**REGULAMIN SZKOLNEGO KONKURSU**

**„PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ”**

1. **CELE KONKURSU:**

- poszerzenie wiadomości na temat piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

- kształtowanie i propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych poprzez świadome i aktywne działanie

- kształtowanie poczucia estetyki, wyobraźni twórczej, pomysłowości

- wyzwolenie radości i satysfakcji płynącej z aktu tworzenia

1. **UCZESTNICY:** uczniowie klas IV – VIII ZSP w Stobiecku Szlacheckim
2. **KATEGORIE:**
3. Kategoria: uczniowie klas 1 - 3
4. Kategoria: uczniowie klas 4 - 8
5. **ZADANIE KONKURSOWE:**
* Uczestnik konkursu ma za zadanie wykonanie jednej dowolnej piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej korzystając z informacji zawartych w załączniku nr 1 do regulaminu.
* Praca konkursowa może dotyczyć piramidy zdrowego żywienia dla dzieci i młodzieży, dorosłych lub osób starszych.
* Praca konkursowa ma charakter indywidualny, jednakże w jej wykonaniu mogą pomagać bliscy.
* Praca konkursowa może mieć charakter przestrzenny.
1. **TECHNIKA I FORMAT:** dowolne
2. **TERMIN:** do 09 października 2023 r.
3. Udział w konkursie jest równoznaczny z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych oraz publikację prac w mediach oraz na wystawie pokonkursowej.

**Załącznik nr 1**

**Piramida Żywienia – to musisz wiedzieć**



**Co to jest Piramida Żywienia?**

Piramida Żywienia jest ilustracją przedstawiającą zalecany przez specjalistów sposób odżywiania. Na jednym obrazku streszcza najważniejsze zasady komponowania codziennego jadłospisu.

**Kto jest twórcą Piramidy Żywienia?**

W Polsce Piramida Żywienia jest publikowana przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie. W innych krajach można spotkać inne ilustracje – przykładem może być piramida harwardzka.

**Na czym polega Piramida Żywienia?**

Piramida w swojej podstawie zawiera aktywności oraz żywność, która jest podstawą zdrowego stylu życia i warto zwiększać ich udział na swoim talerzu. Czym wyższy szczebel piramidy – tym zalecana ilość żywności jest mniejsza.

**Czemu piramidy dla różnych grup ludności się różnią?**

Podstawowa wersja piramidy dla osób dorosłych różni się od wersji dla osób starszych oraz dzieci i młodzieży. Wynika to ze specyficznych potrzeb seniorów a także wyzwań okresu dorastania – także dla organizmu. Więcej szczegółów w dalszej części artykułu.

**Zasady Piramidy Żywienia**

Wiodącą instytucją w Polsce, której Piramida Żywieniowa jest traktowana jako wyznacznik zdrowego stylu życia jest Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie (IŻŻ). Ostatnia wersja tej piramidy została opublikowana w roku 2016 (poprzednia wersja z 2009). Poza piramidą, stanowiącą podstawę zaleceń żywieniowych w Polsce istnieją te przygotowane dla specjalnych grup wiekowych – **piramida żywieniowa dla dzieci i młodzieży**, **piramida żywieniowa dla osób starszych**. Przede wszystkim warto zwrócić uwagę, że jest to „Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej”.

Nowszą, alternatywną wersją zaleceń znanych z Piramidy jest opublikowany przez PZH w 2020 roku Talerz Zdrowia, czyli Zasady Zdrowego Żywienia.

**Piramida Żywieniowa – opis**

**Aktywność fizyczna**

Jak zauważyliście nie bez powodu u podstawy piramidy znajduje się aktywność fizyczna – rozumiana nie tylko jako typowy sport ale także: chodzenie po schodach, spacer, nordic walking, etc. Według IŻŻ codziennie na aktywność fizyczną powinniśmy poświęcić przynajmniej 30-45 minut.

**Podstawa diety**

Produkty u podstawy powinny być spożywane częściej i w większej ilości, czym wyżej, tym spożycie powinno być rzadsze. Co ważne: są to zalecenia dla osób zdrowych. Niektóre schorzenia mogą wymagać indywidualnej diety.

**Owoce i warzywa**

Ogólnie rekomenduje się spożycie 4-5 posiłków w regularnych odstępach czasu. Jak łatwo zauważyć podstawą diety są warzywa i owoce – w praktyce powinny one stanowić aż połowę tego co jemy. Istotne są też proporcje, bo 3/4 powinny stanowić warzywa, mniej zaś owoce.

**Produkty zbożowe**

Na wyższym szczeblu znajdują się produkty zbożowe – co istotne: rekomenduje się spożycie produktów pełnoziarnistych, bo to one są zdrowszym wariantem.

**Nabiał**

Dalej pojawia się nabiał – np. 2 szklanki mleka, który można też zastąpić innym produktem mlecznym, takim jak jogurty naturalne, kefiry.

**Mięso**

Dwa najwyższe szczeble to produkty, których często nadużywamy – mięsa. Warto aby zamiast czerwonego mięsa, które powinniśmy jeść sporadycznie – pojawiały się w diecie nasiona roślin strączkowych, ryby, jaja, chude mięso. Ma to znaczenie szczególnie w unikaniu spożycia dużej ilości nasyconych kwasów tłuszczowych.

**Tłuszcze**

Najwyżej znajdziemy tłuszcze. Warto zwrócić uwagę na to jakie tłuszcze wybieramy – raczej odradza się spożywanie dużej ilości tłuszczów zwierzęcych. Warto zastępować je tłuszczami roślinnymi – np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek.

**Wielcy nieobecni piramidy**

Na marginesie warto wspomnieć o tym, co warto eliminować z diety. Są to cukier, słodycze (które można zastąpić owocami) oraz sól (aby jedzenie było smaczne, można wykorzystać zioła). Nie warto pić alkoholu, natomiast należy pić wodę (ok. 1,5 litra dziennie).

\*Źródło: https://dietetycy.org.pl/piramida-zywieniowa