	2–3 średnie
	Warzywa liściaste surowe	1 szklanka
	Sok warzywny	1/2 szklanki
	Zupa warzywna	1 szklanka
	Jabłko, banan, pomarańcza, nektarynka	1 szt. mała
	Jabłko, gruszka	1 szt. duża
	Brzoskwinia	1 szt. średnia
	Jagody, jeżyny	3/4 szklanki
Produkty zbożowe	Gotowana kasza lub makaron	5 łyżek
	Gotowana kasza, ryż, makaron	1/2 szklanki
	Ryż	170 g
	Kromka chleba	35–40 g
	Kromka chleba 1,5 cm grubości	50 g
	Bułka	Połówka 45 g
	Kajzerka	50 g
	Płatki śniadaniowe	30 g
	Musli	30 g
	Pita, tortilla	35 g
	Mąka	30 g