

Obesity Prevention Nutritional Counseling

Mgr. Martin Forejt, Ph.D.
Department of Public Health



Recommendations for proper eating



Not just monitoring
of received energy

Much more important is

- **representation of basic nutrients and fluids**
- **variety of diet**
- **intake of fiber**
- **regularity of diet**
- **distribution of meals energy during the day**
- **appropriate choice of food according to time of the day**

FOOD = source of nutrients

1) Macronutrients - source of energy, high daily need

- proteins
- fats
- carbohydrates



2) Micronutrients - not a source of energy

- vitamins
- minerals



WATER

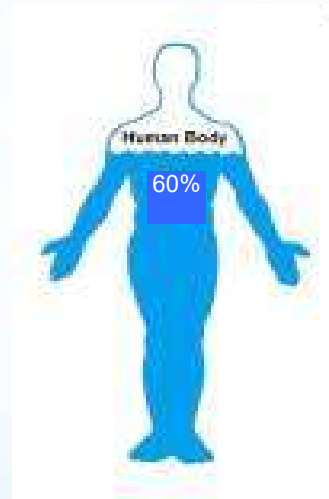
very important component of diet



min. 1,5 l every day

Adults min. 30 - 35ml / 1kg

- **FUNCTION OF FLUIDS**
- **SOURCES OF FLUIDS**



!! DRINK REGULARLY DO NOT WAIT FOR THIRST!!

The best indicator of lack of fluid is urine colour.

Balanced and varied diet?

A bit ...

... of everything...

and also what you love



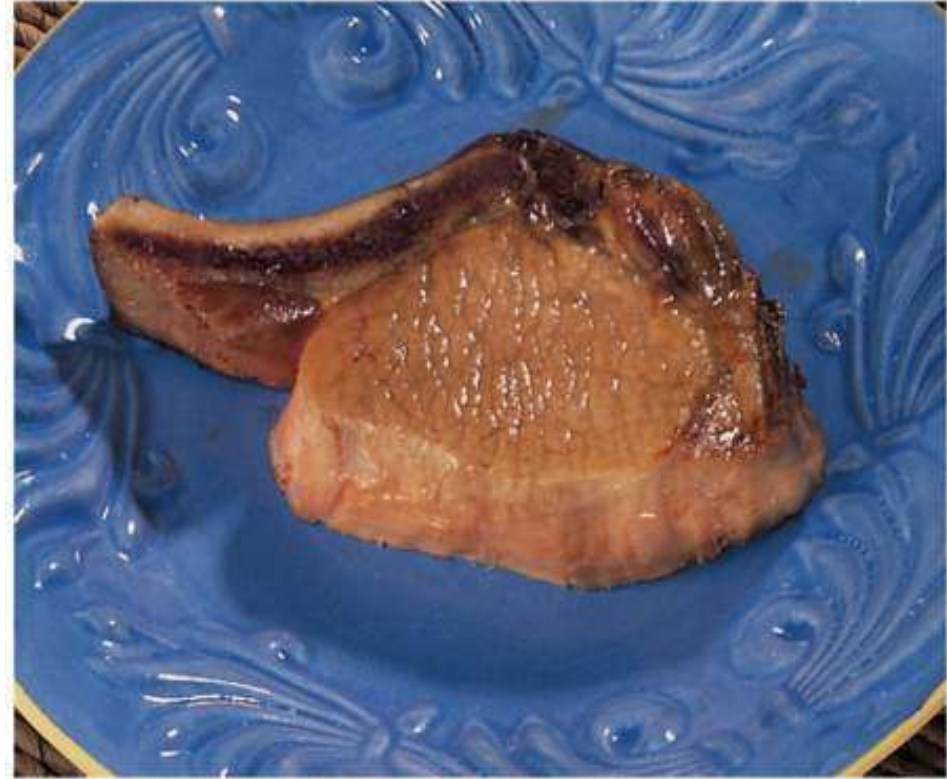
Feel the food with all your senses!



Pork cutlet (140 g)
with 1,2 cm of fat on the edge

Total energy 1881kJ / from fat 1317kJ

Saturated fatty acids 13g

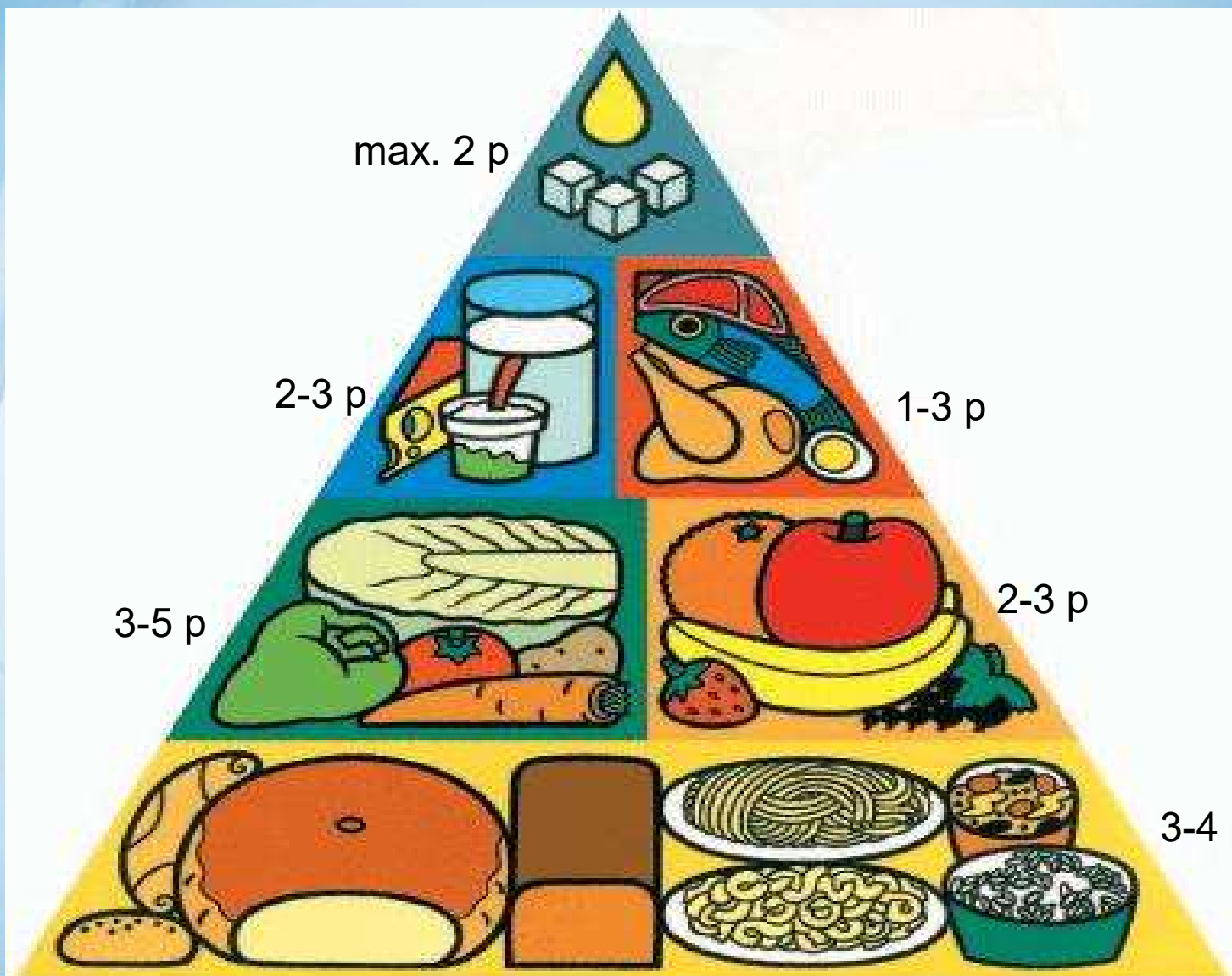


Pork cutlet (113 g)
no fat on the edge

Total energy 961kJ / from fat 418kJ

Saturated fatty acids 4g

FOOD PYRAMID AND OBESITY



DIETARY FIBER

30g/day

FIBER SOURCES

- all plants a food from plant origin



FUNCTION OF FIBER

- digestion
- immunity
- excretion



**F
I
B
E
R

C
O
N
T
E
N
T

I
N

100g

O
F

F
O
O
D**

Ovoce a zelenina	g	Kedlubna	2,7	Luštěniny	g	Miss FitEmco – celoz.	7,4
Ananas	1,9	Kiwi	3	Fazole vařená	3,1	Miss FitEmco–oves. kaše	5,7
Angrešt	3	Kukuřice cukrová	4,7	Hrách vařený	4,6	Otruby pšeničné	45
Avokádo	4,8	Květák	2,7	Sója naklíčená	2,6	Ovesné vločky	7,2
Banán	2	Lilek	2,3	Sója vařená	6,2	Pohanka	12,2
Borůvky	4,9	Maliny	6,4	Sójové maso Sojavita	12,9	Pšeničné klíčky	14
Brambory	3,2	Tangerine	1,7	Ořechy a semena	g	Racio chlebiček rýžový	2,9
Broccoli	3	Meloun vodní	0,7	Arašídý	7,6	Raciolky – jablko,skořice	2,2
Broskev	2,2	Carrot	3,5	Dýňová semena suš.	3,9	Roll	4,5
Celer	3,4	Petržel	4	Lískové ořechy	8,7	Rohlík bílý mléčný slaný	2,6
Celer řapíkatý	1,1	Pomeranč	3	Linseed	27,9	Whole grain roll	9,7
Cibule	2,6	Rajčata	1,6	Mandle	11,9	Rohlík grahamový	6,2
Citrón	3,6	Rybíz černý	6,8	Obiloviny, mouka, pečivo	g	Rohlík karlovarský	2,2
Cuketa	1,1	Rybíz červený	5,4	Bábovka	1,9	Rýže bílá loupaná vař.	0,5
Červená řepa	2,5	Ryngle	2,7	Bageta	2,5	Rýže natural	2,9
Česnek	1,5	Ředkev	2,2	Dalamánek	4,1	Rýže neloupaná vařená	0,9
Fazolky zelené	3,6	Ředkvičky	1,5	Chléb Fit slunečnicový	10	Rýžové chlebičky s plev. 0,9	
Fíky čerstvé	3,4	Řepa červená	2,8	Chléb grahamový	6,4	Strouhanka	3,2
Fíky sušené	12	Cucumber	0,9	Chléb kmínový	4,3	Suchar dietní	3
Granátové jablko	2,7	Šípky	23,4	Chléb pšeničný bílý	4,3	Šáteček s marmeládou	1,4
Grep	2	Špenát	1,8	Chléb pšeničný celozrn.	8,2	Šáteček s makem	4,1
Hlávkový salát	2,4	Švestky	2,2	Chléb toustový bílý	4,5	Šáteček s ořechy	1,6
Hrášek čerstvý	7,4	Švestky sušené, 5 ks	3	Chléb toustový tmavý	7,1	Šáteček s tvarohem	1,3
Hrozny	2,1	Třešně	2	Chléb žitný celozrnný	9,5	Vánočka bez hrozinek	2
Pear	3,3	Tykev	2,6	Knaeckebrot	12,4	Vánočka s hrozinkami	2,2
Jablko	3,1	Zelí čínské	1,7	Kellog´s Cornflakes	3	Veka	2,5
Kapusta hlávková	4,2	Zelí hlávkové bílé	2,7	Knuspi kmínový	10,8	Závin jablečný	1,5

ENERGY

**Total energy intake (TEI)
8000kJ**

INTAKE

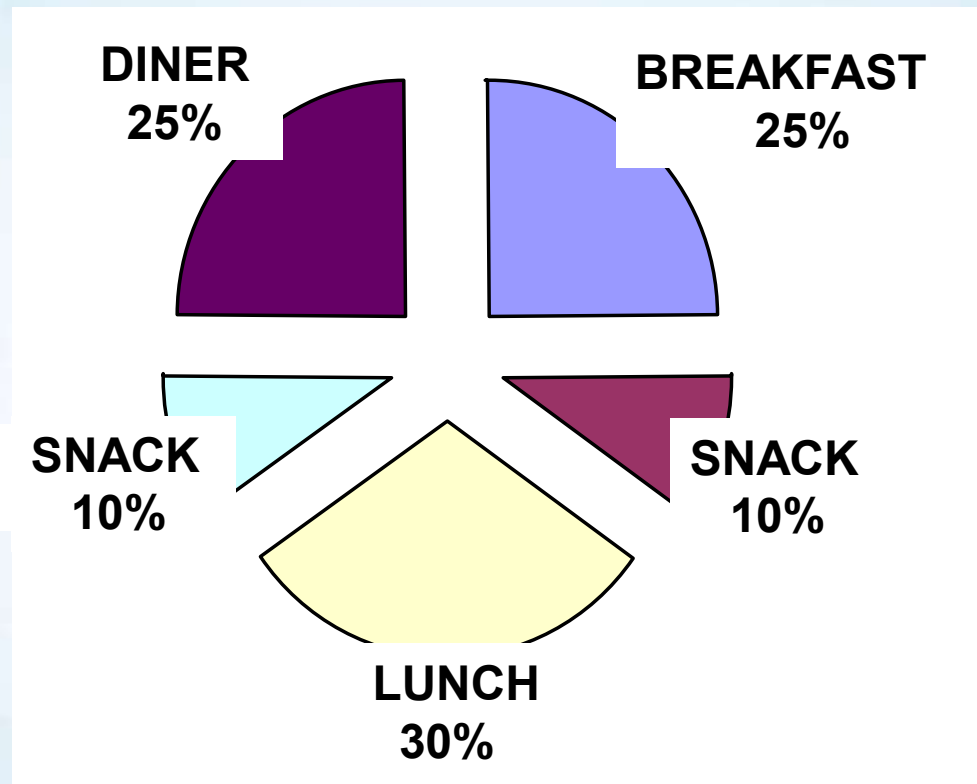
PROTEINS	15% (17,2 kJ)
FATS	30% (38,9 kJ)
CARBOHYDR.	55% (17,2 kJ)
ALCOHOL	0%(29,3 kJ)

EXPENDITURE

- Basal metabolic rate (BMR)
- Thermic effect of food (TEF)
10% from TEI
- Basic physical activity
20-80% from BMR
- Sport

FAT?

REGULARITY OF DIET, DISTRIBUTION OF MEALS ENERGY DURING THE DAY



Eat every
2,5-3h

Eat last
3h before
bedtime

Appropriate choice of food according to time of the day

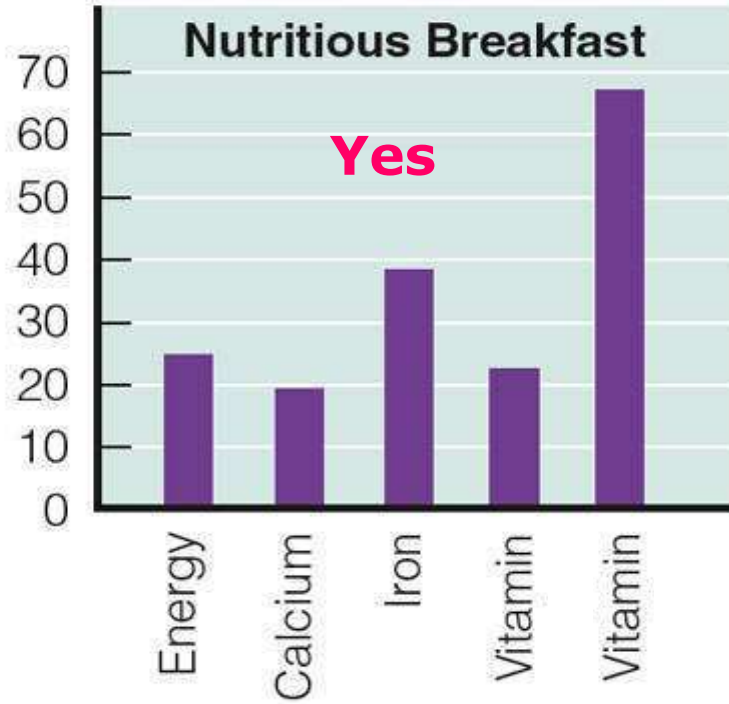


- not to eat sweet, fatty foods in the afternoon and evening
- do not eat fruit in the evening, better for snacks or breakfast
- eat vegetables all day (only with respect to digestibility)
- white bread only in the first half of the day, afternoon and evening only whole grain bread (or prefer during all day)
- add vegetables to each meal containing the fat source
- nuts and seeds eat only in the morning
- consume alcohol in small doses, the sooner the better

© Matthew Farruggio



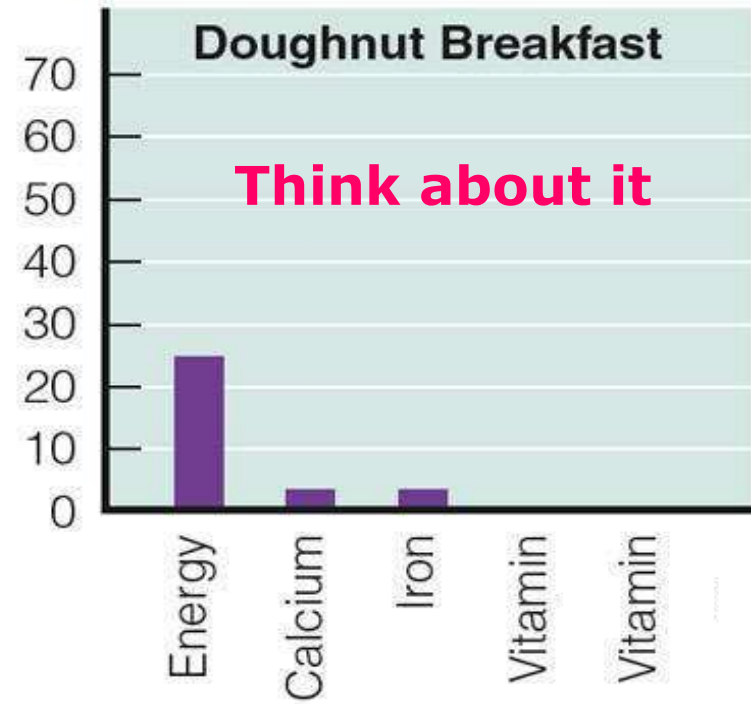
Contribution to daily need (%)



© Matthew Farruggio



Contribution to daily need (%)



DENNÍ DOBA

Precise weight record, Woman 55 y , 91kg,

(g, ml)

<p>Breakfast</p> <p>Čas: 9:30 h</p> <p>Délka konzumace: 10 min</p>	<p>Jídlo: Open sandwich (slice of ham, 1/3 of egg, butter 8g)2x</p> <p>Nápoj: Coffee and milk (10ml)</p>	<p>Vegetables 150g</p> <p>water 300ml</p>	<p>250 ml.</p>
<p>Snack</p> <p>Čas: 10:40</p> <p>12:45</p> <p>5</p>	<p>Jídlo: Coffee and milk (10ml)</p> <p>Nápoj: Syrup (10ml) with water</p>	<p>water 600ml</p>	<p>250 ml.</p> <p>200 ml.</p>
<p>Lunch</p> <p>Čas: 14 h 45</p> <p>Délka konzumace: 15 min</p>	<p>Polévka:</p> <p>Jídlo: Steamed vegetables with egg, 2x rolls</p> <p>Nápoj: Water</p>	<p>Vegetables 150g</p> <p>water 150ml</p>	<p>300g 90g</p> <p>350 ml.</p>
<p>Snack</p> <p>Čas: 16:00</p> <p>16:45</p> <p>10</p>	<p>Jídlo: Roll, salami Vysočina</p> <p>Nápoj: White kefir 200 ml</p>	<p>2xKnuspi</p>	<p>45g, 20g</p>
<p>Diner</p> <p>Čas: 17 h 20</p> <p>19:00</p> <p>Délka konzumace: 10 min</p>	<p>Jídlo: Apple pie, chocolate</p> <p>Nápoj: Green tea</p>	<p>water 100ml</p>	<p>110g, 17g</p> <p>250 ml</p>
<p>II Diner</p> <p>Čas: 20.20</p>	<p>Jídlo: Apple</p> <p>Nápoj:</p>		<p>240g</p>
<p>Sleep</p> <p>od 22⁰⁰ do 5⁰⁰</p>			

Do not forbid, but think !

