

**Tytuł:** Aktualna Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych wśród dzieci i młodzieży / The current Healthy Eating Pyramid and Physical Activity in the prevention of lifestyle diseases among children and adolescents

**Słowa kluczowe:** PIRAMIDA ŻYWIENIA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DZIECI MŁODZIEŻ ŻYWIENIE  
**Keywords:** FOOD PYRAMID PHYSICAL ACTIVITY NUTRITION CHILDREN ADOLESCENTS

**Autorzy:**

Artur Mazur - II Klinika Pediatrii, Endokrynologii, Diabetologii, Uniwersytet Rzeszowski

Ewelina Polak - Instytut Pielęgniarstwa i Nauk o Zdrowiu, Wydział Medyczny, Uniwersytet Rzeszowski

Edyta Łuszczki - Instytut Pielęgniarstwa i Nauk o Zdrowiu, Wydział Medyczny, Uniwersytet Rzeszowski

Grzegorz Sobek - Instytut Pielęgniarstwa i Nauk o Zdrowiu, Wydział Medyczny, Uniwersytet Rzeszowski

Katarzyna Dereż - Instytut Pielęgniarstwa i Nauk o Zdrowiu, Wydział Medyczny, Uniwersytet Rzeszowski

**Streszczenie:**

Jednym z istotnych problemów zdrowotnych krajów wysoko rozwiniętych i szybko rozwijających się, do których należy Polska, są choroby cywilizacyjne.

Znaczący wpływ na ich rozwój mają nieodpowiednie nawyki żywieniowe oraz niewielka aktywność fizyczna.

Ważnym zagadnieniem jest również kwestia prowadzenia profilaktyki i edukacji dotyczącej chorób cywilizacyjnych, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży.

Aktualna Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, która jest zgodna z najnowszymi zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization, WHO), należy do narzędzi, które mają takie działania wdrażać. Poza aktywnością fizyczną w nowej piramidzie zwrócono uwagę na dietę, w której powinno być jak najwięcej warzyw, owoców, produktów zbożowych, białych źródeł białka, oraz jak najmniej cukrów prostych, soli i tłuszczu.

**Abstract:**

One of the serious health problems of developed countries, including Poland, are diseases of civilization. Inappropriate eating habits and low physical activity levels have an important influence on their development. Their prevention and education about lifestyle diseases, especially among children and adolescents, is also a significant issue. The current Healthy Eating Pyramid and Physical Activity is consistent with the latest recommendations of the World Health Organization (WHO) and is one of the tools to implement such actions. In the new food pyramid apart from physical activity pay attention to the diet, which should contain fruits and vegetables, grain products, which are a source of fiber, and minimal amounts of sugars, salt and fat.