

# RECENZIA EUFIC

REFERENCE PAPER OF THE EUROPEAN FOOD INFORMATION COUNCIL

## ••• Stravovacie usmernenia na základe potravín (Food-Based Dietary Guidelines, FBDG) v Európe •••

### Úvod

V súčasnosti je k dispozícii množstvo informácií a odporúčaní týkajúcich sa výživy a zdravia. Ľudia, ktorí majú záujem o túto tému, sa môžu z rozličných zdrojov dozvedieť podrobnosti o živinách (napr. sacharidoch, tukoch, bielkovinách, vitamínoch a mineráloch), ktoré by mali v rámci zdravej a vyváženej stravy prijímať. Označenia potravín tiež poskytujú dôležité informácie o množstvách jednotlivých živín v potravinách. Dostupné informácie o živinách sa však môžu zdať príliš zložité. Väčšina spotrebiteľov im celkom dobre nerozumie a pri príprave rodinného jedálneho lístka majú bez poriadnej znalosti výživových látok len obmedzené využitie. Preto je potrebné poskytnúť spotrebiteľom výživové odporúčania takým spôsobom, ktorému by porozumeli.

### Čo sú stravovacie usmernenia na základe potravín?

Stravovacie usmernenia na základe potravín (FBDG) sú jednoduché odporúčania týkajúce sa zdravého stravovania zamerané na všeobecnú verejnosť. Informujú o tom, čo by mali ľudia jesť, no nie vo forme živín, ale v podobe konkrétnych potravín, a poskytujú základný rámec, ktorý možno využiť pri plánovaní stravovacieho režimu alebo príprave denného jedálneho lístka. Charakteristické znaky, ako ich popísala Svetová zdravotnícka organizácia (WHO):<sup>1</sup>

- vyjadrenie princípov vzdelávania o výžive najmä vo forme potravín,
- zamerané na používanie jednotlivými členmi všeobecnej verejnosti,
- v prípade, že nie sú vyjadrené vo forme potravín, sú napísané jazykom, ktorý sa snaží čo najmenej používať termíny z oblasti vedy o výžive.

Stravovacie usmernenia na základe potravín by mali poskytovať jednoduché odporúčania založené na skupinách potravín. Tieto odporúčania by mali byť pre obyvateľov relevantné a mali by mať praktické využitie. Môžu byť všeobecné a nekonkrétne, napríklad „každý deň sa stravujte pestro“ alebo „jedzte veľa ovocia a zeleniny“, alebo konkrétnejšie, napríklad „každý deň zjedzte päť porcií ovocia a zeleniny“. Odporúčania tiež môžu zahŕňať typy potravín, ako napríklad „jedzte nízkotučné mliečne výrobky a pite nízkotučné mlieko“, alebo jedál, napríklad „každý deň si pripravte raňajky“.

Usmernenia FBDG nepoužívajú číselné vyjadrenia odporúčaných dávok živín (napríklad odporučenie dennú dávku) ani konkrétne ciele, ale praktickým spôsobom ich interpretujú vo forme stravovacích odporúčaní pre jednotlivcov v rámci spoločnosti. Ak je teda všeobecným cieľom získať 10 % nasýtených tukov z celkového energetického obsahu prijatých potravín, no aktuálny príjem tukov je vyšší, usmernenia budú viesť k zníženiu nasýtených tukov, napríklad „uprednostňujte chudé mäso“. Usmernenia FBDG sa tiež zaoberajú problémami verejnosti, napríklad chronickými ochoreniami. Zameriavajú sa na živiny, ktoré môžu ovplyvniť výsledok ochorenia (na odporúčania znížiť príjem nasýtených tukov sa napríklad kladie väčší dôraz v prípadoch, kde je miera srdcovocievnych ochorení vysoká).

### Historický vývoj stravovacích usmernení na základe potravín

Dávno predtým, ako sme objavili vitamíny a ich dôležitosť pre ľudský organizmus a databázy zloženia potravín, ľudia vedeli, že pre ich zdravie sú dôležité rozličné potraviny. Stravovacie odporúčania sú často založené na pozorovaniach, akými boli napríklad aj pozorovania Jamesa Lindsa, chirurga britského námorníctva v 18. storočí, ktoré demonštrovali, že limetky a pomaranče liečia u námorníkov skorbut, zatiaľ čo iné liečivá, ako ocot a jablkový mušt, nie sú účinné. Strydísť rokov po uverejnení výsledkov jeho pozorovania bolo vydané nariadenie, na základe ktorého museli byť všetky lode britského námorníctva zásobené limetkovou šťavou. Výskyt skorbutu na palubách sa prakticky eliminoval.

Po 2. svetovej vojne sa stravovacie usmernenia poskytovali s cieľom zabezpečiť adekvátny prísun makroživín (bielkovín, sacharidov a tukov) a mikroživín (vitamínov a minerálov), a to často na základe skupín potravín. Znamenalo to začlenenie potravín s podobnými charakteristikami do rovnakej skupiny a odporúčenie, aby ľudia každý deň prijímali potraviny z každej skupiny. V 70-tych rokoch však odborníci na výživu zaznamenali na jednej strane nadmernú konzumáciu tukov, najmä nasýtených, a cukrov a na druhej strane nedostatok vlákniny v strave. Na základe tejto skutočnosti sa stravovacie odporúčania v rozvinutých krajinách zamerali namiesto mikroživín vo zvýšenej miere na makroživiny. Tieto odporúčania sa kombinovali s odporúčaniami na základe potravín s cieľom odporučiť viac či menej potravín, ktoré mali vysoký či nízky obsah prísušných makroživín. Používanie tradičných potravinových skupín sa však stalo menej obľúbeným.

### Uznanie dôležitosťi stravovacích usmernení na základe potravín

Na medzinárodnej konferencii o výžive, ktorá sa konala v Ríme v roku 1992, sa prijal akčný plán na distribúciu informácií o výžive pomocou udržateľných prístupov na základe potravín, ktoré podporujú pestrosť v stravovaní prostredníctvom produkcie a spotreby potravín bohatých na mikroživiny vrátane vhodných tradičných potravín. Akčný plán spôsobil výrazný posun z politiky dikтованей číslami na politiku zameranú na prevládajúce zdravotné problémy spoločnosti. Na základe spomenutých skutočností uverejnila v roku 1996 Organizácia OSN pre výživu a poľnohospodárstvo (FAO) a Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) pravidlá na vytvorenie stravovacích usmernení FBDG.<sup>2</sup> Tieto pravidlá sú dodnes kľúčovou referenciou v príslušnej oblasti.

Európska pobočka Medzinárodného inštitútu pre vedy o živote (ILSI Európa) zorganizovala dva workshopy zamerané na stravovacie odporúčania FBDG. Prvý sa konal v roku 1997 v mestách Vilnius (Litva) a Nitra (Slovensko). Bol zameraný na vývoj miestnych stravovacích usmernení na základe potravín a vzdelávanie v oblasti výživy („Development of local FBDG and nutrition education“). O sedem rokov neskôr usporiadali inštitút ILSI v spolupráci s organizáciou FAO pokračovanie workshopu so 6 z 19 krajín, ktoré sa zúčastnili prvého kola. Pozornosť sa rozšírila tiež na implementáciu a monitorovanie stravovacích usmernení FBDG. Dokument „National Food Based Dietary Guidelines: Experiences, Implications and Future Directions“ (Národné výživové odporúčania týkajúce sa príjmu jednotlivých potravín: skúsenosti, implikácie a pokyny do budúcnosti) sumarizuje výsledok workshopu a je dôkazom pokroku, ktorý dosiahlo šesť účastníckych krajín v súvislosti s vývojom a implementáciou stravovacích usmernení FBDG.<sup>3</sup>

Rámec pre stravovacie usmernenia FBDG v Európskej únii sa schválil v roku 2000 ako súčasť projektu Eurodiet a uverejnil sa v roku 2001.<sup>4</sup>

V roku 2003 organizácia WHO zhodnotila existenciu stravovacích usmernení FBDG v členských štátoch WHO v Európskej únii. Výsledok ukázal, že spomedzi 48 zúčastnených krajín má 25 krajín národné stravovacie usmernenia FBDG schválené vládou. Ďalších osem krajín oznámilo, že stravovacie usmernenia FBDG sú v štádiu prípravy.<sup>1</sup>

V marci 2006 usporiadal Európsky úrad pre bezpečnosť potravín (EFSA) v Parme odborné kolokvium o stravovacích usmerneniach FBDG ako prvú časť svojej úlohy poskytovať odborné vedenie pri implementácii usmernení zdravého stravovania pre Európske spoločenstvo na základe živín do odporúčaní na základe potravín.<sup>5</sup> Pred uskutočnením odborného kolokvia preskúmal Panel NDA (Panel pre dietetické výrobky, výživu a alergie) úradu EFSA literatúru o princípoch vytvárania stravovacích usmernení FBDG, identifikoval potrebné odborné informácie na vytvorenie usmernení FBDG v krajinách Európskej únie a zhrnul kroky na ich implementáciu, monitorovanie a vyhodnotenie.<sup>6</sup>

V rámci osobitnej pododnej iniciatívy založila Európska komisia (Riaditeľstvo pre výskum) sieť excelencie EURRECA (EUropean micronutrient RECommendations Aligned) (2007 – 2011). Táto sieť skúma požiadavky na mikroživiny a vývoj odporúčaní pre rizikové skupiny obyvateľstva. Snaží sa tak o vytvorenie nástrojov, ktoré úradu EFSA a ďalším spoločnostiam pomôžu pri stanovení odporúčaní v súvislosti s mikroživinami a zároveň usmernenia ďalší vývoj odporúčaní FBDG v európskych krajinách. Cieľom siete EURRECA je vytvoriť celoeurópsky odborný konsenzus o tom, aké znaky sú vhodné na vývoj odporúčaní týkajúcich sa mikroživín. To by sa zároveň malo rýchlo a pohodlne odraziť v odporúčaniach uverejnených v národných strategických dokumentoch.

V sieť EURRECA, ktorú pôvodne tvorilo 34 partnerov zo 17 krajín, je mnoho zástupcov z vedeckých kruhov, potravinárskeho priemyslu (vrátane malých a stredných podnikov), spotrebiteľských skupín, národných spoločností pre výživu a zdravotníckych zariadení. Sieť bude v rámci tohto projektu spolupracovať s úradom EFSA.<sup>7</sup>

Organizácia OSN pre výživu a poľnohospodárstvo (FAO) zorganizovala v máji 2009 v spolupráci s Európskou radou potravinárskych informácií (EUFIC) workshop zameraný na **vývoj, komunikáciu a vyhodnotenie stravovacích usmernení FBDG**. Tohto workshopu v Budapešti sa zúčastnilo 14 krajín zo strednej a východnej Európy.

### Vývoj stravovacích usmernení

Ak chceme vedieť, ktoré potraviny a skupiny potravín treba začleniť do odporúčaní FBDG, je potrebné posúdiť stav výživy cieľových skupín obyvateľstva. V niektorých prípadoch je to veľmi ťažké dosiahnuť, preto súčasne stravovacie usmernenia vytvorené na základe výživových odporúčaní alebo stravovacích usmernení FBDG iných krajín alebo na základe Celonárodného integrovaného programu intervencie proti neinfekčným chorobám (CINDI) organizácie WHO.<sup>8</sup> Vyhodnotenie stavu výživy obyvateľstva je však najlepším spôsobom, ako zabezpečiť, aby stravovacie usmernenia FBDG brali do úvahy prevládajúce nedostatky vo výžive a zdravotné problémy verejnosti v konkrétnej krajine.

Čo sa týka Európy, hlavnými zdravotnými problémami verejnosti sú neinfekčné ochorenia súvisiace so stravovaním a životným štýlom ako obezita, srdcové choroby, cukrovka a rakovina. Tieto ochorenia možno čiastočne pripísať nadmernému príjmu kalorickej živín a nedostatku určitých mikroživín. Preto musia stravovacie usmernenia zahŕňať nielen „negatívne“ odporúčania (napr. „uprednostňujte chudé mäso“ na zníženie príjmu nasýtených tukov), ale aj „pozitívne“ odporúčania (napr. „X porcií mäsa, hydiny a rýb na deň“ na zvýšenie príjmu železa).

Spoločná konzultačná správa organizácií FAO a WHO s názvom „Preparation and Use of Food-Based Dietary Guidelines“ (Príprava a používanie stravovacích usmernení na základe potravín) podporuje vytvorenie pracovnej skupiny alebo komisie pozostávajúcej zo zástupcov z oblasti poľnohospodárstva, zdravotníctva, vedy o potravinách a výžive, spotrebiteľov, potravinárskeho priemyslu, komunikácie a antropológie, ktorá by predstavovala prvý krok vo vývoji stravovacích usmernení FBDG.<sup>2</sup> Dôležitosť zapojenia ľudí z rozličných vedných odborov a odvetví je zvýraznená aj v správe organizácií FAO a WHO a v odbornom stanovisku úradu EFSA z roku 2008.<sup>9</sup> Týmto spôsobom sa zabezpečí zváženie všetkých relevantných aspektov rozličných skupín. Zároveň sa tak zvyšuje pravdepodobnosť úspechu stravovacích usmernení FBDG pri riešení národných zdravotných problémov a napomáha pri budovaní povedomia a akceptovaní odporúčaní medzi skupinami, ktoré sa môžu podieľať na distribúcii, komunikácii/prezentovaní a používaní stravovacích usmernení FBDG.

Odborné stanovisko úradu EFSA určilo sedem krokov vývoja stravovacích usmernení FBDG:

1. Identifikácia vzťahu stravovania a zdravia
2. Identifikácia problémov týkajúcich sa stravovania v konkrétnej krajine
3. Identifikácia živín z hľadiska dôležitosťi pre zdravie verejnosti
4. Identifikácia potravín relevantných pre stravovacie usmernenia FBDG
5. Identifikácia vzorov konzumácie potravín
6. Testovanie a optimalizácia stravovacích usmernení FBDG
7. Grafické znázornenie stravovacích usmernení FBDG

Správa projektu Eurodiet z roku 2000 tiež určuje päť krokov vývoja stravovacích usmernení FBDG. Všetky sú zahrnuté vo vyššie uvedených krokoch, ktoré identifikoval úrad EFSA.

Vo fáze vývoja stravovacích usmernení FBDG je tiež potrebné prihliadnúť na potrebu ich pravidelnej aktualizácie a hodnotenia ich účinnosti, aby boli od začiatku k dispozícii dostatočné zdroje. Aktualizácie sú dôležité z hľadiska prispôbenia usmernení neustále sa vyvíjajúcim vedeckým poznatkom o vzťahu medzi jedlom, výživou a zdravím, ako aj meniacim sa stravovacím návykom a životnému štýlu. Vyhodnotenie účinnosti usmernení, napríklad posúdením vplyvu grafického znázornenia alebo odporúčania na správanie ľudí, je dôležité pre ďalšie zlepšovanie komunikačných stratégií. Hodnotením stravovacích usmernení FBDG sa zaoberáme nižšie.

### Implementácia stravovacích usmernení

Po vytvorení stravovacích usmernení FBDG je dôležité vyvinúť efektívne komunikačné úsilie a informovať verejnosť o príslušných odporúčaníach. Spoločná konzultačná správa organizácií FAO a WHO



uvádza niektoré faktory, ktoré je potrebné vziať do úvahy v procese implementácie<sup>2</sup>:

- Odporúčania by mali byť stručné a jasné, ľahko zapamätateľné a zrozumiteľné (pre širokú verejnosť). Podporné vizuálne materiály musia byť tiež jasné a zrozumiteľné, pretože v tom spočíva ich úspech. Okrem toho musia byť stravovacie usmernenia kultúrne prijateľné z hľadiska stravovacích návykov, životného štýlu atď. Radikálne zmeny aktuálnych návykov nebudú také úspešné ako odporúčania v podobe malých zmien, ktoré možno ľahšie distribuovať a implementovať.
- Na podporu stravovacích usmernení FBDG možno pripraviť vzdelávacie materiály. Účelom takýchto materiálov je podrobnejšie vysvetliť obsah odporúčaní a ich uplatnenie v každodennom živote (vysvetlenie objemu porcie atď.). Odporúča sa, aby sa na prípravu vzdelávacích materiálov podieľali všetky relevantné strany, keďže to prispieva k ich kvalite.
- Stravovacie usmernenia FBDG by sa mali distribuovať pomocou rozličných médií. Keď sa odporúčanie objaví viackrát v rôznych médiách, jeho účinok na verejnosť sa posilní.
- Mediálna distribúcia stravovacích usmernení FBDG by mala byť zameraná na relevantné komunity, vekové skupiny a podobne.
- Stravovacie usmernenia by mali byť praktické. Potraviny odporúčané týmito usmerneniami musia byť cenovo prijateľné, dostupné a rôznorodé, aby vyhovovali rozličným skupinám obyvateľstva. Pokiaľ nebudú praktické, verejnosť ich nebude používať.
- Stravovacie usmernenia FBDG by sa mali otestovať. Najskôr by ich mali skontrolovať experti na výživu a predstavitelia spotrebiteľskej obce (napríklad učiteľia a vedúci komunit). Po revízii uskutočnenej na základe prvého testovania by malo prebehnúť ďalšie kolo kontroly. Tentoraz by ich mali otestovať spotrebiteľia s cieľom zistiť, či sú dostatočne zrozumiteľné.

Okrem uvedeného odporúča odborné stanovisko úradu EFSA integrovať stravovacie usmernenia FBDG do koherentnej potravinovej a výživovej politiky nad rámec bežnej distribúcie s cieľom zabezpečiť účinnejšiu implementáciu.<sup>6</sup>

### Hodnotenie stravovacích usmernení

Konzultačná správa organizácií FAO a WHO sa zaoberá hodnotením záveru a procesu. Účelom hodnotenia záveru je určiť výsledok a vplyv stravovacích usmernení FBDG (znanosť, postoj, správanie, zvyk atď.). Toto hodnotenie sa vykonáva zväčša prostredníctvom prieskumov. Hodnotenie procesu na druhej strane posudzuje úroveň distribúcie alebo implementácie odporúčaní. Najdôležitejšou otázkou, ktorú si treba položiť pri takomto hodnotení, je otázka, či sa komunikačná kampaň uskutočnila tak, ako bolo naplánované. Vyhodnotením procesu sa závery začlenia do kontextu. Ak sú však výsledky hodnotenia záveru sklamaním, hodnotenie procesu by malo obsahovať informácie o tom, ako zlepšiť sprostredkovanie odporúčaní v budúcnosti.<sup>2</sup>

V súvislosti s monitorovaním a hodnotením rozlišuje úrad EFSA činnosť a účinky, na rozdiel od organizácií FAO a WHO, ktoré hovoria len o hodnotení záveru (ktoré zahŕňa činnosť aj účinky). Jednoduchšie je monitorovať činnosť ako účinok, keď si uvedomíme, že indikátory činnosti je relatívne jednoduché zhromaždiť a spočítať (napr. počet brožúr, letákov, ktoré sa vyžiadali, distribuovali alebo predali). Takéto údaje sa môžu použiť na zhodnotenie povedomia a znalosti o stravovacích usmerneniach FBDG.<sup>6</sup>

Odborné stanovisko úradu EFSA tiež uvádza spôsoby vyhodnocovania účinkov.<sup>6</sup> Uvedené indikátory nemajú rovnaký časový rozsah z hľadiska ďalšieho prieskumu. Treba to vziať do úvahy.

- **Zmeny v predaji/nákupе potravín.** Upozorňujeme, že takáto štatistika nemusí poskytovať presný obraz o spotrebe, preto je potrebné pri interpretovaní údajov zachovať obozretnosť.
- **Zmeny v zložení potravín.** Stravovacie usmernenia FBDG môžu ako hnací prvok ovplyvniť zloženie potravín. Monitorovanie v tomto prípade je veľmi dôležité. Je potrebné mať znalosti o zložení potravín, aby sa dali merať trendy prijímania živín obyvateľmi.
- **Zmeny v konzumácii potravín/živín.** Indikátory sa získavajú prostredníctvom reprezentatívnych prieskumov stravovania.
- **Zmeny zdravotného stavu.** Možno použiť miery výskytu biologických stôp, chorobnosti a úmrtnosti a ďalšie konkrétnejšie ukazovatele.

V prípade účinkov je potrebné na meranie efektivity stravovacích usmernení FBDG vykonať ich monitorovanie a vyhodnotenie. Výsledky monitorovania a hodnotenia sa potom môžu použiť na zlepšenie usmernení alebo spôsobu ich implementácie.

### Stravovacie usmernenia FBDG v Európe

V tomto dokumente je uvedená väčšina príkladov, ako môžu vyzerať stravovacie usmernenia FBDG v západnej Európe a aký druh informácií môžu obsahovať. Keďže stravovacie usmernenia v strednej a východnej Európe sa vyvíjali neskôr a na základe existujúcich odporúčaní, ich výber môžete nájsť v prílohe.

Väčšina európskych krajín má určitú formu stravovacích usmernení FBDG.<sup>1</sup> Usmernenia sú uvedené v tabuľke č. 1 (str. 6) spolu s informáciami o formáte a odporúčaní, ktoré predstavujú. Takmer všetky usmernenia zahŕňajú odporúčania týkajúce sa tukov, potravín s obsahom cukru a konzumácie ovocia a zeleniny. Často tiež obsahujú odporúčania konzumovať potraviny s obsahom bielkovín, bohaté na sacharidy a vlákninu, obmedziť soľ, prijímať dostatok tekutín, kontrolovať spotrebu alkoholu a váhu a mnohé iné odporúčania súvisiace so životným štýlom, napríklad pravidelne cvičiť a jesť. Príležitostne sa odporúčania týkajú aj hygieny potravín.

Niektoré krajiny, napríklad Taliansko a Dánsko, majú k dispozícii zoznam odporúčaní na základe potravín (pozrite si pole nižšie), zatiaľ čo iné krajiny znázorňujú svoje stravovacie usmernenia FBDG pomocou rozličných grafických formátov. Viac informácií o grafických formátoch uvádzame v ďalšej časti.

### Dánske a talianske výživové odporúčania pre obyvateľstvo

Osem stravovacích tipov v Dánsku

- Denne zjedzte 6 porcií ovocia a zeleniny.
- Jedzte ryby a rybie výrobky viackrát do týždňa.
- Každý deň zjedzte zemiaky, ryžu, cestoviny a celozrnný chlieb.
- Obmedzte príjem cukru, predovšetkým z nealkoholických nápojov, cukrovíniek a koláčov.
- Konzumujte menej tuku, predovšetkým tuku pochádzajúceho z mäsa a mliečnych produktov.
- Stravujte sa pestro a udržiavajte si normálnu váhu.
- Keď ste smädní, napite sa vody.
- Každý deň venujte aspoň 30 minút fyzickej činnosti.

Tieto tipy sú tiež uvedené v dánskom potravinovom kompase.

Zdroj: Dánska veterinárna a potravinová správa (DVFA): [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

Talianske odporúčania

- Strážte svoju hmotnosť a buďte aktívni.
- Viac cereálií, zeleniny, hľúzy a ovocia.
- Tuk – zvolte kvalitu a obmedzte množstvo.
- Cukry, sladkosti, sladké nápoje – len v správnom množstve.
- Každý deň pite dostatok vody.
- Soľ? Radšej menej ako viac.
- Alkoholické nápoje – len v obmedzenom množstve.
- Uprednostňujte pestrú stravu.
- Špeciálna rada pre špeciálnych ľudí.
- Bezpečnosť potravín závisí aj od vás.

Zdroj: Linee Guida per una sana alimentazione italiana:

[www.inran.it/servizi\\_cittadino/stare\\_bene/guida\\_corretta\\_alimentazione/Linee%20Guida.pdf](http://www.inran.it/servizi_cittadino/stare_bene/guida_corretta_alimentazione/Linee%20Guida.pdf)

Európske stravovacie usmernenia FBDG – formáty a informácie					
Krajina	Grafický formát	Č. potravinových skupín* (grafické modely) alebo potravinových odporúčaní	Podporné informácie	Tekutiny, soľ, špecifické mikroživiny	Životný štýl
Albánsko	Pyramída	6 skupín	Informácie o množstve pre jednotlivé skupiny	Odporúčanie týkajúce sa zníženia príjmu soli	Odporúčanie týkajúce sa pestrej stravy, zdravého indexu BMI a príjmu alkoholu
Rakúsko	Pyramída	6 skupín	Informácie o kvalite alebo množstve pre jednotlivé skupiny, nie sú súčasťou modelu	Nápoje tvoria 6. skupinu v spodnej časti pyramídy	Dodatočné tipy týkajúce sa váhy a alkoholu
Belgicko	Pyramída	8 skupín	Informácie o množstve pre jednotlivé skupiny, súčasť modelu. Brožúra poskytuje ďalšie informácie	Nápoje tvoria 8. skupinu v spodnej časti pyramídy	Fyzická činnosť v spodnej časti pyramídy pod nápojmi



			týkajúce sa zdravého stravovania.		
<b>Bosna a Hercegovina</b>	Žiadne		Informácie o kvalite alebo množstve pre jednotlivé skupiny potravín	Odporúčanie týkajúce sa zníženia príjmu soli	Odporúčanie týkajúce sa pestrej stravy, váhy (BMI), fyzickej činnosti a príjmu alkoholu
<b>Bulharsko</b>	Pyramída (a leták)	6 skupín (+ tekutiny a fyzická činnosť)	Informácie o kvalite alebo množstve pre jednotlivé skupiny. Dodatočné letáky.	Odporúčanie týkajúce sa príjmu soli a tekutín	Odporúčanie týkajúce sa pestrej stravy, váhy (BMI), fyzickej činnosti a príjmu alkoholu
<b>Chorvátsko</b>	Pyramída	4 skupiny	Informácie o kvalite a množstve pre jednotlivé skupiny	Odporúčanie týkajúce sa príjmu soli	Odporúčanie týkajúce sa pestrej stravy, váhy (BMI), fyzickej činnosti a príjmu alkoholu
<b>Česká republika</b>	Pyramída	6 skupín	Informácie o kvalite a množstve pre jednotlivé skupiny	Odporúčanie týkajúce sa príjmu soli	Odporúčanie týkajúce sa pestrej stravy, váhy (BMI), fyzickej činnosti a príjmu alkoholu
<b>Dánsko</b>	Kompas	8 stravovacích tipov	Ďalšie materiály poskytujú dodatočné informácie o zdravom stravovaní	Odporúčanie týkajúce sa príjmu vody	Odporúčanie týkajúce sa pestrej stravy, váhy a fyzickej činnosti
<b>Estónsko</b>	Pyramída	5 skupín	Osobitné informácie o kvalite a množstve		Odporúčanie týkajúce sa pestrej stravy, váhy a príjmu alkoholu
<b>Fínsko</b>	Kruh, pyramída a tanier	6 skupín v kruhu a pyramíde. 3 sekcie na tanieri (iba jedlo).	Referenčný materiál		
<b>Francúzsko</b>	Zoznam v tabuľke	7 skupín	Informácie o kvalite alebo množstve pre jednotlivé skupiny v tabuľke	Nápoje tvoria 7. skupinu. Soľ je 8. bod v tabuľke.	Odporúčanie týkajúce sa fyzickej činnosti
<b>Nemecko</b>	Trojrozmerná pyramída	4 skupiny	Informácie o kvalite pre jednotlivé skupiny, nie sú súčasťou modelu	Nápoje tvoria jednu skupinu	
<b>Grécko</b>	Pyramída	12 skupín	Niektoré informácie o kvalite a množstve sú súčasťou grafického zobrazenia	Odporúčanie týkajúce sa príjmu vody a soli	Odporúčanie týkajúce sa alkoholu (víno s mierou) a fyzickej činnosti. Odporúčanie týkajúce sa pravidelných jedál.
<b>Maďarsko</b>	Dom	5 skupín	Informácie o kvalite a množstve sú v texte mimo grafického zobrazenia	Soľ a voda sa spomínajú v sprievodných materiáloch	Odporúčanie týkajúce sa alkoholu, telesnej váhy, cvičenia, bezpečnosti potravín, označovania potravín, pravidelných jedál a občerstvenia uvedené v podpornom materiáli
<b>Írsko</b>	Pyramída (pre deti)	5 skupín	Verzia pre dospelých poskytuje informácie o kvalite alebo množstve pre jednotlivé skupiny Počet porcií	Informácie o tekutinách a kyseline listovej uvedené v sprievodných materiáloch. Odporúčanie týkajúce sa príjmu soli uvedené v dodatočných tipoch.	Odporúčanie týkajúce sa váhy, cvičenia a príjmu alkoholu
<b>Taliansko</b>	Žiadne	8 usmernení	Informácie o kvalite a množstve pre jednotlivé usmernenia	Jedno usmernenie týkajúce sa tekutín a jedno usmernenie týkajúce sa soli	Odporúčanie týkajúce sa váhy a fyzickej činnosti
<b>Lotyšsko</b>	Potravinová pyramída	4 skupiny (+ voda v spodnej časti pyramídy)	Informácie o kvalite a množstve pre jednotlivé skupiny, nie sú súčasťou modelu. Percentuálne hodnoty zobrazené na bočnej strane pyramídy poskytujú informácie o požadovanom objeme denného príjmu tejto potravinovej skupiny.	Odporúčanie týkajúce sa príjmu soli a tekutín	Odporúčanie týkajúce sa pestrej stravy, váhy (BMI), vyváženosti potravín, fyzickej činnosti a alkoholu
<b>Litva</b>	Potravinová pyramída			Odporúčanie týkajúce sa príjmu soli	Odporúčanie týkajúce sa pestrej stravy, váhy, fyzickej činnosti (nevyčíslené) a príjmu alkoholu
<b>Holandsko</b>	Koleso	5 skupín	V osobitných materiáloch a na dodatočných webových stránkach	Uvedené v sprievodných materiáloch	Uvedené v sprievodných materiáloch
<b>Poľsko</b>	Pyramída	5 skupín	10 princípov zdravej výživy v určitých	Odporúčanie týkajúce sa vody	Odporúčanie týkajúce sa váhy a



			formátoch	uvedené v určitých formátoch mimo pyramídy. Soľ zahrnutá v 10 princípoch.	príjmu alkoholu uvedené v 10 princípoch
<b>Portugalsko</b>	Kruh	7 skupín		Voda v strede kruhu	
<b>Rumunsko</b>	Potravinová pyramída	6 potravinových skupín (+ tekutiny a fyzická činnosť v spodnej časti pyramídy)	Informácie o kvalite a množstve, súčasť modelu	Voda zastúpená v pyramíde	Odporúčanie týkajúce sa pestrej stravy a príjmu alkoholu
<b>Srbsko</b>	Žiadne stravovacie usmernenia FBDG	Žiadne stravovacie usmernenia FBDG	Žiadne stravovacie usmernenia FBDG	Žiadne stravovacie usmernenia FBDG	Žiadne stravovacie usmernenia FBDG
<b>Slovensko</b>	Vizuálne zobrazenie sa prediskutuje v nadchádzajúcich mesiacoch (prvá polovica roka 2009)	Momentálne žiadne informácie, keďže o grafickom modeli sa ešte nerozhodlo.	12 hlavných odporúčaní týkajúcich sa výživy a životného štýlu	Odporúčanie týkajúce sa príjmu soli a tekutín	Odporúčanie týkajúce sa pestrej stravy a príjmu alkoholu
<b>Slovinsko</b>	Potravinová pyramída	7 skupín (+ fyzická činnosť)	Informácie o kvalite a množstve pre jednotlivé skupiny	Odporúčanie týkajúce sa príjmu soli	Odporúčanie týkajúce sa pestrej stravy, váhy (BMI), fyzickej činnosti a príjmu alkoholu
<b>Španielsko</b>	Pyramída	7 skupín	Informácie o množstve a určité informácie o kvalite pre jednotlivé skupiny, dodatočná časť modelu	Tekutiny tvoria dodatočnú časť grafického zobrazenia	Odporúčanie týkajúce sa alkoholu (víno) a fyzickej činnosti v dodatočnej časti modelu
<b>Švédsko</b>	Kruh a tanier	7 skupín v kruhu a 3 na tanieri (iba jedlá)	Informácie v osobitnom texte a na dodatočných webových stránkach	Tekutiny a soľ sa spomínajú v sprievodných materiáloch	Odporúčanie týkajúce sa fyzickej činnosti a príjmu alkoholu v sprievodných materiáloch
<b>Švajčiarsko</b>	Pyramída	6 skupín	Informácie o kvalite a množstve pre jednotlivé skupiny, súčasť osobitných materiálov	Tekutiny tvoria 6. skupinu v spodnej časti pyramídy	Odporúčanie týkajúce sa fyzickej činnosti v dodatočnej časti grafického zobrazenia
<b>Turecko</b>	Kruh	4 skupiny	Informácie v komplexnej brožúre o zdravom stravovaní	Uvedené v brožúre	Odporúčanie týkajúce sa váhy a fyzickej činnosti uvedené v brožúre
<b>Spojené kráľovstvo</b>	Kruh (tanier)	5 skupín	Čiastočné informácie o množstve pre jednotlivé skupiny, súčasť osobitných materiálov. Informácie o kvalite a množstve na dodatočných webových stránkach.	Odporúčanie týkajúce sa príjmu soli uvedené v sprievodných materiáloch. Odporúčanie týkajúce sa soli a tekutín v zozname dodatočných 8 tipov.	Odporúčania týkajúce sa váhy, fyzickej činnosti a raňajkovania v zozname dodatočných 8 tipov
<b>Bývalá juhoslovanská republika Macedónsko</b>	Žiadne stravovacie usmernenia FBDG	Žiadne stravovacie usmernenia FBDG	Žiadne stravovacie usmernenia FBDG	Žiadne stravovacie usmernenia FBDG	Žiadne stravovacie usmernenia FBDG
<b>WHO, CINDI</b>	Pyramída	4 skupiny	Zelená, oranžová a červená farba pozadia pomáha určiť relatívnu dôležitosť jednotlivých skupín v modeli	Odporúčanie týkajúce sa soli zahrnuté v osobitných 12 krokoch zdravého stravovania	Odporúčanie týkajúce sa váhy, fyzickej činnosti a alkoholu uvedené v 12 krokoch

\* Potravinové skupiny zahŕňajú: mlieko a mliečne produkty, mäso, ryby, vajčička a alternatívne výrobky, ovocie a zeleninu, cereálie, tuky a potraviny s obsahom cukru.

## Grafické formáty

Mnohé krajiny, hoci už majú k dispozícii zoznam odporúčaní alebo tipov, vytvorili grafické znázornenie stravovacích usmernení FBDG, aby ilustrovali podiely rozličných potravín s podobnými charakteristikami, ktoré je potrebné v rámci vyváženej stravy skonzumovať. Grafické formáty sú pre používateľov prijateľnejšie. Ak by každý deň skonzumovali potraviny patriace do hlavných skupín, bol by to dôležitý prvý krok smerom k zdravému stravovaniu aj bez konkrétnych znalostí o výživných látkach.

Jedným z prvých spôsobov usporiadania potravín bolo rozdeliť ich na potraviny rastlinného a živočíšneho pôvodu, keďže toto delenie bolo známe mnohým ľuďom. Vo väčšine grafických zobrazení stravovacích usmernení FBDG sa potraviny živočíšneho pôvodu delia na ďalšie dve samostatné skupiny:

- „mäsová“ skupina vrátane rýb, vajčiek, strukovín a v niektorých prípadoch aj orechov (napr. Španielsko, Nemecko a Rakúsko), ktorá je dôležitá najmä z hľadiska prísunu železa,
- skupina „mlieko a mliečne výrobky“, ktorá je dôležitá najmä z hľadiska prísunu vápnika.  
Zahrnutie alternatívnych neživočíšnych potravín do týchto skupín je dôležité pre vegetariánov.

Na podobnom základe sa tiež delia potraviny rastlinného pôvodu:

- „cereálie“ (vrátane zemiakov), ktoré sú zdrojom energie bez tuku a určitých typov vlákniny,
- „ovocie a zelenina“, ktoré sú dôležitým zdrojom vitamínu C, ale aj iných mikroživín a ochranných látok.

Na uvedených štyroch podskupinách sa napríklad zakladá aj grafické znázornenie tureckých odporúčaní. Ďalšia podskupina vzniká napríklad delením „ovocia“ a „zeleniny“, ako je to v Portugalsku, Grécku a v odporúčaní niektorých severných krajín.

V niektorých schémach tvoria potraviny s obsahom cukru osobitnú skupinu, no vo väčšine prípadov sú skombinované s tukmi a olejmi v kategórii tučných a sladkých potravín, ktorá zahŕňa cukrovinky, pečiarenské výrobky a nealkoholické nápoje. Tieto skupiny patria v porovnaní s celkom len malý podiel, že uvedené potraviny treba konzumovať v oveľa menšom množstve ako potraviny z iných skupín, ktoré tvoria základ zdravého stravovania. V iných schémach zas tuky a oleje tvoria samostatné skupiny a v stravovacích usmerneniach FBDG v Grécku a Španielsku je olivový olej špeciálne zvýraznený, aby ho ľudia uprednostňovali pred inými tukmi.

V niektorých prípadoch môžu byť súčasťou grafického znázornenia usmernení aj tekutiny alebo voda a fyzická činnosť. Väčšinou sú tieto odporúčania týkajúce sa dvoch aspektov životného štýlu začlenené do sprievodných informácií grafického zobrazenia. Môže to byť napríklad text vedľa obrázka, leták, brožúra alebo súvisiaca webová stránka.

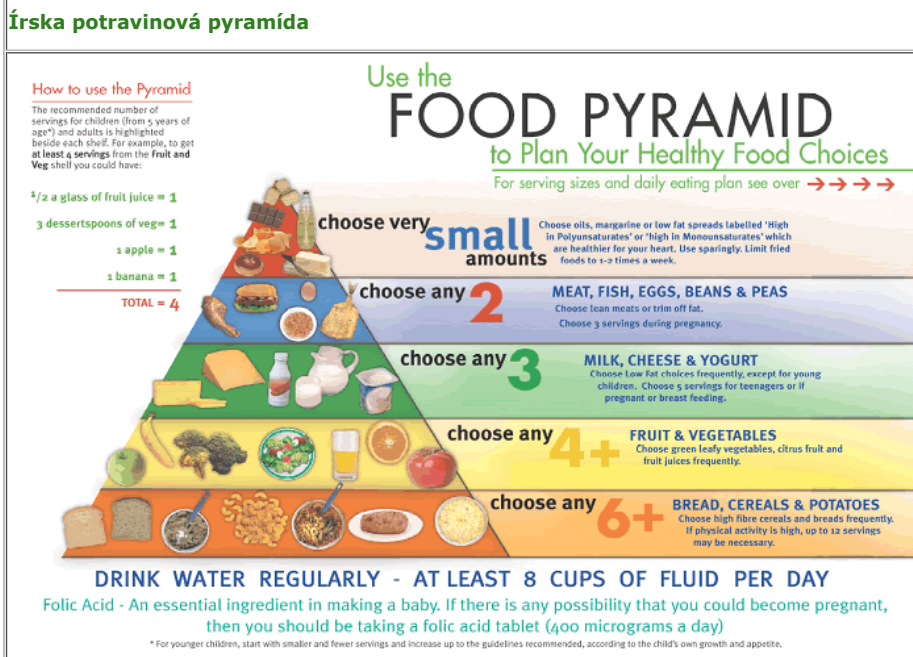
## Potravinové pyramídy

Najobľúbenejším grafickým znázornením stravovacích usmernení FBDG je pyramída. Toto grafické znázornenie používajú aj krajiny ako Rakúsko, Belgicko, Fínsko, Grécko, Írsko, Lotyšsko, Španielsko, Nemecko a Švajčiarsko.

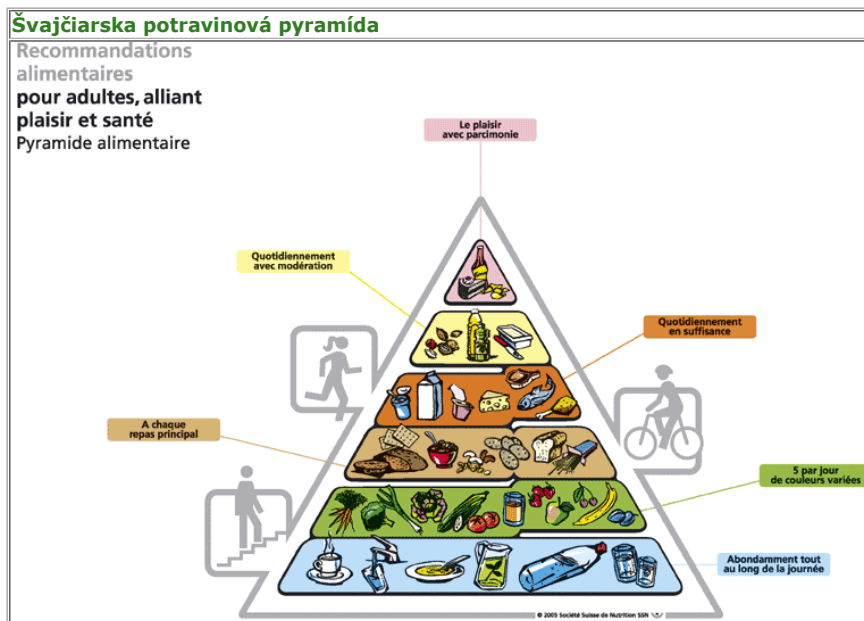
Írska potravinová pyramída je typická v tom, že sa skladá z piatich skupín, ktoré tvoria jednotlivé vrstvy. Základná vrstva tvoriaca najširšiu časť pyramídy je určená potravinám, ktoré by sme mali konzumovať v najväčšom množstve, napríklad chlieb, cereálie a zemiaky. Vrch pyramídy naopak tvoria potraviny, ktoré by sme mali konzumovať čo najmenej, napríklad oleje, tuky a potraviny s



obsahom cukru. Nad základnou vrstvou sa nachádza vrstva ovocia a zeleniny, strednú vrstvu tvorí mlieko, syr a jogurt a pod najvyššou vrstvou sa nachádza mäso, ryby a alternatívne výrobky. Odporúčanie piť dostatok vody sa nachádza v bezprostrednej blízkosti obrázka.



Švajčiarska potravinová pyramída sa od tej írskej odlišuje v tom, že ovocie a zelenina sa nachádzajú vo vrstve pod cereáliami, mliečna a mäsová skupina sú skombinované do jednej vrstvy a potravín s obsahom cukru patrí vrstva navrchu pyramídy nad tukmi a olejmi.



V belgickej a švajčiarskej pyramíde tvoria tekutiny ďalšiu vrstvu v spodnej časti pyramídy. Oba modely navyše zahŕňajú fyzickú činnosť, aj keď mimo pyramídy.

### Belgická potravinová pyramída





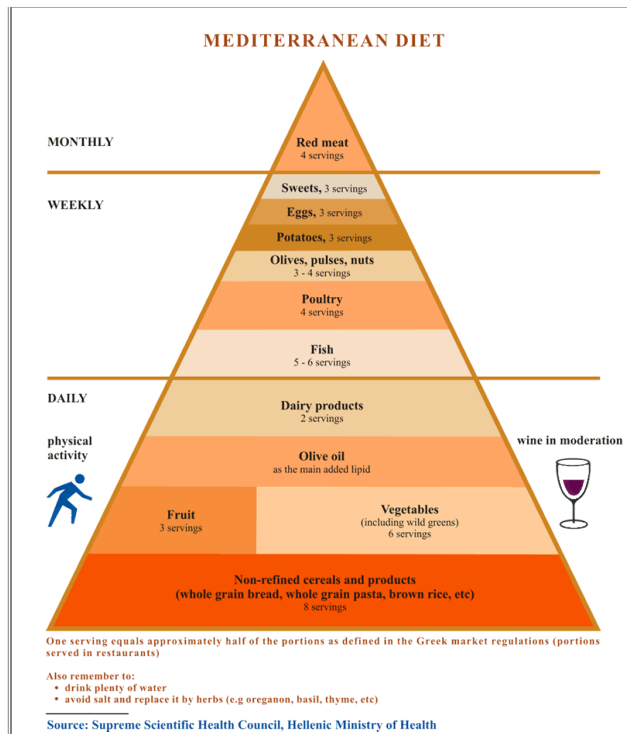
V španielskej potravinovej pyramíde sa odporúčania týkajúce sa vody a cvičenia nachádzajú pod základnou vrstvou pyramídy. Na bočných stranách pyramídy je zobrazené odporúčanie týkajúce sa zachovávaní striedmosti pri pití piva či vína.



Grécka aj španielska potravinová pyramída reprezentujú miestnu kultúru začlenením malej podsektie s olivovým olejom do stredu pyramídy.

## Grécka potravinová pyramída





Rovnako ako ostatné príklady uvedené vyššie, aj lotyšské grafické znázornenie zahŕňa dodatočné informácie na bočných stranách pyramídy. Okrem toho zobrazuje percentuálne hodnoty ideálnych podielov jednotlivých potravinových skupín v rámci zdravého stravovania. Tekutiny tvoria základnú časť pyramídy.



Nemecko používa trojrozmernú pyramídu, ktorá poskytuje kvalitatívne (výživová funkcie potravín), ako aj kvantitatívne (aké množstvo potraviny v porovnaní s inou potravinou) odporúčania týkajúce sa konzumácie potravín.

Štyri steny pyramídy sú venované nasledujúcim skupinám potravín:

- Potraviny najmä rastlinného pôvodu, pričom kritériá na umiestnenie v základnej, strednej alebo vrchnej vrstve sú kalorická hodnota, výživová hodnota (vitamíny, minerály, fytoživiny, vláknina) a preventívny účinok (rakovina, srdcové ochorenia).
- Potraviny najmä živočíšneho pôvodu, pričom kritériá na umiestnenie v základnej, strednej alebo vrchnej vrstve sú kalorická hodnota, výživová hodnota (napríklad vápnik, železo, zinok, selén, vitamíny B a D) a kvalita tukov (nasýtené tuky, omega-3 mastné kyseliny).
- Potravinové tuky a oleje, pričom kritériá umiestnenia tukov sú: zloženie mastných kyselín: omega-3, omega-6, omega-9, nasýtené tuky, pomer omega-6 a omega-3 mastných kyselín, vitamín E, cholesterol, nenasýtené tuky, použitie pri varení. A kritériá umiestnenia olejov sú: pomer omega-6 a omega-3 mastných kyselín, obsah vitamínu E.
- Nápoje, pričom kritériá umiestnenia sú: kalorická hodnota (stredná: < 7 % uhľohydrátov, vysoká: > 7 % uhľohydrátov), esenciálne látky, fytoživiny, stimulačné látky, sladidlá.

Farby vľavo na každej zo štyroch strán nemeckej pyramídy predstavujú semafore, ktoré naznačujú výživovú hodnotu jedla a množstvá, ktoré je potrebné skonzumovať. Semafore platia pre potraviny v rámci rovnakej skupiny.



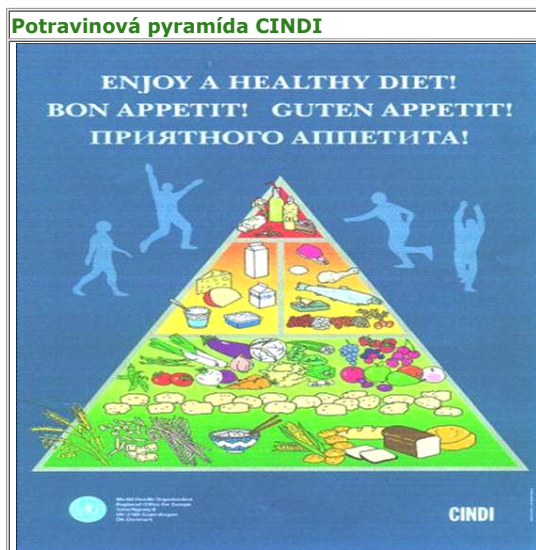
Na spodnej časti pyramídy 3D je kruh zobrazujúci relatívne podiely každej potravinovej skupiny v jedálnom lístku. Skupina rastlinného pôvodu je pritom rozdelená na ovocie/zeleninu a cereálie a má oveľa väčší podiel ako potraviny živočíšneho pôvodu. Tuhy majú v porovnaní s celkom veľmi malý podiel a voda zaberá celý stred.



Rakúska pyramída rovnako ako belgická a švajčiarska znázorňuje tekutiny ako dodatočnú skupinu v základnej vrstve dvojrozmerného zobrazenia. Od írskej pyramídy sa odlišuje v tom, že ovocie a zelenina sú o jednu vrstvu nižšie ako cereálie, mliečna a mäsová skupina sú skombinované do jednej vrstvy a potravinám s obsahom cukru patrí vrstva navrchu pyramídy nad tukmi a olejmi.



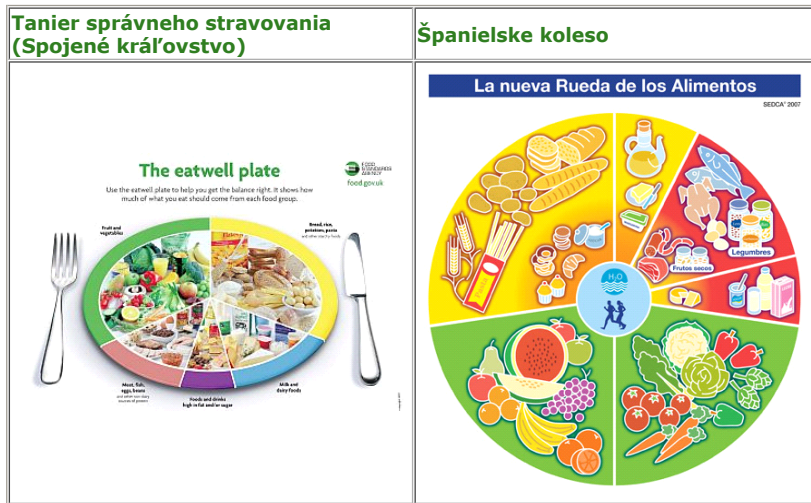
Európska pobočka Svetovej zdravotníckej organizácie vytvorila pyramídu CINDI (na základe Celonárodného integrovaného programu intervencie proti neinfekčným chorobám).<sup>8</sup> Špecifickosť tejto pyramídy spočíva v používaní farebných kódov, napríklad takých, aké sa používajú v schéme so semaforom. Zelená farba sa nachádza v základnej vrstve pyramídy (cereálie, ovocie a zelenina), a preto naznačuje, že tieto potraviny by mali tvoriť najväčší podiel jedálneho lístka. Mlieko a mliečne výrobky, mäso, ryby a vajčká sa nachádzajú v oranžovej, strednej časti pyramídy. Oranžová farba znamená, že v rámci zdravej a vyváženej stravy je potrebné uvedené potraviny konzumovať striedmo. Červená sa nachádza navrchu pyramídy a zahŕňa tuky, oleje a cukry. Červená farba ľudí upozorňuje, že tieto potraviny sa vyžadujú len vo veľmi malom množstve.





## Potravinové kruhy

Ďalšou obvyklou formou grafického zobrazenia stravovacích usmernení FBDG v Európe je kruh rozdelený na jednotlivé časti ako koláč. Každá časť predstavuje jednu skupinu potravín, podobne ako pri pyramidovom znázornení. Kruhové zobrazenie sa vyvinulo v Portugalsku, Švédsku a v Spojenom kráľovstve (vo forme taniera). Fínsko a Španielsko používajú rovnako kruhové, ako aj pyramidové zobrazenie, a nemecká trojrozmerná pyramída zobrazuje kruh na spodnej strane základnej vrstvy. Holandsko používa zobrazenie vo forme kolesa, v strede ktorého sa nachádzajú stravovacie odporúčania. Väčšina kruhov je proporcionálne rozdelená v súlade s odporúčanými dávkami každej potravinovej skupiny. Portugalské a nemecké zobrazenia majú v strede kruhu vodu, zatiaľ čo španielsky kruh zobrazuje v strede nielen vodu, ale aj cvičenie.



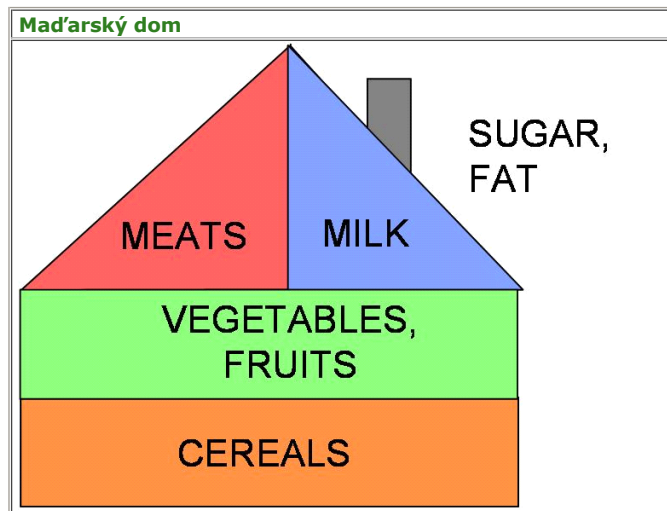
## Ďalšie vizuálne pomôcky

Príklady z každej skupiny potravín sa vo všeobecnosti do celkového zobrazenia začleňujú vo forme obrázkov alebo fotografií. Výberu a dizajnu obrázkov je potrebné venovať starostlivosť a pozornosť s cieľom zabezpečiť, aby sa použili typické potraviny, aby sa nič dôležité nevynechalo, aby kombinácia zodpovedala miestnej kultúre a aby bola vizuálne príťažlivá. Ak sú súčasťou grafického znázornenia aj tekutiny a fyzická činnosť, sú vo forme ilustrácií.

Väčšinou sa pre rozličné skupiny potravín používajú rôzne farby bez špecifického významu, okrem pár výnimiek (napr. pyramída CINDI opísaná vyššie a nemecká pyramída, ktorá farbami označuje kvalitu odlišných výrobkov v rámci potravinovej skupiny).

V Maďarsku sú usmernenia doplnené o obrázok v tvare domu, ktorý pozostáva z prízemí, prvého poschodia, strechy a komína. Tieto časti domu predstavujú jednotlivé skupiny potravín.

Francúzske stravovacie usmernenia FBDG sú znázornené ako schody. Potraviny, ktoré možno konzumovať vo veľkom množstve, sa nachádzajú navrchu, zatiaľ čo potraviny, ktoré možno konzumovať v malom množstve, sa nachádzajú dole. Francúzske usmernenia sa tiež zobrazujú v tabuľke spolu s odporúčaniami v súvislosti s množstvom potravín z jednotlivých šiestich skupín, soli a tekutín, ktoré treba prijať. Tabuľka rovnako zobrazuje aj odporúčania týkajúce sa fyzickej činnosti.



## Francúzske schody





### Dodatočné informácie

Hoci sú grafické formáty stravovacích usmernení FBDG navrhnuté tak, aby vystupovali samostatne, vo všeobecnosti je potrebné pripojiť dodatočný text na ujasnenie. Môže to byť realizované nasledujúcimi spôsobmi:

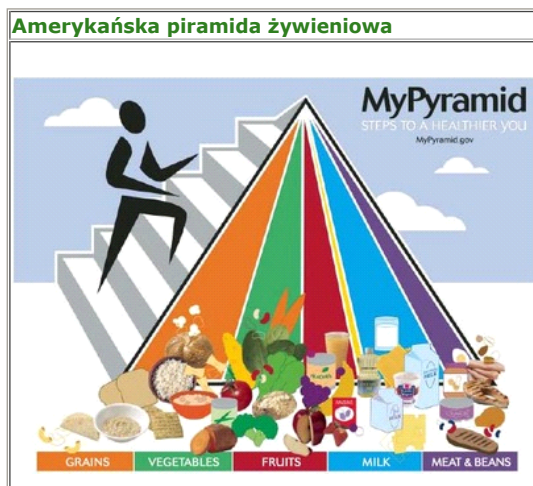
1. Text ako súčasť grafického znázornenia. Patrí sem označovanie potravinových skupín názvami (ako pri anglickom tanieri) alebo označovanie potravín v rámci jednotlivých skupín (napr. nemecká pyramída 3D) či odporúčaného počtu porcií (napr. írská pyramída).
2. Text umiestnený v blízkosti obrázka na plagáte, letáku alebo na rovnakej webovej stránke. Text poskytuje ďalšie informácie a odporúčania týkajúce sa tekutín, alkoholu, fyzickej činnosti či telesnej váhy.
3. Podrobnejší leták, malá brožúra či webová stránka poskytujúca ďalšie informácie a odporúčania vrátane údajov o živinách.
4. Väčšia brožúra nad rámec stravovacích usmernení FBDG s podrobnejšími údajmi o strave a výžive vhodná pre zdravotníkov, učiteľov a záujemcov z radu spotrebiteľov.

### Potenciálne problémy grafického zobrazenia stravovacích usmernení FBDG

Stravovacie usmernenia FBDG nie sú exaktnou vedou ale odporúčaniami, ktoré majú ľuďom pomôcť pri kvalitnom stravovaní. Grafické zobrazenia s minimom sprievodného textu sú síce užitočné, no môžu nepriamo naznačovať, že každý jedinec by mal každý deň skonzumovať rovnaké množstvo potravín z rovnakých skupín.

Každý človek má iné stravovacie potreby a dobrý zdravotný stav možno dosiahnuť viacerými stravovacími modelmi. Jednotlivci by sa mali snažiť dosiahnuť vyváženú stravu v rámci niekoľkých dní alebo týždňov. Takto sa zabezpečí konzumácia aj takých potravín, ktoré nemajú byť súčasťou každodenného jedálneho lístka.

Grafické znázornenie stravovacích usmernení FBDG je problematické v prípade kombinovaných jedál a mrazených polotovarov. Kam napríklad možno zaradiť jedlá ako pizza či hranolčeky?



Hoci pyramída patrí k najbežnejším formátom, podaktorí kritizovali zobrazenie potravín s obsahom cukru a tuku, ktorých máme konzumovať len malé množstvá, na jej vrchu, pretože to pôsobilo dojmom, že takýmto potravinám sa pripisuje najväčšia dôležitosť. Nedávno upravená americká pyramída („My Pyramid“) úplne zmenila typický vzhľad – skupiny potravín sú znázornené vertikálne a nie horizontálne. Všetky začínajú dole a navrchu sa spájajú. Dôsledkom toho sú pruhy znázorňujúce jednotlivé skupiny potravín v spodnej časti širšie a vo vrchnej časti užšie, čo navodzuje myšlienku, že nie všetky potraviny v rámci jednej skupiny majú rovnakú hodnotu. Upozorňuje nás to na to, aby sme konzumovali potraviny bez pridaných tukov a cukrov. Sladkosti a koláče nie sú zahrnuté v grafike a nazývajú sa „diskretné“ jedlá. Ich konzumácia je teda ponechaná na voľné uváženie spotrebiteľov.

Každá krajina vyvíja značné úsilie, aby stravovacie usmernenia FBDG prispôsobilia národným problémom zdravia verejnosti, aby boli výživové odporúčania relevantné, zrozumiteľné a vizuálne priťažlivé pre spotrebiteľov. Na druhej strane sa však len málo skúma, aký účinok majú stravovacie usmernenia FBDG na to, čo ľudia naozajedia.

### Záver

Takmer všetky európske krajiny vytvorili vlastné stravovacie usmernenia FBDG. Všetky sú založené na princípe poskytovania pomoci pri zdravom a vyváženom stravovaní, ktoré predchádza vzniku neprenosných ochorení, ako sú srdcové choroby a rakovina. Bežné odporúčania zahŕňajú konzumáciu dostatočného množstva ovocia, zeleniny a komplexných sacharidov a výber potravín s nízkym obsahom nasýtených tukov, soli a cukru. Použitie jednotlivých skupín potravín, ako napríklad v potravinových pyramídach a kruhoch, zabezpečuje zahrnutie všetkých základných potravín a poskytuje pozitívne odporúčania, ako by sme mali stravovať, ako aj podrobnejšie informácie, aby sme nekonzumovali príliš veľké množstvo určitej potraviny. Hoci v podrobnostiach sa môžu stravovacie usmernenia FBDG líšiť, keďže ich vyvinuli rozličné orgány v rozličnom čase a na používanie v rôznych krajinách, medzi všetkými európskymi usmerneniami FBDG možno nájsť veľa spoločného.

Projekt Eurodiet, úrad EFSA a organizácie FAO a WHO poskytujú pomoc pri vytváraní, implementácii a hodnotení stravovacích usmernení FBDG. Kľúčovými prvkami vo fáze vytvárania usmernení FBDG, ktoré je potrebné identifikovať pred finálnym sformulovaním odporúčaní, sú nedostatky vo výžive, vhodný príjem, typické jedlá a správny rozsah možnosti (pestrosť). Aby boli stravovacie usmernenia FBDG účinné, musia byť praktické, „úderné“, zrozumiteľné a kultúrne akceptovateľné. Len tak možno zaistiť, aby ich prijala široká verejnosť. Možno to dosiahnuť prostredníctvom opakovanej a zacielenej distribúcie pomocou rozličných mediálnych kanálov. Monitorovanie zmien v zložení potravín, spotrebiteľských vzoroch a stave zdravia verejnosti pomôže pri hodnotení účinnosti stravovacích usmernení FBDG a realizácii príslušných úprav.

### Ďalšia literatúra

1. World Health Organisation European Region. Food based dietary guidelines in the WHO European Region. Copenhagen: WHO, Europe, 2003 - [www.euro.who.int/Document/E79832.pdf](http://www.euro.who.int/Document/E79832.pdf)
2. Food and Agricultural Organization, World Health Organisation. Preparation and use of Food-Based Dietary Guidelines. Report of a joint FAO/WHO consultation. Nicosia, Cyprus: WHO, 1996 - [www.fao.org/docrep/X0243E/x0243e00.htm](http://www.fao.org/docrep/X0243E/x0243e00.htm)
3. International Life Sciences Institute (ILSI) Europe. National Food Based Dietary Guidelines: Experiences, Implications and Future Directions. Súhrnná správa z workshopu, ktorý sa konal 28. - 30. apríla 2004 v Budapešti, Maďarsko.
4. Gibney MJ, Sandstrom B. A framework for food-based dietary guidelines in the European Union. Public Health Nutrition 2001;4:293-305.
5. European Food Safety Authority. Development of Food-based Dietary Guidelines. EFSA Scientific Colloquium No 5 Summary Report. Parma, Italy: EFSA, 2007



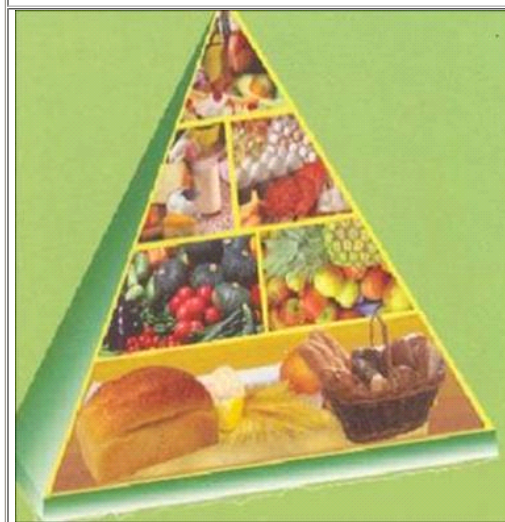
6. European Food Safety Authority. Scientific Opinion of the Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies on a request from the EC on Food-Based Dietary Guidelines. Otázka No EFSQ-Q-2005-015c. Vydanie schválené 2. júla 2008 na konzultáciu s verejnosťou. Dostupné na adrese: <http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1460.htm>  
 7. Sieť excelencie EURRECA založená zmluvou Európskej komisie: n° FP6 036196-2 FOOD - [www.eurreca.org](http://www.eurreca.org)  
 8. World Health Organization European Region. CINDI dietary guide. Copenhagen: WHO, Europe, 2000. - <http://www.euro.who.int/Document/E70041.pdf>  
 9. United States Department of Agriculture. - <http://www.mypyramid.gov/>

## Odkazy na stravovacie usmernenia FBDG

Country	Weblink or reference
Rakúsko	<a href="http://www.gesundesleben.at/essen-und-trinken/gesund-essen/ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-baut-auf">http://www.gesundesleben.at/essen-und-trinken/gesund-essen/ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-baut-auf</a>
Albánsko	Odporúčania pre zdravú výživu v Albánsku, december 2008. Autori: Gazmend Bejtja, Marita Selfo, Nedime Ceka (Ministerstvo zdravotníctva), Rudina Cakraj (Ministerstvo poľnohospodárstva, bezpečnosti potravín a ochrany spotrebiteľov), Shpresa Rama (Ministerstvo školstva a vedy), Jeta Lakrori, Jolanda Hyska, Engjell Mihali, Lindita Molla (Úrad verejného zdravotníctva), Besa Shehu (Regionálne riaditeľstvo Úradu verejného zdravotníctva v Tirane); Natasha Xhindoli, Suzana Gjipali (Centrum pre vývoj a vzdelávanie detí v Tirane).
Belgicko	<a href="http://www.mijnvoedingsplan.be/">http://www.mijnvoedingsplan.be/</a> <a href="https://portal.health.fgov.be/pls/portal/docs/PAGE/INTERNET_PG/HOMEPAGE_MENU/MIJNGEZONDHEID1_MENU/PRODUITSDECONSOMMATION1_MENU/ALIMENTATION1_MENU/PLAN_NUTRITIONSAINE1_MENU/ALIMENTATIONSAINES1_MENU/ALIMENTATIONSAINES1_DOCS/GUIDE_GENERAL.PDF">https://portal.health.fgov.be/pls/portal/docs/PAGE/INTERNET_PG/HOMEPAGE_MENU/MIJNGEZONDHEID1_MENU/PRODUITSDECONSOMMATION1_MENU/ALIMENTATION1_MENU/PLAN_NUTRITIONSAINE1_MENU/ALIMENTATIONSAINES1_MENU/ALIMENTATIONSAINES1_DOCS/GUIDE_GENERAL.PDF</a>
Bosna a Hercegovina	Názov: Vodić o ishrana za odraslu populaciju – bosniančina, Vodić o prehani za odraslu populaciju – chorvátčina. Vydavateľ: Úrad verejného zdravotníctva federatívnej republiky Bosna a Hercegovina, 2004 Autori: A. Filipovic Hadziomeragic, A. Vilic Svraka, F. Jusupovic. Redaktori: Z. Vucina, A. Filipovic/Hadziomeragic
Bulharsko	Stravovacie usmernenia na základe potravín pre dospelých v Bulharsku 2006 MH, NCPHP Authors: S. Petrova, K. Angelova, D. Bajkova et al.
Chorvátsko	Stravovacie usmernenia pre dospelých, 2002. mr.sc. Katica Antonić Degac...et al. Zagreb, Chorvátsky národný úrad verejného zdravotníctva, Akadémia medicínskych vied v Chorvátsku
Česká republika	<a href="http://www.szu.cz/chzp/rep03/szu_03an/ka04_07.htm">www.szu.cz/chzp/rep03/szu_03an/ka04_07.htm</a>
Dánsko	<a href="http://www.altomkost.dk/forside.htm">www.altomkost.dk/forside.htm</a>
Estónsko	Vaask, S., Liebert, T., Maser, M., Pappel, K., Pitsi, T., Saava, M., Sooba, E., Vihalemm, T., Villa, I. Estónske odporúčania pre výživu a potraviny. – Estónska spoločnosť vedy o výžive, Národný úrad zdravia, 2006. Str. 117 (v estónčine)
Fínsko	<a href="http://www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/">www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/</a>
Francúzsko	<a href="http://www.inpes.sante.fr/www.mangerbouger.fr/">http://www.inpes.sante.fr/www.mangerbouger.fr/</a>
Nemecko	<a href="http://www.dge.de/modules.php?name=Content&amp;pa=showpage&amp;pid=40">www.dge.de/modules.php?name=Content&amp;pa=showpage&amp;pid=40</a>
Grécko	<a href="http://www.nut.uoa.gr/english/index.asp?page=302">www.nut.uoa.gr/english/index.asp?page=302</a>
Maďarsko	<a href="ftp://ftp.fao.org/es/esn/nutrition/dietary_guidelines/hun.pdf">ftp://ftp.fao.org/es/esn/nutrition/dietary_guidelines/hun.pdf</a>
Írsko	<a href="http://www.healthinfo.ie/">http://www.healthinfo.ie/</a>
Taliansko	<a href="http://www.inran.it/servizi_cittadino/stare_bene/guida_corretta_alimentazione/Linee%20Guida.pdf">www.inran.it/servizi_cittadino/stare_bene/guida_corretta_alimentazione/Linee%20Guida.pdf</a>
Lotyšsko	<a href="http://www.vm.gov.lv/index.php?id=198&amp;top=117">www.vm.gov.lv/index.php?id=198&amp;top=117</a>
Litva	Recommendations on a healthy diet. 2005, Kaunas University of Medicine, National Nutrition Centre under Ministry of Health, Faculty of Medicine of Vilnius University. Endorsed by Ministry of Health. Published in Lithuanian.
Holandsko	<a href="http://www.voedingscentrum.nl/voedingscentrum/Public/Dynamisch/hoe+eet+ik+gezond/hoeveelheden+per+dag/hoeveelheden+per+dag_.htm">www.voedingscentrum.nl/voedingscentrum/Public/Dynamisch/hoe+eet+ik+gezond/hoeveelheden+per+dag/hoeveelheden+per+dag_.htm</a>
Poľsko	Olej rzepakowy- nowy surowiec, nowa prawda (Repkový olej – nová surovina, nová pravda). Monografia redigovaná: Krzymanski J. et al, vydaná v Poľsku vo Varšave v roku 2009 vrátane kapitoly, ktorou prispel Szostak W.B., Národný úrad pre potraviny a výživu, uvádzajúca, okrem iného, 10 stravovacích usmernení FBDG a potravinovú pyramídu. Szostak W.B., Cichocka A.: Dieta srodiemnomorska w profilaktyce kardiologicznej. Poradnik dla lekarzy (Mediterranean diet in cardiovascular prevention. A guidebook for physicians). 1. Szostak W.B., Cichocka A.: Dieta srodiemnomorska w profilaktyce kardiologicznej. Propozycje dla pacjentów (Stredomorská strava ako prevencia kardiovaskulárnych ochorení. Usmernenia pre pacientov). Stanoviská 2 a 3 sú momentálne v tlači a k dispozícii budú pravdepodobne v máji 2009 (v poľštine)
Rumunsko	-
Srbsko	Žiadne stravovacie usmernenia FBDG
Slovensko	Aktualizácia Programu озdravenia výživy obyvateľov SR (schválené slovenskou vládou 17. decembra 2008), v slovenskom jazyku, <a href="http://www.uvzsr.sk">www.uvzsr.sk</a> , úradná správa hlavného hygienika.
Slovinsko	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uzniesenie o Národnom programe pre potraviny a výživu 2005 – 2010 (Úradný vestník, uznesenie č. 39/2005.)</li> <li>• Prehrana za mladostnike-zakaj pa ne? 2005, Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Slovinsko, Úrad verejného zdravotníctva Slovinskej republiky</li> <li>• Manj maščob-več sadja in zelenjave: Zdravo prehranjevanje s pomočjo prehranske piramide, 2001, Jožica Maučec Zakotnik, Verena Koch, Maruša Pavčič, Barbara Hrovatin; CINDI Slovenija</li> <li>• Národný program zlepšenia fyzickej aktivity, 2007 – 2012, prijaté vládou Slovinskej republiky 7. marca 2007</li> </ul>
Španielsko	Aranceta et al, 2001, Public Health Nutrition, 4(6A), 1403-1408

## Príloha 1

### Albánska potravinová pyramída



### Bulharská potravinová pyramída



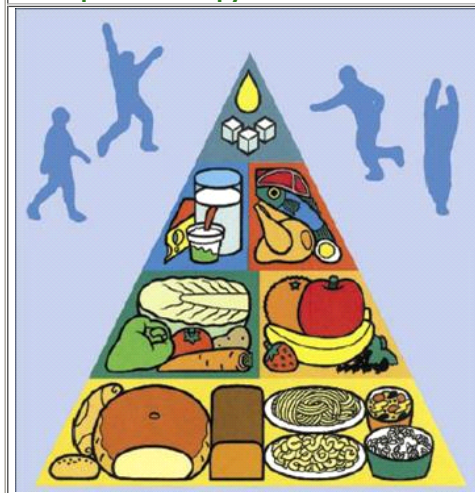
### Chorvátska potravinová pyramída



Švédsko	<a href="http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/Report_20_2005_SNO_eng.pdf">www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/Report_20_2005_SNO_eng.pdf</a> <a href="http://www.slv.se/">http://www.slv.se/</a>
Švajčiarsko	<a href="http://www.sge-ssn.ch/">http://www.sge-ssn.ch/</a>
Bývala juhoslovanská republika Macedónsko	Žiadne stravovacie usmernenia FBGD
Turecko	<a href="http://www.saglik.gov.tr/extras/birimler/temel/beslenme_rehberi.pdf">www.saglik.gov.tr/extras/birimler/temel/beslenme_rehberi.pdf</a>
Spojené kráľovstvo	<a href="http://www.eatwell.gov.uk/">http://www.eatwell.gov.uk/</a>
WHO, CINDI	<a href="http://www.euro.who.int/Document/E79832.pdf">www.euro.who.int/Document/E79832.pdf</a>
USA	<a href="http://www.mypyramid.gov/">www.mypyramid.gov/</a>



Česká potravinová pyramída



Estónska potravinová pyramída





Pol'ská potravínová pyramída



Rumun'ská potravínová pyramída





## Slovinská potravinová pyramída

