

## ***Informacja MEN na temat zmian w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży***

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. Przedstawiono zarówno badania naukowe, jak też praktyczne sposoby kształtowania zdrowego stylu życia wśród dzieci i młodzieży oraz skutecznej realizacji profilaktyki nadwagi i otyłości. 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.

Z uwagi na wprowadzone zmiany w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży 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—co-nowego->