

# Zasady zdrowego żywienia

Szanowni Rodzice!

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.

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.

Instytut Żywności i Żywienia prowadzi stale aktualizowany portal pod nazwą Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej: [www.ncez.pl](http://www.ncez.pl). Jest tam dostępna zarówno Piramida dla dzieci i młodzieży, jak również 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-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>

<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia>