

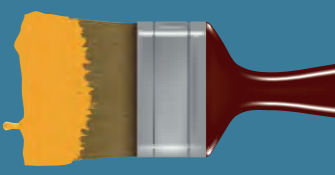
VÝŽIVA NA VLASTNÍ PĚST

ZÁKLADY VÝŽIVY
JEDNODUŠE
PRO KAŽDÉHO





VÝŽIVA NA VLASTNÍ PĚST



ZÁKLADY VÝŽIVY JEDNODUŠE
PRO KAŽDÉHO

Státní zdravotní ústav Praha, 2018





Autoři:

Mgr. Alexandra Košťálová

PhDr. Mgr. Leona Mužiková, Ph.D.

Odborná recenze

MVDr. Halina Matějová

© Státní zdravotní ústav

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, 100 42 Praha 10, za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10920 – Zdravá školní jídelna IV.

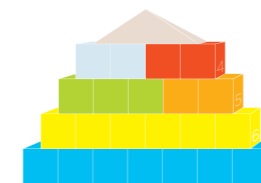
1. vydání

Grafická úprava: Radka Sedlačíková

Fotografie: Marek Novotný

Tisk: GEOPRINT s.r.o.Krajinská 1110/2a460 01 Liberec I – Staré Město

ISBN: 978-80-7071-381-5

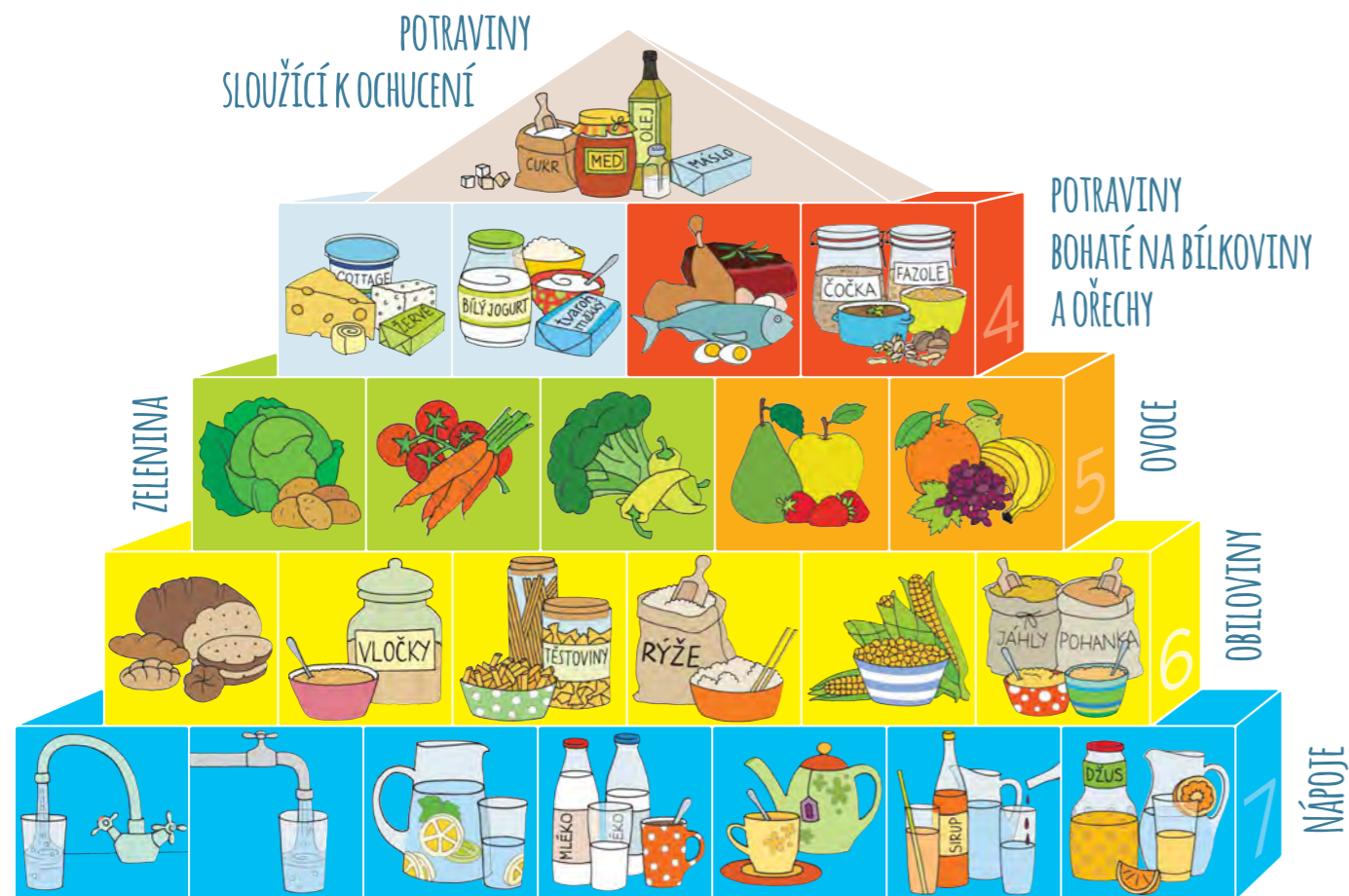


PYRAMIDY VÝŽIVY ZÁKLADNÍ PRINCIP

Výživová doporučení bývají mnohdy složitá a velmi často nám něco zakazují. Většinou je to právě to, co máme v oblibě – cukrovinky, tučné a slané potraviny, slazené nápoje. Mnohem méně se setkáváme s tím, aby nám bylo doporučováno to, co nám chutná a současně přináší užitek pro zdraví. Tím u nás může vznikat představa, že co je zdravé, není dobré a rozhodnutí začít jíst zdravě skončí dříve, než začalo.

Je důležité, aby nám strava přinášela pohodu a abychom si na ní pochutnali. Z toho důvodu by výživová doporučení měla být snadno použitelná při přípravě každodenní chutné stravy a my si mohli postupně na jejich základě vytvářet celoživotní stravovací návyky. Správná výživa má nejen zasytit a dodat energii a všechny živiny v potřebném množství, ale také minimalizovat rizika daná naší genetickou dispozicí nebo zátěží životního prostředí. Jak již bylo mnohokrát potvrzeno, správná výživa je důležitá v prevenci tzv. „civilizačních nemocí“ neboli chronických neinfekčních nemocí, jako jsou srdečně cévní onemocnění, nádorová onemocnění, cukrovka, osteoporóza, zubní kaz atd.

Základní pomůckou, která nám pomáhá sestavit vyváženou, pestrou a přiměřenou stravu je **Pyramida výživy**. Pokud se naučíme s pyramidou pracovat a na základě jejího principu sestavovat veškerá denní jídla, získáme základní doporučení k pestrosti a přiměřenosti naší výživy.

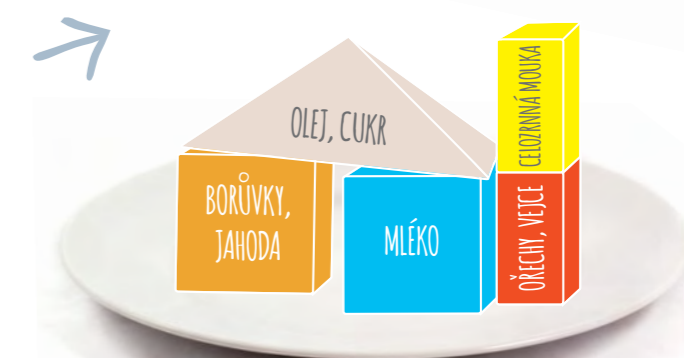


Pyramida výživy pro děti byla vytvořena pro potřeby Pokusného ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ v roce 2014. A i když byla vytvořena pro děti mladšího školního věku, velmi se osvědčila také ve výživové edukaci dospělých. V projektu Zdravá školní jídelna se s touto pyramidou se svolením autorů dále pracuje. Více informací o pokusném ověřování a programu Pohyb a výživa najdete na www.pav.rvp.cz

Pyramida výživy znázorňuje skupiny potravin a nápoje, které patří do stravy **každý den**. Ukazuje v jakém poměru a množství by se měly v celodenní stravě vyskytovat potraviny z jednotlivých potravinových skupin a nezapomíná na nápoje. Jde o jednoduché výživové doporučení, které říká, že pro dobře složenou stravu platí, že **hlavní jídla – snídaně, oběd a večeře jsou složena ze všech pater pyramidy**. U dětí toto platí i pro **přesnídávky a svačiny**. Celá pyramida znázorňuje přiměřený příjem živin za jeden den. Při pestré stravě sestavené dle pyramidy výživy nehrozí nedostatek ani nadbytek sacharidů, tuků, bílkovin, vitaminů, minerálních látek či jiných živin.



MOJE SVAČINA



Pyramida výživy se skládá ze **sedmi skupin**: jedné skupiny nápojů a šesti skupin potravin. Porce jsou znázorněny jako **kostky**, ze kterých je pyramida sestavena. Doporučované počty porcí jsou v pyramidě znázorněny na jejím pravém boku (např. pyramida doporučuje denně vypít 7 porcí tekutin a sníst 5 porcí zeleniny a ovoce). Velikost jedné porce přirovnáváme k **sevřené pěsti** strážníka (porcí je např. menší jablko) nebo **rozevřené dlani** (např. krajíc chleba). Každý člověk je jinak velký, každý má jinak velkou ruku. V době růstu se ruka postupně zvětšuje stejně jako potřeba energie a živin. Samotný žaludek má objem přibližně tak velký, jako je objem spojených rukou. Po jejich rozevření si můžeme představit, jakým objemem stravy se může náš žaludek přiměřeně naplnit.



1 KOSTIČKA = 1 PORCE
1 PORCE = TVOJE PĚST,
DLAŇ NEBO HRST



JAKO PĚST



JAKO HRST



JAKO DLAŇ



KAŽDÝ MÁ SVOU PĚST, DLAŇ ČI HRST
 JINAK VELKOU



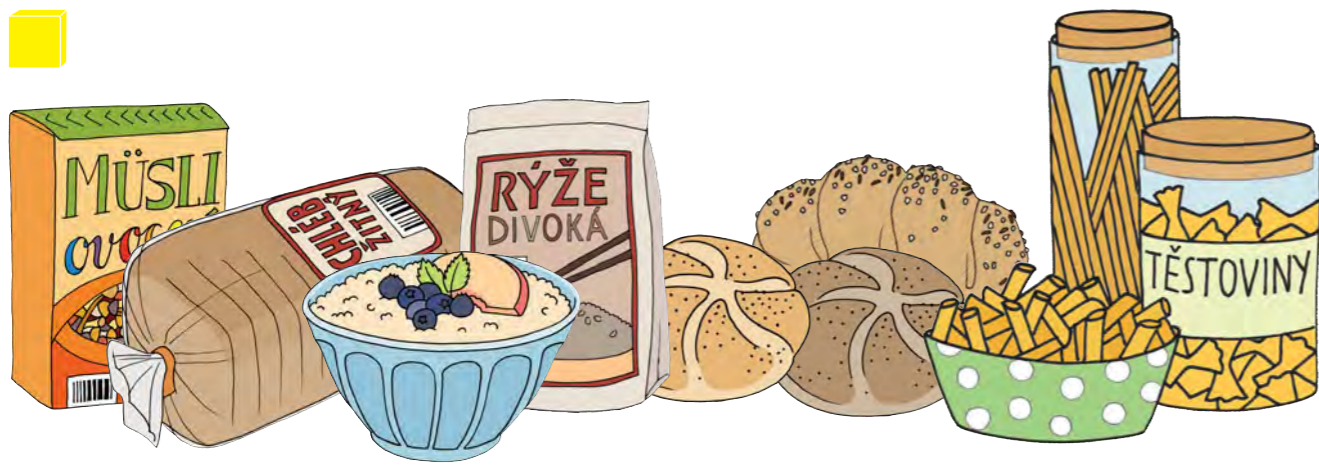
Základnu pyramidy tvoří nápoje, které mají být co nejméně sladké. Základem pitného režimu je **voda**, proto se samostatně objevuje ve třech kostkách (vůbec není na škodu, pokud voda tvoří celý pitný režim, tedy v pyramidě obsadí všech 7 kostek).

Do vody lze přidat, a tím ji ozdobit a ochutit kousky oloupaného citrusového ovoce (citrón, pomeranč, mandarinku, limetku, grep), kolečka okurky, byliny jako mátu, meduňku, dobromysl (vždy dobře omyté pod tekoucí vodou). Pro zpestření lze do vody přidat několik drobných jahod, malin či jiného ovoce.

Vedle vody jsou vhodnými nápoji neslazené čaje, zeleninové šťávy nebo ředěné džusy. V naší pyramidě najdeme mezi nápoji také mléko a mléčné nápoje.

Doporučené množství nápojů dle pyramidy je 7 porcí za den. Velikost porce odpovídá velikosti vlastní pěsti.

Velké množství cukru mohou obsahovat nejen slazené nápoje, ale také ovocné nápoje, např. při vypití 1 litru 100% pomerančového džusu (vyrobeného z 9 větších pomerančů) přijmeme 28 kostek cukru. Tělu je jedno, jestli cukr pochází z ovoce nebo z cukřenky – pro tělo je to vždy cukr. Pokud si občas dopřejete slazené nápoje (limonády, minerální vody), vybírejte ty, které obsahují cukr jen do 5 g na 100 ml a co nejméně konzervantů, barviv a sladidel.



V druhém patře pyramidy jsou znázorněny obiloviny, pekařské výrobky, těstoviny a další výrobky, které jsou v naší stravě podstatným zdrojem energie pro svůj vysoký obsah sacharidů. Tělu dodávají také vitaminy skupiny B, vlákninu a minerální látky. Do této skupiny patří různé druhy příloh jako jsou těstoviny, rýže, bulgur, pohanka, ale také kukuřice, jáhly, různé druhy vloček, krup, krupek, chléb, pečivo a další pekařské výrobky z různých druhů mouky. Při výběru je nutné dbát na pestrost, různorodost a je vhodné zařazovat i takové potraviny, které obsahují více obalových vrstev zrna – celozrnné potraviny. Rýže, kukuřice, jáhly, pohanka, amarant (laskavec), quinoa (merlík čilský) patří mezi přirozeně bezlepkové potraviny a nahrazují v jídelníčku ostatní obiloviny u těch, kteří trpí celiakií a musí

dodržovat bezlepkovou dietu. (V bezlepkové dietě se také více uplatňují jako příloha brambory.) Stále ale platí, že zdraví lidé se potravin obsahujících lepek obávat nemusí. Doporučených porcí z této skupiny je 6, ale pro dospělé strávnicky s nízkou pohybovou aktivitou může být porcí méně. Jedna porce je pro dětského, ale i dospělého strávnicka velká přibližně jako jeho sevřená pěst, případně jako rozevřená dlaň včetně prstů.

Zkuste co nejčastěji zaměnit výrobky z bílé mouky za ty celozrnné. Ty jsou v obchodě označeny slovem CELOZRNNÝ. Pozor na tmavé pečivo, které klame barvou, ale celozrnné být nemusí. Celozrnné a pro zdraví velmi prospěšné jsou také ovesné vločky nebo ječné kroupy.



Třetí patro pyramidy tvoří zelenina a ovoce, které jsou důležitým zdrojem vody, vlákniny, vitamínu C, minerálních látek (draslíku, hořčíku, vápníku) a dalších bioaktivních látek, které mohou hrát významnou roli v prevenci nemocí. Cenné jsou nejen čerstvé druhy zeleniny a ovoce, ale i tepelně zpracované. Využitelnost některých látek se zpracováním může zvyšovat. Některé druhy se bez tepelné úpravy nekonzumují např. brambory, fazolové lusky, dýně. Za vhodné lze považovat tzv. smoothie (rozmixované ovoce či zelenina), které oproti džusům obsahuje také dužinu a tím přirozené množství vlákniny. Do tohoto patra tradičně v ČR řadíme také brambory. I když brambory jsou nejčastěji konzumovány jako příloha, obsahují na rozdíl od ostatních příloh značné procento vody a jsou zdrojem vitamínu C.

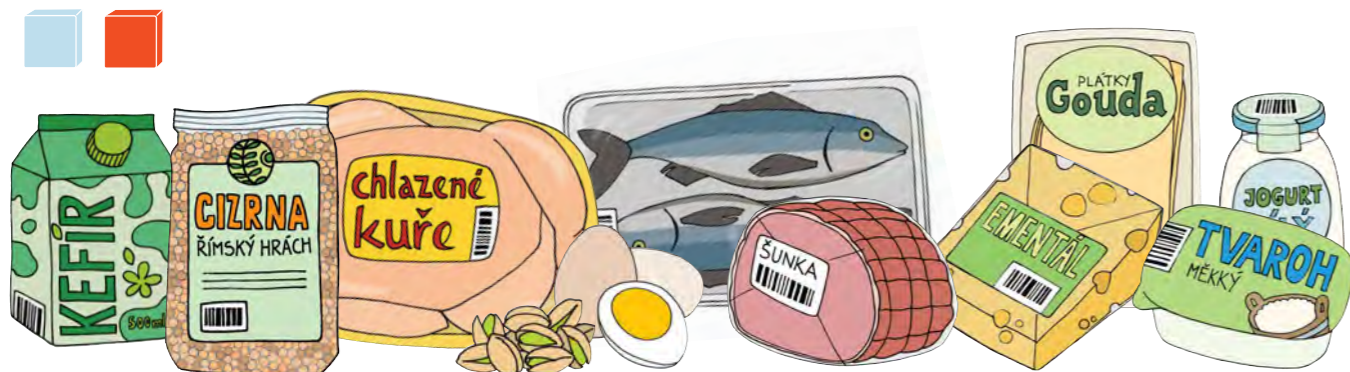
Doporučená konzumace ze skupiny zelenina a ovoce je 5 porcí velikosti vlastní pěsti. Mělo by platit, že zelenina a ovoce je součástí každého podávaného jídla. A její množství by mělo odpovídat velikosti pěsti strávnicka, a to u všech denních jídel.

Pokud jsou součástí jídla brambory, je i tak vhodné doplnit denní jídlo zeleninou či ovocem.

U dospělých je možné zvýšit počet porcí zeleniny a ovoce na úkor příloh.

Zároveň není úplně nutné dodržovat poměr tři porce zeleniny a dvě porce ovoce. Pokud je například součástí jídelníčku daného dne pouze zelenina a to v 5 porcích, není již nutné doplňovat ovoce. U dětí dáváme přednost jejich chuti, některé děti mají raději ovoce a se zeleninou se seznamují pomaleji, jiné to mají naopak. Důležité je denně zkonzumovat 5 porcí ze skupiny zelenina a ovoce.

Zelenina a ovoce se na rozdíl od ostatních skupin potravin pyšní širokou škálou chutí a barev. Právě barevnosti je potřeba využít. Oněch 5 doporučených porcí zeleniny nebo ovoce by se měly barevně odlišovat. Inspirací nám mohou být **BARVY DUHY**.

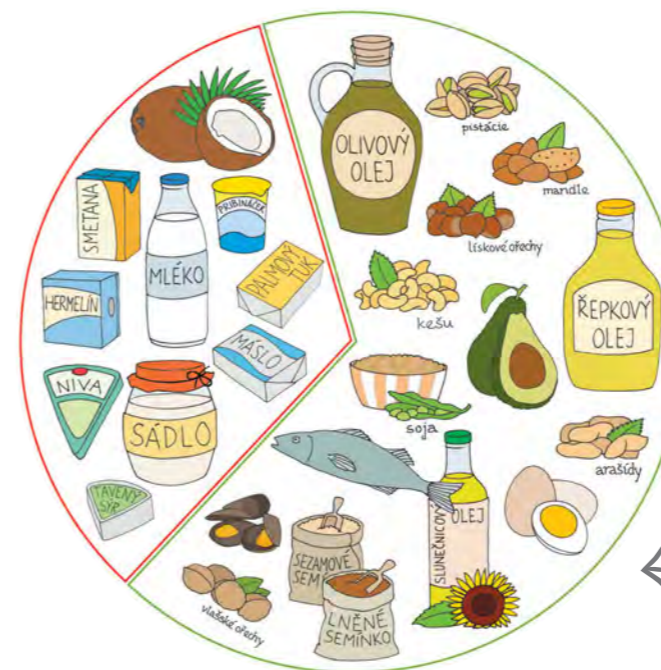


Ve čtvrtém patře se nacházejí významné zdroje bílkovin: **mléčné výrobky, vejce, libové maso, ryby, luštěniny a výrobky z nich, ořechy a olejnatá semena.** Toto patro je zdrojem i dalších důležitých živin: zdraví prospěšných tuků, sacharidů, vlákniny, vitamínu A, D, E, vitamínů skupiny B, vápníku, hořčíku, fosforu, železa, jódu, zinku a selenu. Najdeme zde potraviny jak rostlinného, tak živočišného původu. Některé jsou pro nás významné z hlediska zdrojů vápníku (mléčné výrobky), jiné pro svůj obsah železa (maso, vejce), jiné pro svůj obsah zdraví prospěšných tuků (tučné ryby, ořechy, olejnatá semena) atd. Pro zabezpečení veškerých potřebných živin z tohoto patra je vhodné sestavovat stravu ze všech čtyř uvedených kostek (kostka sýrů, kostka jogurtů a tvarohů, kostka masa, ryb a vajec, kostka luštěnin, ořechů a olejnatých semen).
Doporučená konzumace z této skupiny jsou 4 porce.

Porce mléčných výrobků, tvarohů, mléčných krémů a kaší, vajec a vařených luštěnin odpovídá pěsti strážníka. Porce sýrů či tvarohových pomazánek by měla pokrýt rozevřenou dlaň, tedy porci pečiva, se kterou je konzumována. Jako samotná dlaň (bez prstů) je objemná porce tepelně upraveného masa. Nejmenší porce je stanovena pro ořechy a olejnatá semena - zde je doporučení malá hrst v dlani (cca 1 polévková lžičce).

Mléčné výrobky jsou důležitým zdrojem vápníku. Ten má v lidském těle velký význam pro zdraví kostí a zubů, je nezbytný pro činnost srdce, svalů a přenos nervových vzruchů. Nedostatek vápníku může vést k osteoporóze, kterou v ČR trpí každá 3. žena a každý 5. muž ve věku nad 50 let. Na sílu kostí má vliv kromě vápníku dostatečný

pohyb a vitamin D, K2. Vitamin D získáváme přiměřeným sluněním, tučnými rybami a v zimních měsících doplňky stravy. Vitamin K2 je například v kysaném zelí. Vybírejte polotučné mléčné výrobky nejlépe neochucené. V případě sýrů ty, které nejsou příliš slané.



Ve vrcholu pyramidy jsou umístěny potraviny, které jídlu **ochucují** a bez nichž by mnohé pokrmy ztrácely chuť. Patří sem různé druhy cukrů, medu nebo sirupy, kuchyňská sůl, různé druhy olejů, máslo, smetana a sádlo. Můžeme sem zařadit také kakao a čerstvé i sušené byliny nebo koření. Pro tyto potraviny již není stanovena doporučená porce, kterou by bylo možno přirovnat k pěsti či dlani strážníka. Jsou potřebnou součástí pokrmů, ale mají svoji míru.

Pro příjem soli a cukru platí, čím méně tím lépe. V případě tuků jde spíše o kvalitu. V naší stravě by měly převažovat kvalitní rostlinné oleje, proto pro přípravu pokrmů upřednostňujte řepkový a olivový olej.

KOLEČKO TUKŮ ZNÁZORNŮJE, ŽE MINIMÁLNĚ 2/3 PŘIJATÝCH TUKŮ BY MĚLY TVOŘIT **NENASYCENÉ** MASTNÉ KYSELINY A MAXIMÁLNĚ 1/3 **NASYCENÉ** MASTNÉ KYSELINY.



Výživové doporučení formou Pyramidy výživy zdůrazňuje pestrost a přiměřenost ve výživě. Umožňuje, aby si každý sestavoval jídelníček dle své chuti a všichni souhlasili s tím, že **zdravá strava** a **výborná chuť** nejsou v rozporu, ale jdou ruku v ruce.



Jedním z nejdůležitějších principů Pyramidy výživy je skládání jídel **ze všech pater pyramidy**. Hlavní jídla – **snídaně, oběd a večeře** jsou složena ze všech pater pyramidy. U dětí toto platí i pro **přesnídávky a svačiny**. Celodenní strava sestavená dle tohoto principu a při dodržení velikosti porcí dodává přiměřené množství potřebných živin.

PYRAMIDA V PRAXI

TOHLE JSEM VČERA SNĚDL A VYPIL JÁ (11 LETÝ CHLAPEC)



SNÍDANĚ: KATSERKA CEREÁLNÍ, MÁSLA, VEJCE NATVRDO, PAPRIKA, KAKAO (MLÉKO)

PŘESNÍDÁVKA: CELOZRNÝ MUFFIN (CELOZRNÁ MOUKA, VEJCE, OŘECHY, DATLE), JAHODY A BORŮVKY, BÍLÝ JOGURT, ČAJ

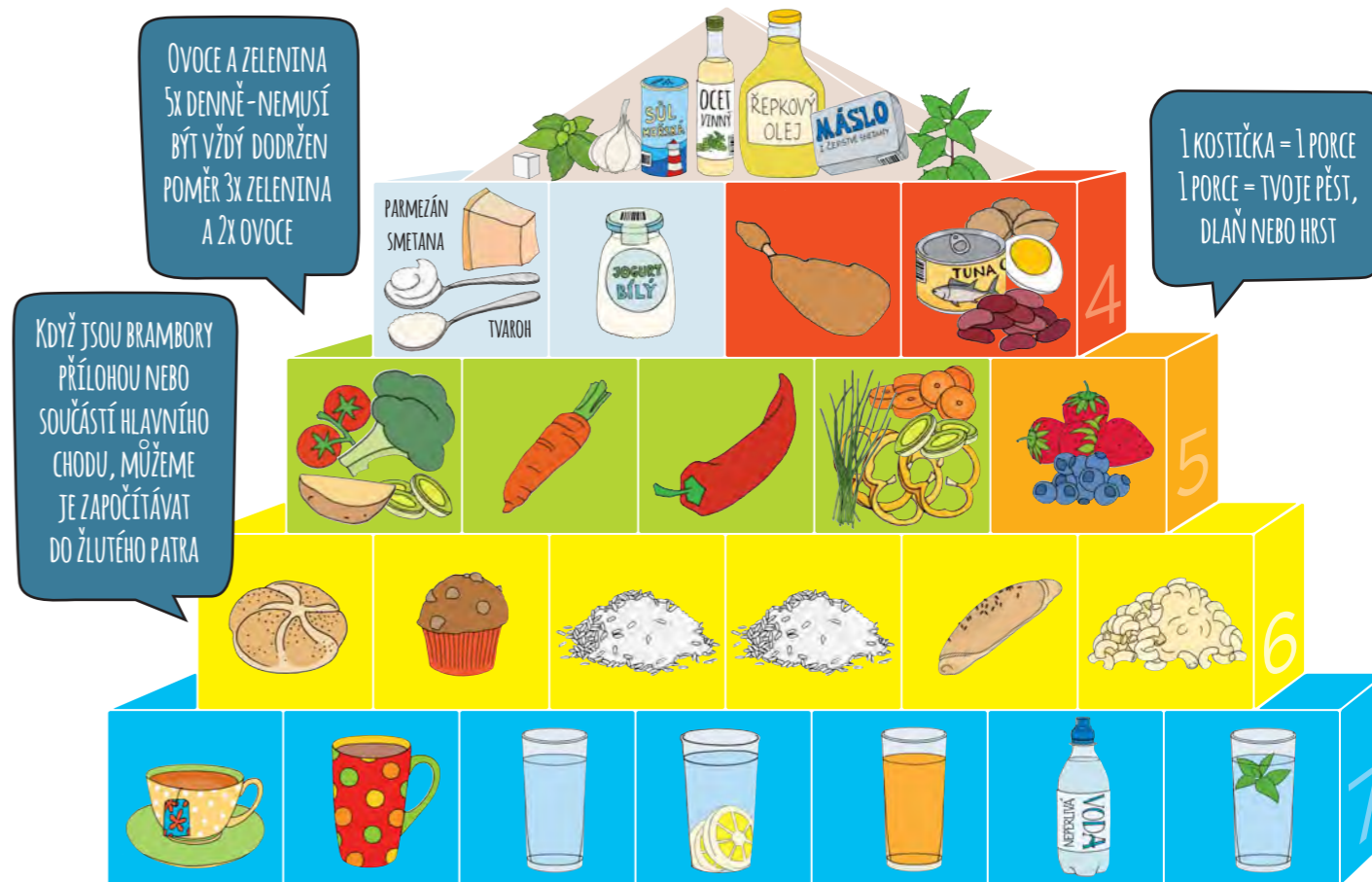
OBĚD: POLÉVKA BROKOLICOVÝ KRÉM (BROKOLICE, PÓREK, SMETANA, BRAMBORY) KUŘECÍ STEHNO PEČENÉ, RÝŽE, MRKVOVÝ SALÁT, VODA S CITRÓNEM

SVAČINA: ROHLÍK SE SLUNEČNICOVÝMI SEMÍNKY TUŇÁKOVÁ POMAZÁNKA (TUŇÁK, TVAROH, CIBULE, HOŘČICE, CITRON, SŮL), CHERRY RAJČATA, ŘEDĚNÝ DŽUS

VEČEŘE: TĚSTOVINOVÝ SALÁT S FAZOLEMI A BAZALKOVÝM PESTEM (TĚSTOVINY, ČERVENÉ FAZOLE, JARNÍ CIBULKA, PAŽITKA, ČERVENÁ A ŽLTÁ PAPRIKA, MRKEV, BAZALKA, ČESNEK, OLEJ, PARMEZÁN, VINNÝ OCET), VODA S MÁTOU

DOSPĚLÍ MOHOU PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY VYNECHAT NEBO SI DÁT POUZE OVOCE, ZELENINU NEBO MLÉČNÝ VÝROBEK

PYRAMIDA SLOŽENÁ Z POTRAVIN TOHOTO KONKRÉTNÍHO JÍDELNÍČKU



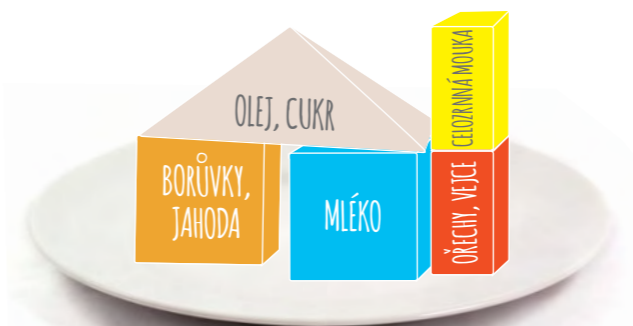
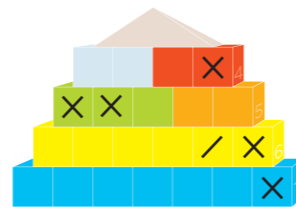
Pestrou a vyváženou stravou doplňujeme všechny potřebné vitaminy a minerální látky. Není potřeba je užívat formou doplňků stravy. Existují však dvě výjimky. U těhotných je potřeba doplňovat kyselinu listovou a všichni bychom v jarních a zimních měsících měli užívat vitamin D. Vitamin D má mnoho vý-

namných účinků. Můžeme jej získat jednak stravou (tlučné ryby, vejce, margariny), ale velkým zdrojem je i sluneční záření. Bohužel v České republice není v zimních měsících dostatek slunečního svitu. Nesmíme proto zapomínat, že jsme v tuto dobu odkázáni na příjem vitaminu D stravou.

ZKONTROLUJ, ZDA SE KAŽDÉ TVÉ JÍDLO SKLÁDÁ ZE VŠECH PATER PYRAMIDY VÝŽIVY



OBĚD:
HRÁŠKOVÁ POLÉVKA,
KUŘE TANDORI, RÝŽE,
MRKVOVÝ SALÁT, VODA



PŘESNÍDÁVKA PŘEDŠKOLÁKA:
CELOZRNNÝ MUFFIN S ORĚCHY,
BORŮVKY, JAHODA, MLÉKO



SVAČINA PŘEDŠKOLÁKA:
ZELENINOVÉ HRANOLKY,
TVAROHOVÝ DIP, CHLĚB, VODA



NEZAPOMÍNEJ, ŽE STEJNÝM ZPŮSOBEM JE POTŘEBA PŘIPRAVOVAT VŠECHNA DENNÍ JÍDLA - SNÍDANI, OBĚD, VEČEŘI.
DĚTI MAJÍ MÍT ZE VŠECH PATER PYRAMIDY TAKÉ PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY.

NĚKTERÝ DEN MŮŽE BÝT I BEZMASÝ

TOHLE JSEM VČERA SNĚDLA A VYPILA JÁ
(22 LETÁ SLEČNA)



SNÍDANĚ: BÍLÝ JOGURT SE STROUHANÝM JABLKEM, OVESNÉ VLOČKY, SUŠENÉ OVOCE A OŘECHY, ČAJ

PŘESNÍDÁVKA: KATSERKA CEREÁLNÍ, MÁSLA, VEJCE NATVRDO, RAJČE, KAKAO

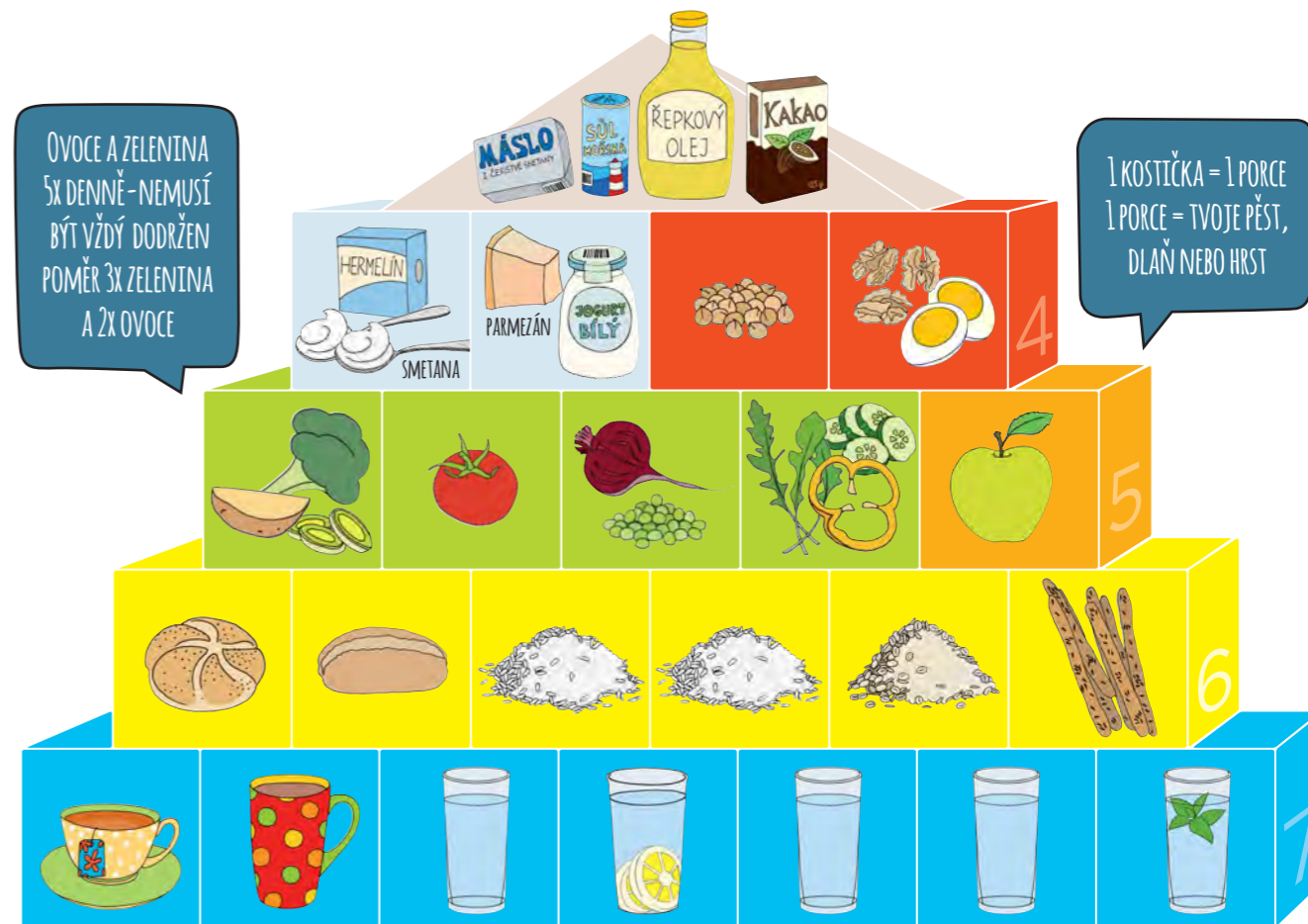
OBĚD: POLÉVKA BROKOLICOVÝ KRÉM (BROKOLICE, BRAMBORY, PÓREK, SMETANA)
RIZOTO S HRÁŠKOVÝM PESTEM, PARMEZÁN, SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY, VODA S CITRÓNEM

SVÁČINA: CIZRNOVÝ HUMMUS, KMÍNŮVÉ CELOZRNNÉ TYČINKY, OKURKA, VODA S MÁTOU

VEČEŘE: GRILOVANÝ HERMELÍN, ZELENINA, RUKOLA, BAGETKA, VODA S CITRÓNEM

U VEGANSKÉ STRAVY JE POTŘEBA HLÍDAT PŘÍJEM
VITAMINU B12, ŽELEZA, VÁPNIKU
A OMEGA 3 NENASYCENÝCH MASTNÝCH KYSELIN
A PŘÍPADNĚ JE DODAT DOPLŇKY STRAVY.

PYRAMIDA SLOŽENÁ Z POTRAVIN V DEN, KDY NEBYLO ZAŘAZENO MASO



Vegetariánská strava je pravděpodobně nejstarší alternativní způsob stravování, jejímž základním rysem je omezování až úplné vyloučení potravin živočišného původu a lidé k ní přistupují z různých důvodů. Striktní

vegetariáni - vegani odmítají maso, vejce, mléko a někteří dokonce i med a kvasnice. Vegetariáni, kteří odmítají maso savců, ptáků a ryb, ale pijí mléko a konzumují mléčné výrobky, se nazývají laktovegetariáni, ti co

konzumují vejce ovovegetariáni a oboje laktoovovegetariáni. Odborníci se shodují, že laktoovovegetariánská strava, **pokud je správně sestavena**, se velice blíží výživovým doporučením a splňuje všechny nároky našeho těla. Benefity tohoto způsobu stravování jsou v nižší spotřebě nevhodných tuků, soli a cukru a naopak ve vyšší spotřebě zeleniny, ovoce, luštěnin, ořechů a olejnatých semen. Laktoovovegetariáni přijímají více nejen vlákniny, zdraví prospěšných tuků ale také více antioxidantů, které nás chrání před rizikem vzniku nádorových onemocnění.

Můžeme se setkat i s lidmi, kteří konzumují některé druhy masa tzv. semivegetariáni. Zdraví prospěšná je

varianta pescovegetariánů, kteří do jídelníčku zařazují ryby, případně mořské plody, vejce, mléko a mléčné výrobky.

Striktní vegetariánská strava, založená jen na potravinách rostlinného původu, je riziková z hlediska využití vápníku, železa a zinku. Z vitaminů hrozí nedostatek zejména u vitamínu B12, jehož zdrojem jsou pro nás jen potraviny živočišného původu. U veganské stravy je tedy nezbytné některé vitaminy a minerální látky dodávat pomocí doplňků stravy – suplementovat.

Nutno je ale dodat, že zdraví neprospívá žádná špatně sestavená strava, ať je smíšená či vegetariánská.

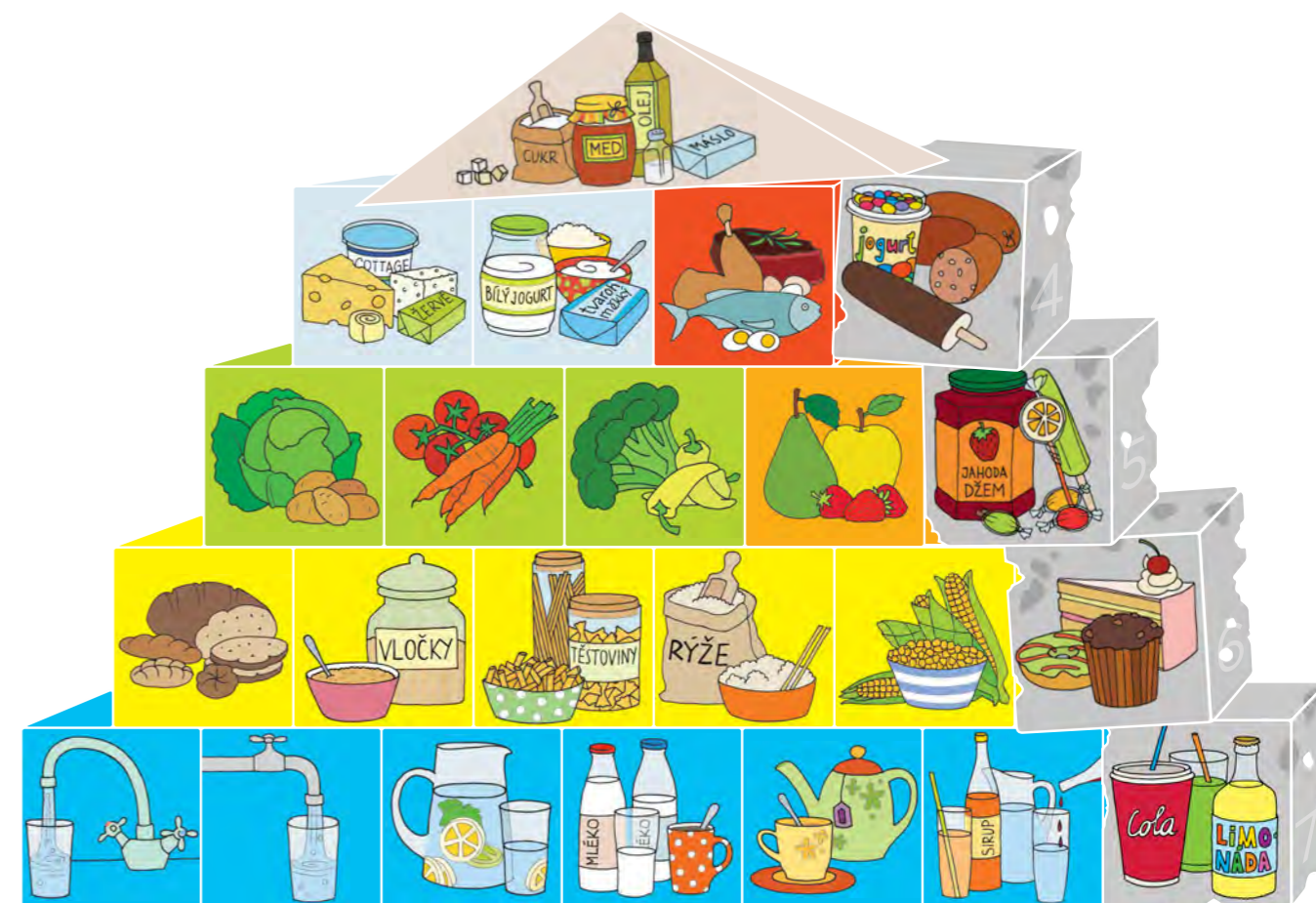


ZÁKEŘNÉ KOSTKY

V Pyramidě výživy **nenajdeme** potraviny a nápoje jako jsou limonády, sladkosti, hranolky, uzeniny, chipsy atd. Uvedené potraviny jsou bohatým zdrojem energie, ale mají nízkou výživovou hodnotu. Ve větším množství

mohou ze stravy vytěšňovat zdroje důležitých živin (zeleninu, ovoce, obiloviny, mléčné výrobky) a dodávat tělu nadbytečné množství energie ve formě cukru a nevhodných tuků. Pro tyto potraviny a nápoje byla

PYRAMIDA S PŘEMÍROU "ZÁKEŘNÝCH KOSTEK"



vedle pyramidy vytvořena tzv. „zákeřná kostka“. Do zákeřných kostek řadíme také potraviny, které obsahují mnoho soli, přídavných látek jako jsou stabilizá-

tory, konzervanty, umělá barviva, aroma, sladidla apod. Denní tolerované množství potravin a nápojů z této skupiny je **jedna porce velikosti vlastní pěsti**.

CO NÁM ŘÍKÁ ETIKETA

Na obalech potravin se uvádí celá řada informací. Pojďme se podívat jen na některé z nich, které více souvisí s nutriční hodnotou a bezpečností potravin.



SEZNAM SLOŽEK

Za nadpisem „složení“ jsou na obale uvedeny všechny složky seřazené sestupně podle hmotnosti.

Na prvním místě je tedy to, čeho je obsaženo nejvíce. Pokud kupujete například čokoládu a na prvním místě je cukr, pak je ho tam více než kakaové hmoty a kakaového prášku.

Aditiva, která se do potravin přidávají kvůli barvě, konzistenci, trvanlivosti apod., se ve složení potravin označují buď názvem látky nebo jim přiřazeným číselným kódem, tzv. „éčkem“, tzn. tři - až čtyřmístným kódem umístěným za písmenem „E...“.

Alergeny jsou ve složení zvýrazněny jiným typem písma (např. kurzíva, tučně či podtrženě).

Vybírejte co nejméně průmyslově zpracované potraviny s co nejnižším množstvím přídavných látek.

DATUM POUŽITELNOSTI ČI MINIMÁLNÍ TRVANLIVOSTI

Datum použitelnosti „Spotřebujte do“ je uváděno u potravin podléhajících rychlé zkáze.

Potraviny s prošlou dobou použitelnosti se považují za zdravotně závadné a nesmí se v žádném případě prodávat ani nabízet se slevou či zdarma.

Datum minimální trvanlivosti: „Minimální trvanlivost do“ je uváděno u potravin, které lze uchovávat déle (např. obiloviny, rýže, koření, konzervy). Potraviny s prošlou dobou minimální trvanlivosti lze nabízet do oběhu, pokud jsou zdravotně nezávadné, označeny jako prošlé a umístěny odděleně.

ČISTÉ MNOŽSTVÍ POTRAVINY

Uvádí se čistá hmotnost výrobku – pevného podílu (např. bez nálevu).

Čistě množství potravin je dobré sledovat, například u konzervovaných či sterilovaných potravin. Mnohdy můžete nakoupit více nálevu než konkrétní potraviny.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE

Porozumět tomu, co nám říkají výživové informace je velmi důležité. Jen tak totiž zjistíme, jaká živina převládá a zda třeba potravina není zbytečně moc sladká, slaná, neobsahuje nekvalitní tuky nebo přespříliš energie.

POVINNĚ SE NA OBALECH UVÁDÍ	NA 100 g /ml VÝROBKU
Energie	kJ (kcal)
Tuky	g
z toho nasycené mastné kyseliny	g
Sacharidy	g
z toho cukry	g
Bílkoviny	g
Sůl	g

Cukry dodávají tělu velmi rychle energii, avšak jen na krátkou dobu. Nadměrná konzumace cukrů může mít na zdraví člověka nepříznivý vliv. Pokud energii z nich není tělo schopno spotřebovat, například pohybovou aktivitou, vytváří si zásoby tukové tkáně. Jednoduché cukry přispívají k tvorbě zubního kazu. Tělo si cukry umí samo štěpit ze sacharidů. Není potřeba je tedy konzumovat formou cukrovinek, slazených nápojů a podobně.

Vysoké množství nasycených mastných kyselin ve stravě často vede k problémům se zvýšenou hladinou cholesterolu a tuků v krvi a tím ke zvýšenému riziku srdečně cévních chorob. Jejich denní příjem by proto měl tvořit pouze 10 % energie, což u dospělého odpovídá 20 gramům.

NENÍ VŠECKO ZLATO, CO SE TŘPYTÍ

Některé potraviny v nás budí dojem, že jsou zaručeně zdravé. Někdy nás mohou zmást nápisy – bez lepku, bez laktózy, bez přidaného cukru, bio a podobně. Avšak po přečtení výživových informací zjistíme, že jsou plné cukrů a nasycených tuků:

V jedné takovéto tyčince, která váží 50 g je obsaženo:

Energie	827 kJ
Tuky	9,29 g
z toho nasycené mastné kyseliny	8,44 g
Sacharidy	23,35 g
z toho cukry	22,40 g
Vláknina	6,60 g
Bílkoviny	1,95
Sůl	0,02 g

SHRNĚME SI TO
Téměř polovina tyčinky je tvořena cukry, vhodných tuků je minimum, jelikož téměř všechny obsažené tuky jsou nasycené.



TVÉ ZDRAVÍ ZAČÍNÁ NÁKUPEM CO SI NAKOUPIŠ, TO SI TAKÉ SNÍŠ



PROTO JE POTŘEBA SPRÁVNĚ ROZUMĚT TOMU, CO NÁM ŘÍKÁ ETIKETA.

SHRNUTÍ

1. Vaše strava by měla být pestrá, porce jídel přiměřené a složené z nutričně hodnotných potravin.
2. Jezte více rostlinných než živočišných potravin. Zeleninu (případně ovoce) si dopřejte ke každému dennímu jídlu.
3. Upřednostňujte celozrnné obiloviny a výrobky z nich.
4. Jezte a pijte co nejméně potraviny a nápoje, které obsahují cukry tzn., že mají sladkou chuť. Výjimkou je čerstvé ovoce. Čtěte informace na etiketách, výrobky porovnávejte a vybírejte ty, které obsahují co nejméně cukrů.
5. Solte střídmě a pokrmy ochucujte spíše bylinami, česnekem či jednoduchým kořením.
6. Z tuků by měly převládat rostlinné, nejlépe formou řepkového a olivového oleje. Ale potravinám, které obsahují kokosový, palmojadrový či palmový tuk se spíše vyhýbejte. Čtěte pozorně etikety a vybírejte mezi podobnými výrobky ty, které obsahují méně nasycených mastných kyselin.



7. Alespoň jednou týdně si dopřejte tučnou mořskou rybu.
8. Základem pitného režimu je obyčejná voda.
9. Jezte, co nejméně průmyslově zpracovaných potravin jako jsou cukrovinky, úzeniny, slazené nápoje, instantní potraviny a podobně. Vybírejte takové, které

obsahují co nejmenší počet aditivních (přidatných) látek.

10. Nezapomínejte na každodenní dostatečně intenzivní pohyb.





OBSAH:

Pyramida výživy - základní princip	3
Pyramida v praxi	14
Každé jídlo je dobré skládat ze všech pater Pyramidy výživy	16
Některý den může být i bezmasý	18
Zákeřné kostky	20
Co nám říká etiketa	22
Shrnutí	26

