

**Tytuł:** Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży / Pyramid of healthy nutrition and lifestyle of children and adolescents

**Słowa kluczowe:** PIRAMIDA ŻYWIENIA ŻEDUKACJA ŻYWIENIOWA ŻZALECENIA ŻYWIENIOWE  
**Keywords:** FOOD PYRAMID ŻNUTRITIONAL EDUCATION ŻNUTRITIONAL RECOMMENDATIONS

**Autorzy:**

Joanna Janicka-Rachtan - <p>Katedra Żywnożci Funkcjonalnej i Ekologicznej, Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Warszawa</p>

**Streszczenie:**

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży jest schematyczną ilustracją zaleceń żywieniowych, która w prosty sposób wskazuje możliwości urozmaicenia jadłospisu, jak również proporcje pomiędzy poszczególnymi produktami. Zalecenia dotyczące stylu życia i aktywności fizycznej pozwalają na uregulowanie sposobu żywienia, wprowadzają aktywny wypoczynek, przeciwdziałają ryzyku rozwoju nadwagi i otyłości oraz wielu chorobom cywilizacyjnym.

**Abstract:**

The healthy nutrition and lifestyle pyramid for children and adolescents is a schematic illustration of nutritional recommendations. It presents the possibilities of menu diversification, as well as indicates the healthy proportions between individual products. Recommendations regarding lifestyle and physical activity allow to regulate the diet, introduce active rest and counteract the risk of developing overweightness and obesity and many civilization diseases.