

XXIV

Sestavení jídelního lístku
Zásady správné výživy

Fyziologie II - cvičení

Zásady správné výživy

- **Energetický příjem a výdej by měly být v rovnováze**
- Snažte se udržet adekvátní tělesnou hmotnost (dle BMI a obvodu pasu)
- Jezte minimálně 5-krát denně v pravidelných intervalech (každé 3-4 hodiny)
 - počet jídel závisí od celkového energetického příjmu:
 - 1 600 kcal v 6 jídlech
 - 2 200 kcal v 9 jídlech
 - 2 800 kcal v 11 jídlech
- Pravidelně cvičte – nejméně 30 minut fyzické aktivity mírné zátěže alespoň 5-krát týdně

Zásady správné výživy

- **Strava by měla být pestrá a měla by obsahovat všechny nezbytné živiny**
- Častý příjem svěží zeleniny a ovoce (optimálně 5-krát denně)
- Upřednostňujte tmavý chléb a celozrnné pečivo
- Zvyšte příjem jídla bohatého na vlákninu, vitamíny a minerály (ovoce, zelenina, luštěniny)

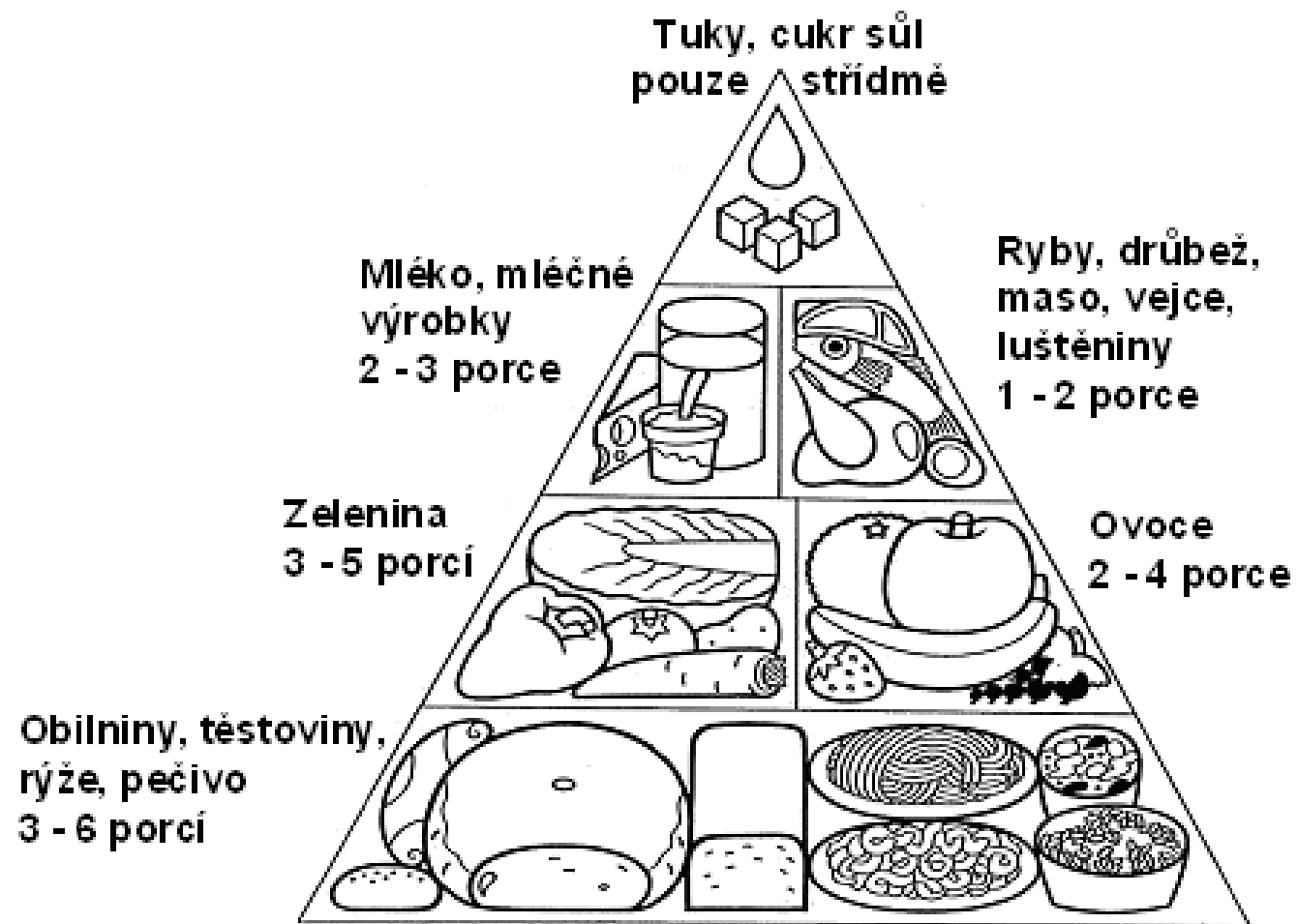
Zásady správné výživy

- **Proteiny živočišného původu jsou nezbytné zejména pro děti a starší lidi**
- Omezte příjem červeného masa (vepřové, hovězí)
- Nahradte červené maso drůbežím
- Zvyšte příjem ryb a mořských plodů (ideálně dvakrát týdně)

Zásady správné výživy

- **Omezte příjem tuků, cukrů, soli a alkoholu**
- Omezte příjem jídla bohatého na cholesterol (tučné maso, vejce, vnitřnosti, plnotučné mléčné výrobky)
- Omezte příjem slazených nápojů, kompotů, sladkostí – jezte je pouze výjimečně
- Pijte neslazenou vodu a ovocné džusy
- Omezte příjem solených oříšků a bramborových lupínků
- Omezte příjem konzervovaného jídla a polotovarů, smažených pokrmů a uzenin
- Alkohol konzumujte pouze střídmě – nepijte více než 20 g alkoholu denně (přibližně 200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml destilátů)

Potravinová pyramida



Jídelní lístek

- Jako prostředek k **zhodnocení příjmu potravy**:
stanovení kalorického příjmu, složení stravy, rozložení příjmu během dne
- Jako prostředek k **terapeutické intervenci**:
plán denního příjmu potravy dle individuálních potřeb jedince a zásad správné výživy (pacienti s poruchou příjmu potravy, sportovci)

Jídelní lístek

- Tabulka s detailním zápisem přijaté potravy během dne:
 - Jídlo/denní doba (snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře)
 - Přesné množství přijatých potravin (v gramech)
 - Rozpis složení a energetické hodnoty jednotlivých potravin dle kalorických tabulek
 - Energetická hodnota v **kJ** nebo **kcal** (1 kcal = 4,184 kJ)
 - Zastoupení základních živin (cukry, tuky, bílkoviny)
 - Zastoupení vitamínů, minerálů a stopových prvků
- Denní energetický příjem
- Doporučené hodnoty

Protokol: postup, interpretace, závěry

- Pro sestavení jídelníčku použijte webovou aplikaci www.nutridata.cz. Před příchodem na praktikum sestavte jídelníček za 1 den (viz stručný návod v IS-Studijní materiály), seznam zanalyzujte, vytisknete a přineste s sebou.
- Zapište svoji hmotnost a výšku (pokud si nejste jistí, v praktiku bude možnost přesně změřit)
- Zapište také věk a pohlaví
- Stanovte denní energetický výdej
- Vyhledejte a zapište doporučené hodnoty všech sledovaných parametrů (vše najdete na www.nutridata.cz)
- Porovnejte energetický příjem a výdej, přijaté a doporučené denní dávky živin, minerálů a vitamínů. Zhodnoťte, jestli je váš jídelníček v pořádku, popište chyby a navrhněte vylepšení