

Piramida Żywności – opis i wyjaśnienie



Podstawą Piramidy Żywności jest aktywność fizyczna, która objawiać może się poprzez różny dodatkowy wysiłek fizyczny. Może to być zwykły spacer i wchodzenie po schodach, ważne żeby dziennie trwały od 30 do 45 minut.

Po drugiej stronie (ściance) widnieje **symbol dzbanka z wodą**. Jest to bardzo istotna informacja, ponieważ wiele osób zapomina o odpowiednim nawodnieniu organizmu. W zależności od trybu życia zapotrzebowanie na płyny może ulegać zmianie, ale średnio przyjmuje się, że powinno to być 2 litry dziennie. Pragnienie u osób w podeszłym wieku może być osłabione, dlatego zaleca się popijanie napojów niezależnie od niego. Polecana jest również herbata, a nawet kawa. Warto skupić swoją uwagę na sokach warzywnych, które bogate są również w witaminy i minerały. Porcje warzyw powinny stanowić połowę tego co zjadamy w każdym posiłku.

Uwzględnienie potrzeb seniora

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w starszym wieku zaleca suplementację witaminą D na poziomie 2000 j.m. / dobę.

10 zasad zdrowego żywienia osób starszych (według IŻŻ):

1. Spożywaj posiłki regularnie (5-6 co 2-3 godziny). Pamiętaj picie płynów, co najmniej 2l dziennie
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej, co najmniej połowę, tego co jesz. Częściowo – 1 – 2 porcje – możesz zastąpić sokami (200 – 400 ml)
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste
4. Codziennie spożywaj produkty mleczne – głównie fermentowane (jogurty, kefiry) – co najmniej 3 duże szklanki. Możesz częściowo zastąpić je serami.
5. Jedz ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych. Wybieraj oleje roślinne. Ogranicz spożycie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych.
6. Unikaj spożycia cukru i słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami). Unikaj picia napojów słodzonych
7. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
8. Nie spożywaj alkoholu.
9. Pamiętaj o codziennej suplementacji diety witaminą D (2000 j.m. / dobę)
10. Bądź codziennie aktywny fizycznie i umysłowo. Angażuj się w każdą działalność społeczną, która daje Ci satysfakcję.