תזונה נכונה

מגישות:
דנה בן דור ומור שקד

קישור לסרטון

קבוצות המזון בפירמידה-

1. דגנים
2. ירקות
3. פירות
4. מזונות עשירים בחלבון: מוצרי בשר ומוצרי חלב
5. מזונות עשירים בשומן
6. ממתקים, חטיפים, שתיה מתוקה: קבוצה זו אינה מומלצת לצריכה

מתוך: www.health.gov.il

המוטו-

הבריאות בידנו:

שילוב של תזונה נבונה ושל פעילות גופנית באורח החיים היומיומי שלנו יקדם את בריאותנו.

מתוך: www.health.gov.il

תזונה נבונה

- ✓ הוא מושג ישראלי המתייחס לכך שיש צרכים ייחודיים לכל אדם הקשורים בגיל, במין, בפעילות הגופנית שהוא מבצע ובהעדפות מזון לפי טעם ותרבות.
זאת בנוסף להתאמות אישיות, ייחודיות לכל אדם.

- ✓ בפירמידה הישראלית אין הסבר מפורט על כמויות המזון המומלצות לפרט, בגלל השונות הגדולה בין האנשים ובצרכים התזונתיים שלהם.
יחד עם זאת, הקפדה על העקרונות והמסרים בפירמידה יעזרו בבחירת מיטבית של המזונות, ויאפשרו קבלת אנרגיה ורכיבי תזונה ברמה נאותה ויקדמו את בריאות האוכלוסייה.

מתוך: www.health.gov.il

מבנה הפירמידה

- ✓ פירמידת המזון מדברת על שש קבוצות מזון. מתוכן חמש קבוצות מומלצות לצריכה יומיומית.

- ✓ מבנה הפירמידה מתאר את הכמות היחסית בין ששת קבוצות המזון, ככל שעולים בשכבות המידע הכמות היחסית לאכילה תלך ותקטן.

***הקבוצה השישית בקודקוד, מופרדת מגוף הפירמידה ומוקפת מתאר אדום, אינה הכרחית וניתן להשתמש במזונות מתוכה לפרקים.**

מתוך: www.health.gov.il

אכילה מגוונת-

- בחר מזונות מכל חמש הקבוצות בגוף הפירמידה.
- במשך היום יש לגוון גם בבחירת מזונות שונים מתוך כל קבוצה.
- רצוי שכל ארוחה תכיל מזון משלוש קבוצות מזון לפחות.

מתוך: www.health.gov.il

צריכת מזון באופן יחסי למיקום הקבוצה בפירמידה-

- ✓ מומלץ לאכול יותר פריטי מזון מקבוצה הנמצאת בתחתית הפירמידה.
- ✓ מומלץ להמעיט בצריכת פריטי מזון מקבוצה הנמצאת במעלה הפירמידה.

מתוך: www.health.gov.il

העדפת מוצרים דלי שומן-

- ✓ העדיפו מוצרי חלב ובשר מופחתים שומן.
- ✓ השתמשו בפחות שומן בהכנת מזון.

*המעיטו בצריכת מזונות עשירים בשומן רווי ושומן טראנס כמו למשל: עוגות, עוגיות, חטיפים, בורקס, מזון מעובד קפוא, רטבים.

מתוך: www.health.gov.il

העדפת מוצרים המכילים פחות סוכר ומלח-

- ✓ השתמשו בפחות אבקות מזון, רטבים ומרקים להכנה מהירה.
- ✓ העדיפו פחות מזון קנוי-מוכן, חטיפים ופיצוחים מלוחים.

העדפת מזונות המכילים סיבים-

- ✓ למשל, דגנים מלאים, קטניות, ירקות ופירות

מתוך: www.health.gov.il

שתיה-

- ✓ מומלץ להרבות בשתיית מים לאורך כל היום, בארוחות וביניהן.

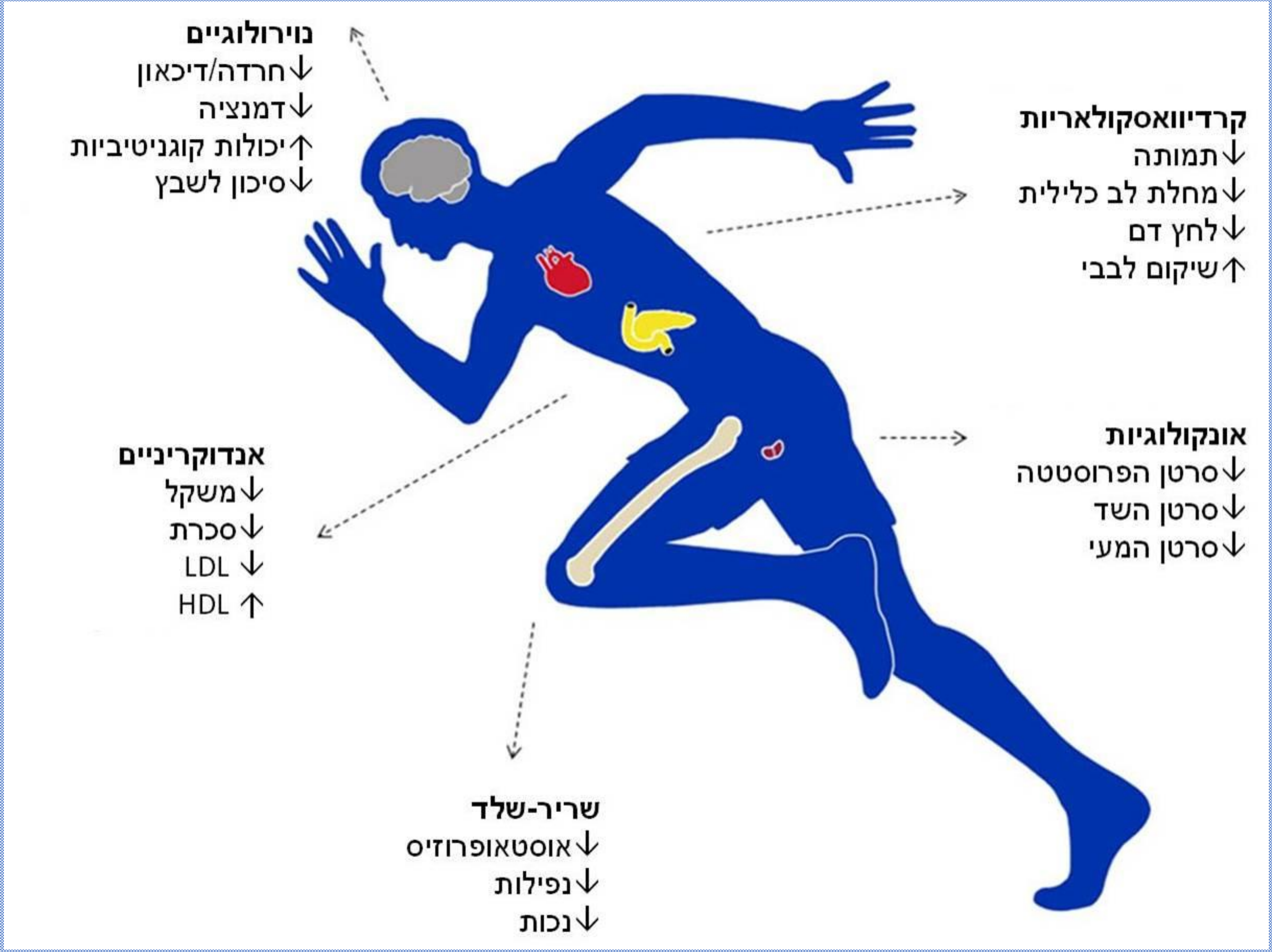
- ✓ מי הברז בישראל מומלצים לשתייה.

מתוך: www.health.gov.il

פעילות גופנית-

- נמצאת ברקע הפירמידה ומקשרת בין האכילה ובין השמירה על משקל גוף תקין.
- פעילות גופנית תורמת לבריאות ולהרגשה הטובה.
- פעילות גופנית מוציאה אנרגיה מהגוף ואכילה מכניסה אנרגיה לגוף חשוב לאזן ביניהן.

מתוך: www.health.gov.il


נוירולוגיים
↓חרדה/דיכאון
↓דמנציה
↑יכולות קוגניטיביות
↓סיכון לשבץ
קרדיוואסקולאריות
↓תמותה
↓מחלת לב כלילית
↓לחץ דם
↑שיקום לבבי
אנדוקריניים
↓משקל
↓סכרת
LDL ↓
HDL ↑
אונקולוגיות
↓סרטן הפרוסטטה
↓סרטן השד
↓סרטן המעי
שריר-שלד
↓אוסטאופרוזיס
↓נפילות
↓נכות

שבירת מיתוסים-