

Despre piramida alimentelor

Elev: Mercea Patric, clasa a VII-a

Școala Gimnazială „Anișoara Odeanu” Lugoj

În alimentația omului trebuie să includem alimente bogate în nutrienți precum:

- Carne de bună calitate
- Fructe (ex: mere, pere, prune, caise etc.)
- Legume (ex: roșii, castraveți, spanac, brocoli etc.)
- Ouă (ex: ouă de găină, de rață, de prepeliță etc.)
- Cereale integrale (ex: ovăz, grâu)

Există alimente cu valori nutritive mai mici de exemplu:

- Cartofi prăjiți în ulei
- Hotdog
- Dulciuri pcesate din comert, ele pot fi consumate în cantități reduse pentru a nu ajunge la diabet

Unele produse alimentare pot fi consumate crude, de exemplu legumele și fructele. Ele conțin vitamine și minerale.

Alimentele care sunt preparate la aburi ori la cuptor sunt mai sănătoase decât cele prăjite în ulei.

Cantitatea porțiilor mai mari de mâncare vor contribui la creșterea în greutate a omului, chiar dacă este consumat un preparat sănătos, de exemplu salată de fructe.

Pentru o alimentație sănătoasă și echilibrată includem mai multe principii, de la piramida alimentelor până la modul în care contribuie să arate farfuria ideală.

Alimentele care sunt așezate în partea superioară a piramidei sunt cele care trebuie să fie consumate în cantități mai mici. Alimentele plasate spre bază sunt cele care trebuie să fie incluse frecvent în alimentația omului, chiar zilnic.

Lichidele: în prezent piramida alimentației sănătoase are la bază lichidele pentru hidratare, cea mai importantă este apa. Cantitatea zilnică de lichide necesară unui adult este de minimum 1,5 litri de apă.

Oamenii consumă ceai sau cafea care sunt neîndulcite și conțin puține calorii.

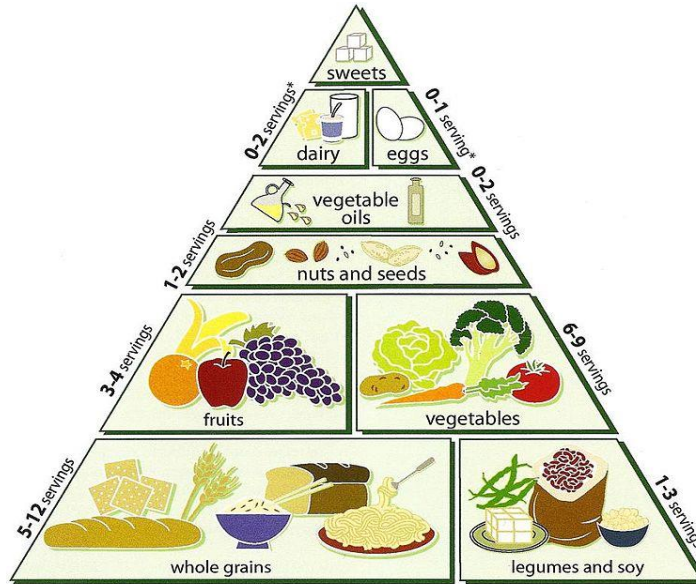
Sucurile de fructe hidratează organismul uman, dar ele conțin zahăr și nu este recomandat să consumăm zilnic sucurile într-o alimentație sănătoasă.

Fructe și legume: cele mai bogate surse de vitamine, fibre dar și de minerale, ele trebuie să fie consumate zilnic: crude, gătite, în cuptor, în supă etc. Este recomandat să consumăm o cantitate de 250 de grame de fructe, de preferat locale și de sezon. Este recomandat să consumăm 300 de grame de legume.

Lactate: următorul nivel al piramidei este ocupat de lactate (lapte dulce, iaurt, brânzeturi etc.). Ele trebuie să acopere 2/3 din necesarul zilnic de calciu.

Carnea: carnea roșie (vită, vițel, miel, porc, capră, oaie, etc.). În cantitate de maximum 300 grame pe săptămână.

Grăsimi: produsele cu grăsimi sunt bogate în lipide necesare sistemului nervos și în vitamine precum vitamina E. Ele sunt recomandate în cantități mici la fiecare masă. Nucile și semințele sunt o altă sursă de grăsimi bune, trebuie consumate până la 25 de grame pe zi.



* A reliable source of vitamin B12 should be included if no dairy or eggs are consumed.

Other Lifestyle Recommendations



Daily Exercise



Water—eight, 8 oz. glasses per day



Sunlight—10 minutes a day to activate vitamin D