

## FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

### NOWA PIRAMIDA ZDROWIA

**W styczniu 2016 roku Instytut Żywności i Żywienia ogłosił nowe zalecenia żywieniowe dla Polaków – zostały one zaprezentowane w formie Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Najwięcej zyskały warzywa, owoce, zioła i przyprawy.**

Największe zmiany dotyczą dwóch podstawowych pięter piramidy: warzywa i owoce zamieniły się na miejsca z produktami zbożowymi. Oznacza to, że to właśnie warzyw i owoców powinno być w diecie najwięcej (przynajmniej połowa tego co spożywamy). Warzywa i owoce mają znajdować się w każdym posiłku. Może więc warto zacząć planowanie posiłków od warzyw?

Kolejną ważną zmianą w Piramidzie jest pojawienie się ziół i przypraw. Są one wspaniałym zamiennikiem nadużywanej soli (przeciętny Polak zjada jej 3 razy za dużo w ciągu dnia), która z kolei została wykreślona z Piramidy.

Miejsca w Piramidzie nie ma również na cukier i słodycze. Zalecenie jest bardzo proste: unikaj cukru i słodyczy. Zamiast tego wybieraj owoce i orzechy.

**Podsumujmy! Nowa Piramida wygląda następująco:**

1. U podstawy znajduje się AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – co najmniej 30 minut dziennie;
2. WARZYWA I OWOCE – w proporcji 3:1, co najmniej 400 g w 5 porcjach, w każdym posiłku;
3. PRODUKTY ZBOŻOWE – z pełnego przemiału (pełnoziarniste i razowe), w prawie każdym posiłku);
4. NABIAŁ – co najmniej 2 porcje dziennie;
5. PRODUKTY BIAŁKOWE – ograniczenie mięsa (do 0,5 kg tygodniowo), więcej ryb, nasion roślin strączkowych i jaj;
6. TŁUSZCZE – ograniczenie tłuszczów zwierzęcych, więcej olejów roślinnych;

Dodatkowo obok Piramidy znajduje się przypomnienie o WODZIE – należy jej pić co najmniej 1,5 litra dziennie – oraz o ZIOŁACH, które są zamiennikiem soli. Wykreślone zostały SŁODYCZE, CUKIER oraz SÓL.

#### **Zioła zamiast soli**

Zgodnie z zaleceniem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) powinniśmy spożywać maksymalnie 5 g soli dziennie ze wszystkich źródeł, czyli jedną małą łyżeczkę. Niestety, aż 60% przyjmowanej przez nas soli to sól z produktów przetworzonych, głównie z pieczywa, wędlin i serów. 30% pochodzi z dosalania potraw, a 10% to sól występująca naturalnie w produktach spożywczych. Najwięcej soli można znaleźć w wędlinach, serach (szczególnie żółtych i pleśniowych), konserwach warzywnych w słonej zalewie, gotowych sosach np. keczupach. 100 g sera żółtego zawiera nawet 42 razy więcej soli niż 100 g sera twarogowego, a keczupie jest 120 razy więcej soli niż w świeżych pomidorach.

## Metoda małych kroków

Pierwszą czynnością, wręcz oczywistą, jest usunięcie solniczki ze stołu i wyeliminowanie ciągłego dosalania potraw. Drugą, zmniejszenie ilości soli używanej podczas gotowania oraz dodawanie jej „do smaku” dopiero na końcu procesu.

Zamiast soli warto stosować zioła i przyprawy, które są wspaniałą alternatywą. Zioła mają wiele korzystnych dla naszego organizmu właściwości: wspomagają metabolizm cholesterolu, mają działanie antyoksydacyjne, zmniejszają stany zapalne, niektóre z przypraw działają również bakterio- i wirusobójczo. Warto zaopatrzyć swoją kuchnię w świeży czosnek (naturalny antybiotyk), rozmaryn, oregano, tymianek czy bazylię. Kreatywnym i wiosennym rozwiązaniem może być także ziołowy ogródek na balkonie, lub parapecie.

Pamiętajmy, że gotowe mieszanki z przyprawami np. do kurczaka lub ryb często zawierają ukrytą sól. Tymczasem z łatwością można skomponować mieszankę ziołową, którą będziemy wykorzystywać w naszej kuchni. Trzeba pamiętać, że sól ukrywa się pod różnymi nazwami, których często z nią nie kojarzymy. Sporo soli znajdziemy w sosie sojowym oraz przyprawach uniwersalnych takich jak kostki rosółowe i tym podobne. Poza ziołami i przyprawami dobrą alternatywą dla soli jest sok z cytryny. Nadaje potrawom głębię smaku, a także doskonale pasuje do świeżych warzyw i sałatek.

## Zmiany na etykietach i przeliczenie

Jak weryfikować na co dzień ile soli znajduje się w danym produkcie? Warto czytać etykiety. Na każdej z nich można znaleźć informację o zawartości sodu. To właśnie sód znacznie częściej pojawia się na etykietach niż informacja na temat ilości soli. W grudniu 2016 ma się to zmienić. Producenci będą musieli obowiązkowo podawać wartość soli, a nie sodu w produkcie.

W tej chwili pozostaje nam samodzielne przeliczanie zawartości soli na podstawie sodu. Jak to zrobić? Zawartość sodu należy pomnożyć razy 2,5 co da nam zawartość soli. Przykładowo: jeśli: w 100 g produktu znajduje się 1000 mg sodu to zawiera on  $2,5 \times 1000 \text{ mg} = 2500 \text{ mg}$  soli, czyli 2,5 grama.



Na stronie [www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl) znajduje się KALKULATOR ZDROWIA DZIECKA – jest to krótka ankieta, która pozwala ocenić czy nasze dzieci odżywiają się prawidłowo. Warto wypełnić ankietę i sprawdzić czy wszystko jest w porządku.

więcej na [www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl)