

VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ A OTAZNÍKY KOLEM NICH



Co je cílem výživových doporučení?

Výživová doporučení by měla efektivně přispívat ke zvyšování výživové gramotnosti a zejména ke správnému výživovému chování a tím k zdravější populaci.

Klademe si tedy otázky:

- Jak taková doporučení vytvořit?
- Jaká úskalí je nutné řešit při tvorbě výživových doporučení?
- Zda se můžeme inspirovat v zahraničí?



Jak vytvářet výživová doporučení?

Předpoklady pro účelná výživová doporučení:

- znalost stravovacích zvyklostí obyvatelstva
- data o spotřebě potravin
- informace popisující současný stav populace
- data o antropometrii (dětí)
- znalost nabídky trhu ...

a současně reflektovat

- nejnovější vědecké poznatky
- srozumitelnost pro širokou veřejnost /cílovou skupinu



Výživová doporučení

Cíl: rozvíjet a upevňovat zdraví lidí (populace)

Podklad: vědecky podložené a ověřené studie (epidemiologické, klinické, laboratorní atp.)

3 úrovně:

1. NUTRIČNÍ STANDARDY

- určeny pro odborníky, výživové doporučené dávky živin, přesně definované referenční hodnoty

2. OBECNÁ VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

- pro širokou veřejnost, doporučení, která většinou mluví o příjmu jednotlivých živin, dle kvality či kvantity – např. o procentuálním zastoupení živin v celkovém příjmu energie

3. DOPORUČENÍ ZALOŽENÁ NA SKUPINÁCH POTRAVIN (FBDG – Food Based Dietary Guidelines)

- textový (Litva) nebo grafický formát



Grafická výživová doporučení

První **grafická** výživová doporučení založená na skupinách potravin (FBDG – Food Based Dietary Guidelines) byla vydána v USA (USDA) v roce 1946 ve formě jednoduchého diagramu (schématu) a roce 1958 a 1984 ve formě výsečového grafu. (Úplně první výživová doporučení pro obyvatelstvo - textová byla publikována USDA před 100 lety.)

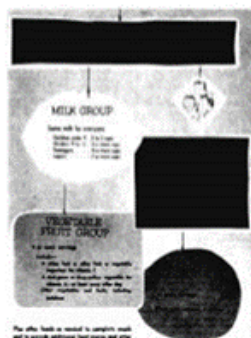


Figure 4. National Food Guide; the "Basic Seven." USDA Leaflet No. 288, 1946.



Figure 5. Food for Fitness—A Daily Food Guide; the "Basic Four." USDA Leaflet No. 424, 1958.

Co bylo dříve pyramida nebo talíř?



Grafická výživová doporučení

- **Pyramidy**

- nejoblíbenějším grafickým znázorněním FBDG
- v Evropě používá 67 % např: Rakousko, Belgie, Chorvatsko, Finsko, Řecko, Irsko, Itálie, Lotyšsko, Španělsko, Německo, Švýcarsko, Slovinsko, Polsko a další (www.nutritionjrn.com, 2015)

Poznámka:

První známá pyramida založená na skupinách potravin, znázorňující celodenní konzumaci byla vydána ve Švédsku v roce 1974. Nejznámější pyramidou byla „Food Guide Pyramid“ - amerického ministerstva zemědělství (USDA) v roce 1992, aktualizována roce 2005 „My Pyramid“.

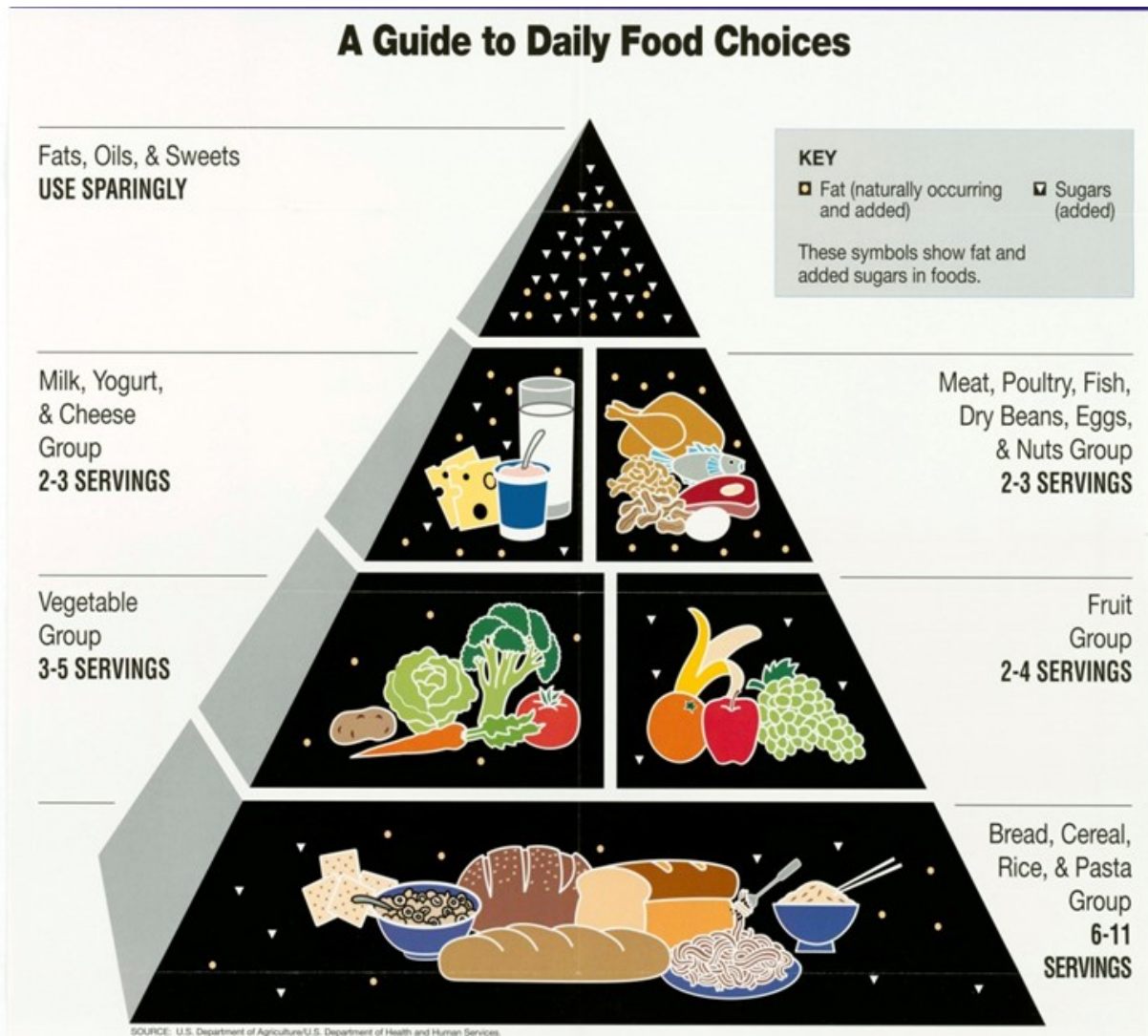
Grafická výživová doporučení - pyramida

Švédsko (1974)

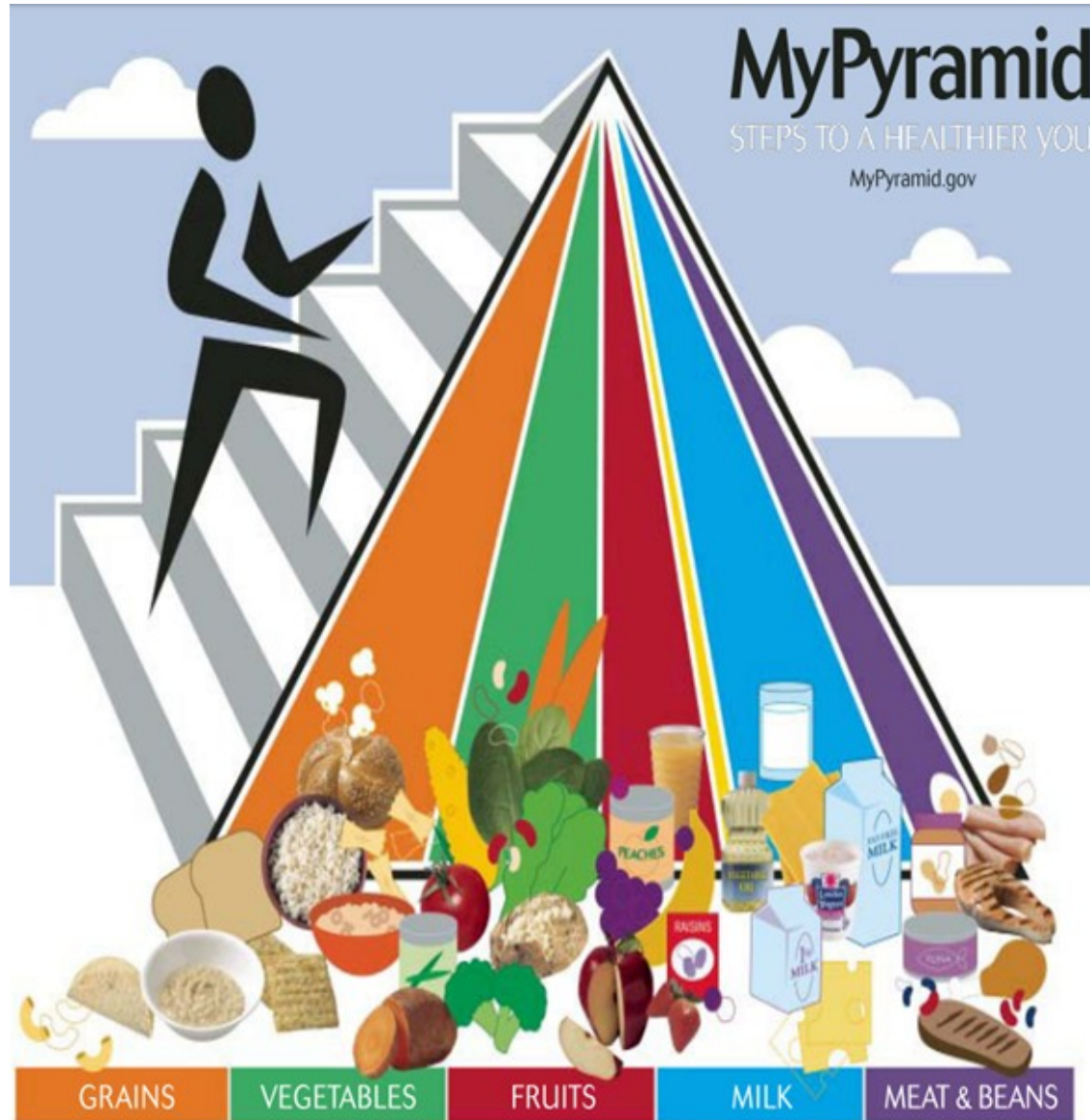
První známá pyramida založená na skupinách potravin, znázorňující celodenní konzumaci byla vydána ve Švédsku v roce 1974. Nejznámější pyramidou byla „Food Guide Pyramid“ - amerického ministerstva zemědělství (USDA) v roce 1992, aktualizována roce 2005 „My Pyramid“.



USA (USDA: THE FOOD GUIDE PYRAMID, 1994)



USA (USDA: MY PYRAMID, 2005)



Irsko

How to use the Pyramid

The recommended number of servings for children (from 5 years of age*) and adults is highlighted beside each shelf. For example, to get at least 4 servings from the Fruit and Veg shelf you could have:

$\frac{1}{2}$ a glass of fruit juice = 1

3 dessertspoons of veg = 1

1 apple = 1

1 banana = 1

TOTAL = 4



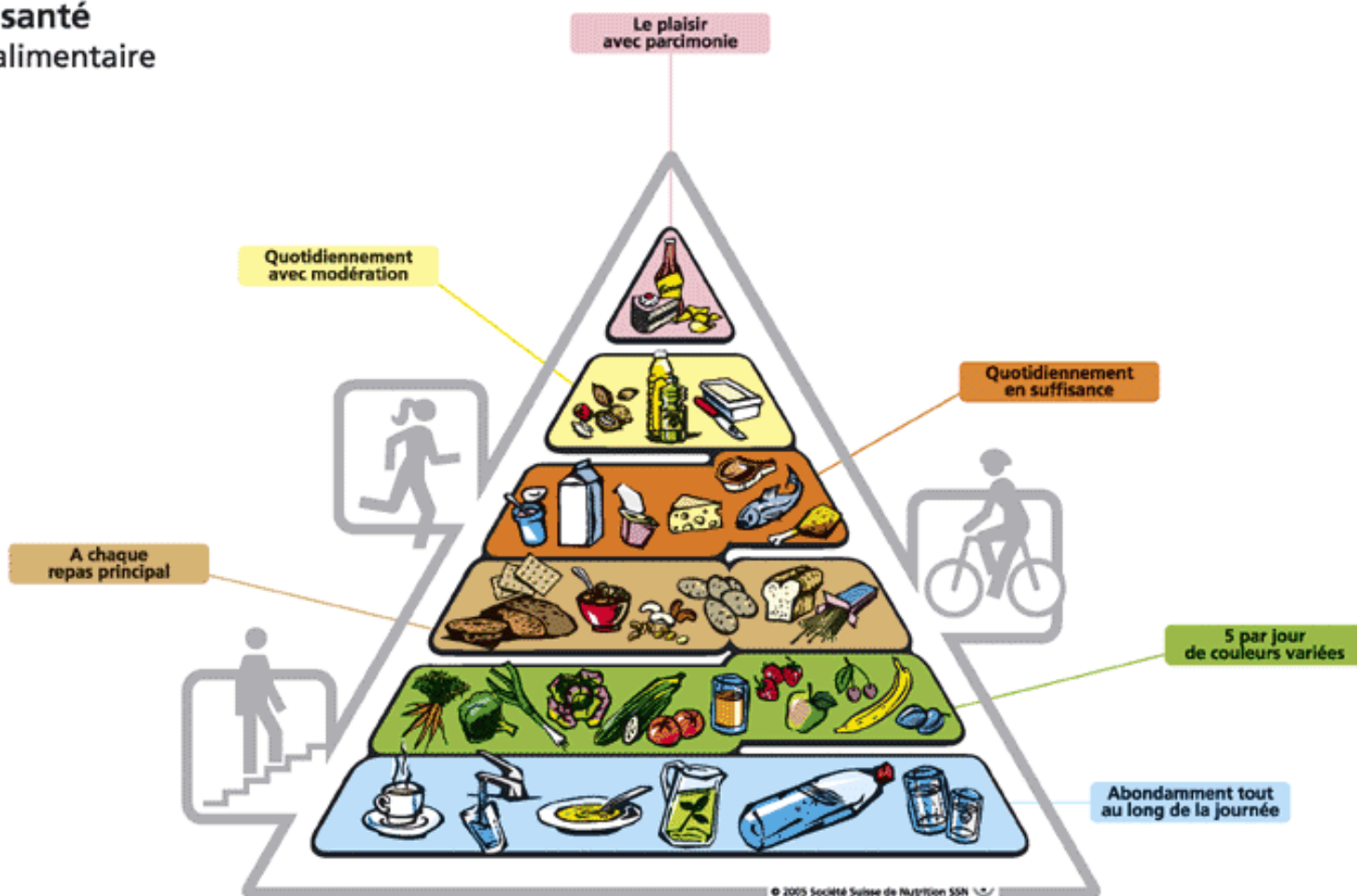
DRINK WATER REGULARLY - AT LEAST 8 CUPS OF FLUID PER DAY

Folic Acid - An essential ingredient in making a baby. If there is any possibility that you could become pregnant, then you should be taking a folic acid tablet (400 micrograms a day)

* For younger children, start with smaller and fewer servings and increase up to the guidelines recommended, according to the child's own growth and appetite.

Švýcarsko

Recommandations
alimentaires
pour adultes, alliant
plaisir et santé
Pyramide alimentaire



Belgie

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

TOUS
LES
JOURS

Occasionnels:
Céramides, Bonbons, Chocolats,
Chocolats blancs, Chips...
✓ En petites quantités

Matières grasses
Tartinables et de cuisson
✓ Pas et limiter les sources

Produits laitiers
✓ 2 à 3 fois par jour
par 1 à 3 portions

Pain - Pommes de terre
Céréales (riz, blé, maïs...)
Pâtes - Légumineuses
✓ À chaque repas
de préférence complet

Viandes - Volailles - Poissons - Oeufs
✓ 1 à 2 fois par jour

Fruits frais + Légumes
✓ 5 fois par jour
à chaque repas

Eau et boissons non sucrées
✓ Eau à volonté

Activité physique
✓ 30 min. de marche rapide (ou équivalent) par jour

Španělsko

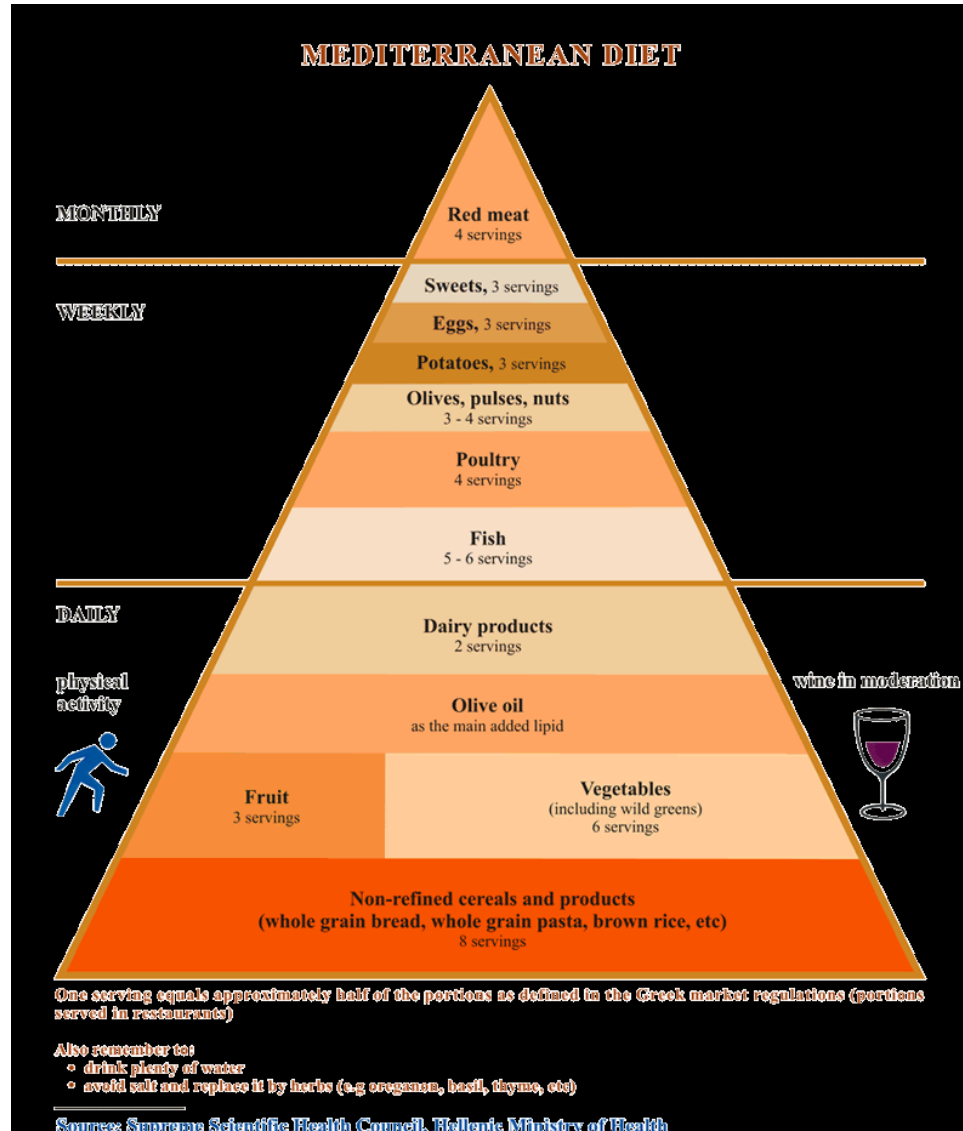
Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



Španělsko 2015



Řecko



Rakousko

Die Ernährungspyramide baut auf!

**Fett- und zuckerreiche
Lebensmittel und Getränke**
sehr sparsam!



Öle und Fette:
Qualität vor Menge!



**Milch und
Milchprodukte**
jeden Tag!



**Fleisch, Wurst
und Eier mäßig!**
Fisch regelmäßig!

**Getreide und
Kartoffel:**
5 Portionen, die
sich lohnen!



**Gemüse
und Obst:**
5 x
täglich!



Viel trinken, über den Tag verteilt!

Lotyšsko

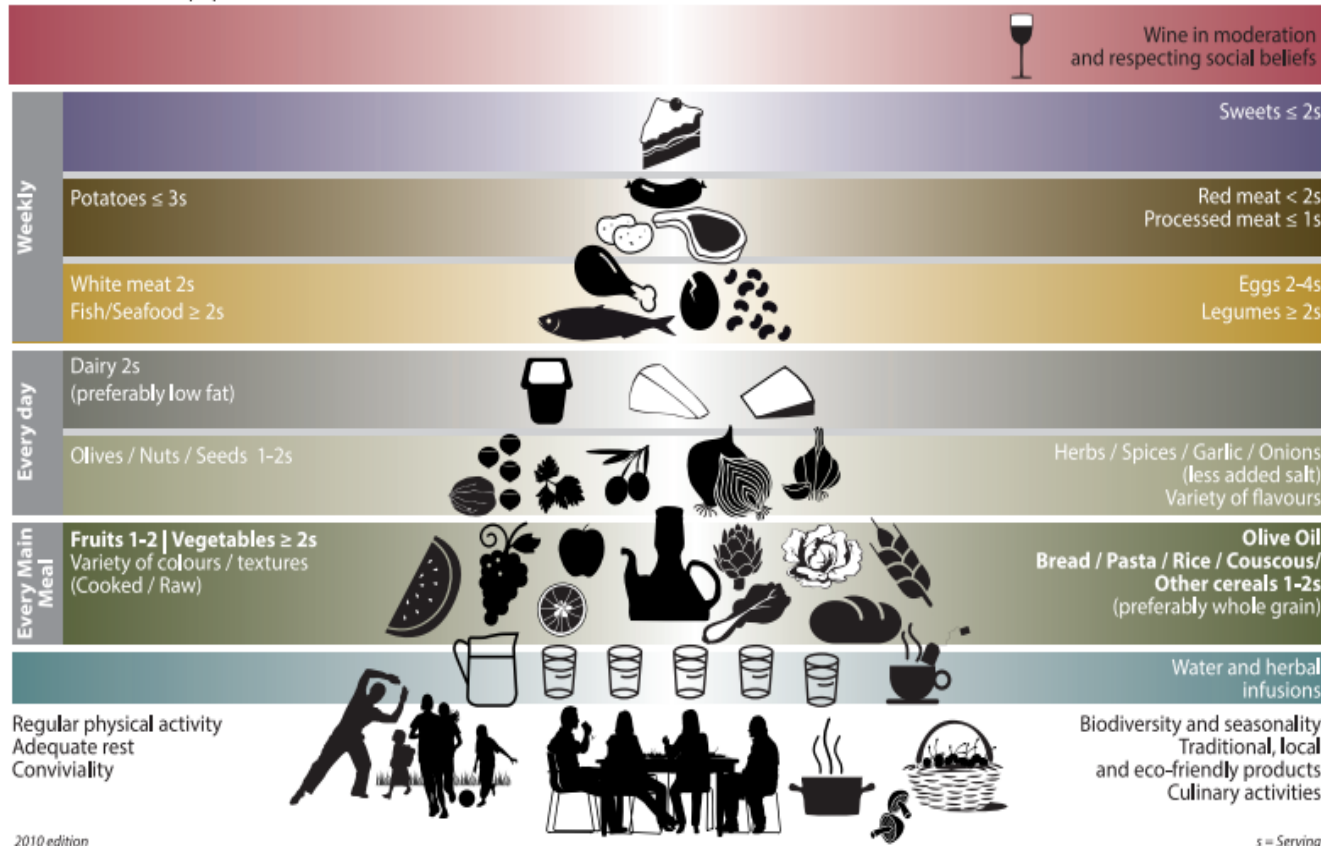


Středomořská pyramida (2010)

Mediterranean Diet Pyramid: a lifestyle for today

Guidelines for Adult population

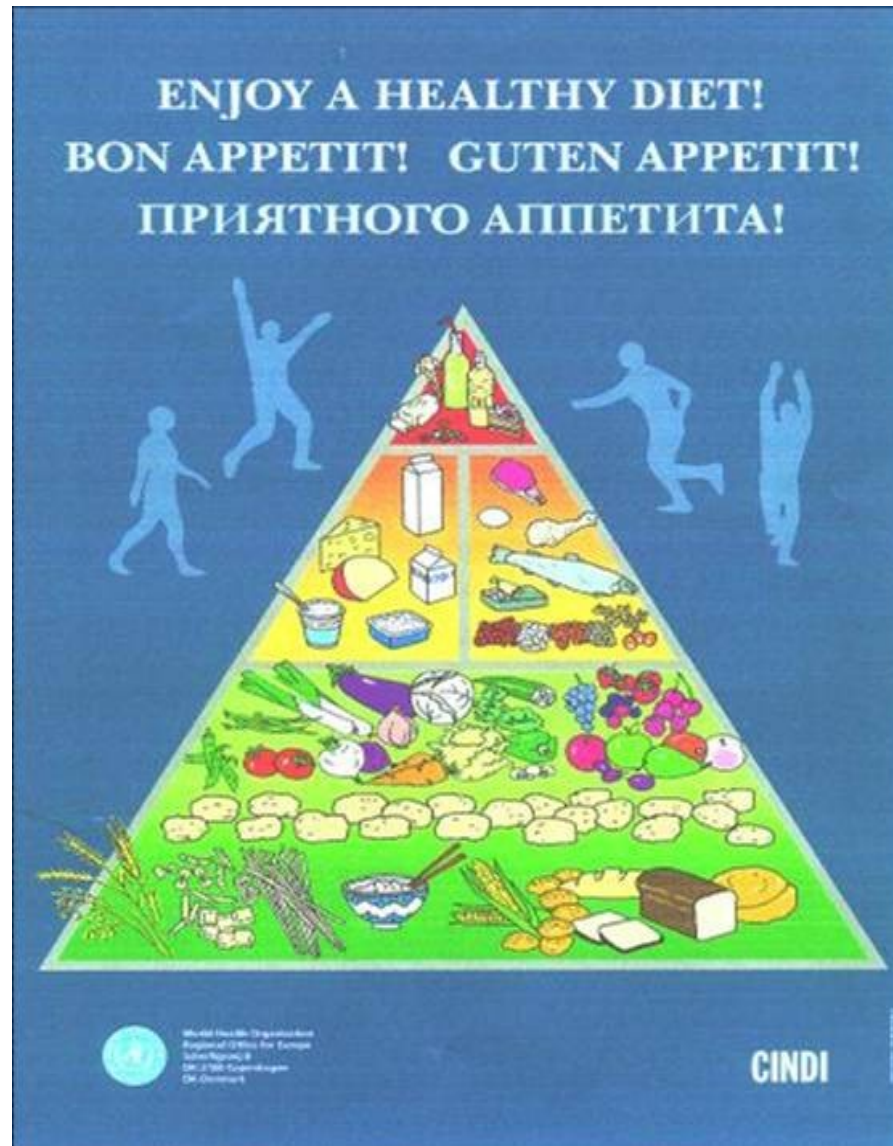
Serving size based on frugality and local habits



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
The use and promotion of this pyramid is recommended without any restriction

2010 edition

CINDY (WHO, 2000)



VÝVOJ PYRAMID

- změny jen malé → důvod kritiky ???



Švédsko 1974



USA 1980



Středozevní 2000



Česko 2012

Vegetariánská pyramida

Oleje

2-3 lžičky

Oříšky a semínka

1-2 porce

Mléčné výrobky

3 porce Vegan: bezmléčné substituty

Zelenina

2-4 porce

Listová zelenina

2-3 porce



Vegan:

B-12:2,4 ug/d Vit D:200 IU/d kalcium:600 mg/d

Fazole a proteiny

2-3 porce

Ovoce

1-2 porce

Sušené ovoce

1-2 porce

Pečivo, cereálie,
těstoviny, rýže

6-10 porcí

VEGETARIÁNSKÁ PYRAMIDA



Voda: 8 sklenic denně - v závislosti na aktivitě

Grafická výživová doporučení

- Kruhy, výseče, kolo - talíře
 - USA, Velká Británie, Španělsko



USA (HARVARD SCHOOL HEALTHY EATING PLATE)

HEALTHY EATING PLATE

Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.



The more veggies – and the greater the variety – the better. Potatoes and French fries don't count.

Eat plenty of fruits of all colors.



STAY ACTIVE!

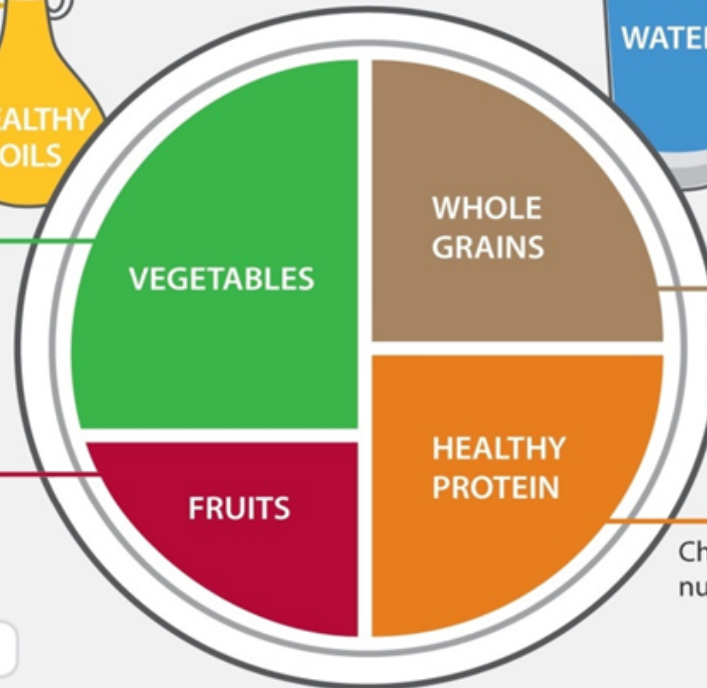
© Harvard University



Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.

Eat a variety of whole grains (like whole-wheat bread, whole-grain pasta, and brown rice). Limit refined grains (like white rice and white bread).

Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat and cheese; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Velká Británie 2016

Eatwell Guide

Check the label on packaged foods

Each serving (150g) contains

| | | | | |
|-----------------------------|-------------|-------------------|---------------|--------------|
| Energy 1046kJ 250kcal | Fat 3.0g | Saturates 1.3g | Sugars 34g | Salt 0.9g |
| 13% | LOW | LOW | HIGH | MED |
| | 4% | 7% | 38% | 15% |

of an adult's reference intake
Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/ 167kcal

Choose foods lower in fat, salt and sugars

Use the Eatwell Guide to help you get a balance of healthier and more sustainable food. It shows how much of what you eat overall should come from each food group.



Water, lower fat milk, sugar-free drinks including tea and coffee all count.

Limit fruit juice and/or smoothies to a total of 150ml a day.

Eat at least 5 portions of a variety of fruit and vegetables every day



Choose wholegrain or higher fibre versions with less added fat, salt and sugar



Beans, pulses, fish, eggs, meat and other proteins
Eat more beans and pulses, 2 portions of sustainably sourced fish per week, one of which is oily. Eat less red and processed meat



Dairy and alternatives
Choose lower fat and lower sugar options



Choose unsaturated oils and use in small amounts



Eat less often and in small amounts

Per day 2000kcal 2500kcal = ALL FOOD + ALL DRINKS

ČR

ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

Ovoce

Oleje a tuky



Těhotiny

Polysacharidy

Bílkoviny

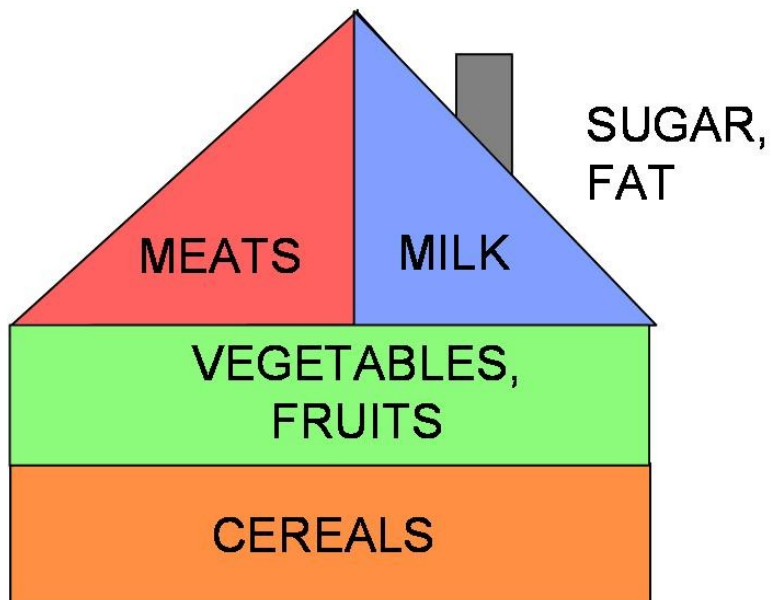
Životní styl

www.zdravytalir.info



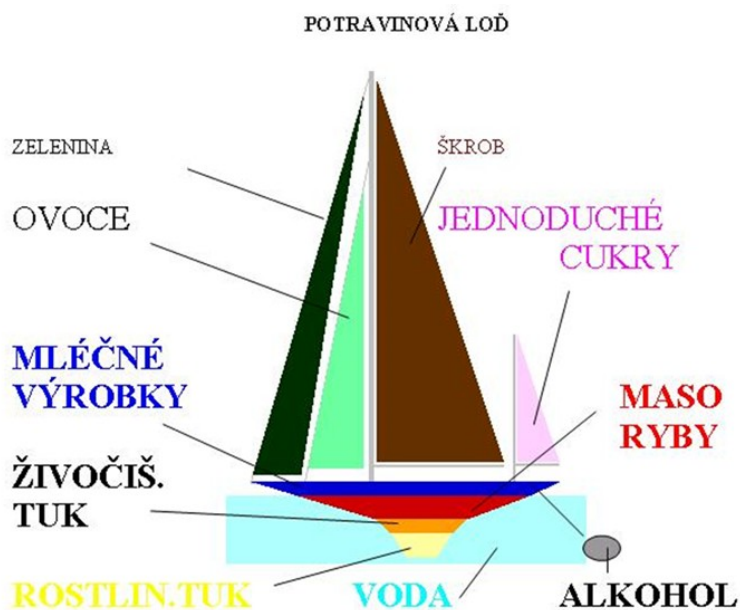
Grafická výživová doporučení

- Jiné tvary
 - Maďarsko, Kanada



Grafická výživová doporučení

- Jiné tvary
 - Francie



BIEN MANGER, BOUGER, PROTÈGE VOTRE SANTÈ.

1 ou **2** fois par jour
Viandes, œufs et poissons

3 par jour
Produits laitiers

5 par jour au moins
Fruits & légumes

A chaque repas selon l'appétit
Féculents

limiter la consommation
Gras
Sucré
Salé

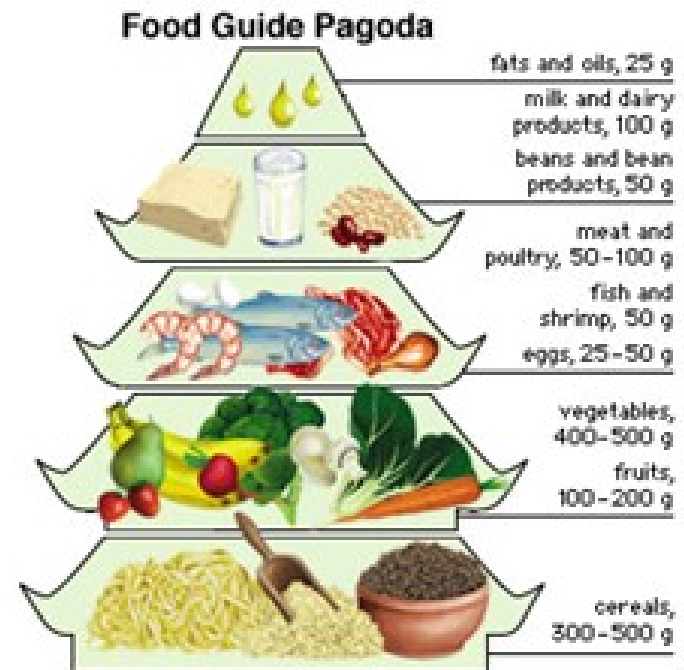
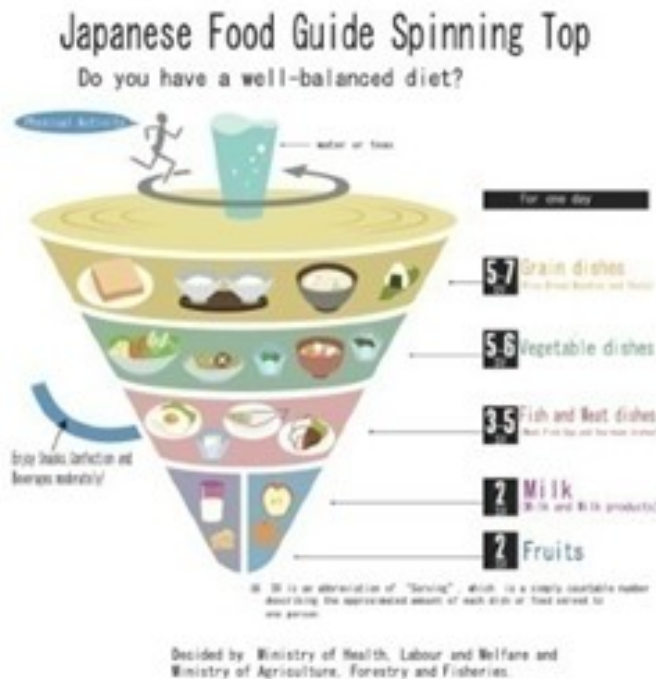
Eau à volonté

Bouger au moins 30 minutes par jour!

Programme National Nutrition Santé
Pour plus d'informations www.mangerbouger.fr

Grafická výživová doporučení

- Jiné tvary
 - Japonsko, Čína



Source: Chinese Nutrition Society

© 2005 Encyclopædia Britannica, Inc.

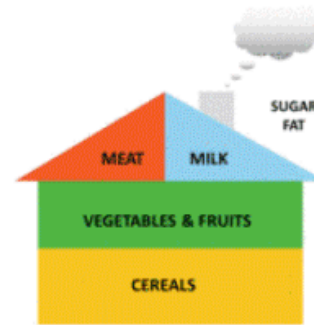
Další grafická výživová doporučení



Qatar



Benin



Hungary



Malaysia



Republic of Korea



UK



USA



China

A aktuální výživová doporučení pro ČR?

- Jaké grafické výživové doporučení budeme používat?
- Pyramida nebo talíř?
- Jak budou definovány skupiny potravin?
 - brambory? tuk? cukr? sůl? „zákeřné potraviny“?
 - nápoje?
- Jak budou definovány velikosti porcí?
- Pyramida výživy x potravinová pyramida?

Studie srozumitelnosti FBDG

- Recentní australskou studii Talati et al., která sledovala srozumitelnost tamějších FBDG Healthy Eating Pyramid a Healthy Eating Plate pro veřejnost, bylo zjištěno, že všechny věkové skupiny všeobecně upřednostňují zobrazení pomocí talíře. Kromě důvodů spjatých s konkrétním vzhledem australských FBDG považovali účastníci studie talíř za názornější a vnímali jej jako kruhový diagram, z jehož výsečí dokážou mnohem snadněji vyčíst doporučené zastoupení potravin ve svém jídelníčku. Oceňovali také to, že do talíře vůbec nejsou zařazeny potraviny z kategorie „junk food“, čímž je jasně dáno, že do jídelníčku nepatří. Pozitivní názor na talíř ve srovnání s pyramidou zde uváděly i děti. TALATI, Zenobia, Simone PETTIGREW, Sarah MOORE et al. Adults and children prefer a plate food guide relative to a pyramid. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* [online]. 2017.
- S podobnými závěry přišla také britská studie Hunta et al., jejíž účastníci dokázali lépe pracovat s talířem (konkrétně s formou „tilted plate“, tj. prostorově skloněného talíře) než s pyramidou a také tento formát preferovali. Na druhou stranu, v Huntově studii neměla forma grafického znázornění FBDG žádný vliv (příp. jen nevýznamný) na výkon účastníků v úlohách, které vyžadovaly pochopení doporučení; talíř i pyramida v tomto případě vedly k podobným výsledkům. HUNT, P., S. GATENBY a M. RAYNER. The format for the National Food Guide: performance and preference studies. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* [online]. 1995, 8(5), 335–351 [vid. 2017-02-06].
- Stejně ve studii Hess et al., která předložila účastníkům tři FBDG – kruhové, „duhu“ a pyramidu – nebyly nalezeny žádné významné rozdíly v pochopení jednotlivých forem doporučení. HESS, Rebecca, Vivianne H. M. VISSCHERS a Michael SIEGRIST. Effectiveness and Efficiency of Different Shapes of Food Guides. *Journal of Nutrition Education and Behavior* [online]. 2012

Pyramida MZ ČR z roku 2005

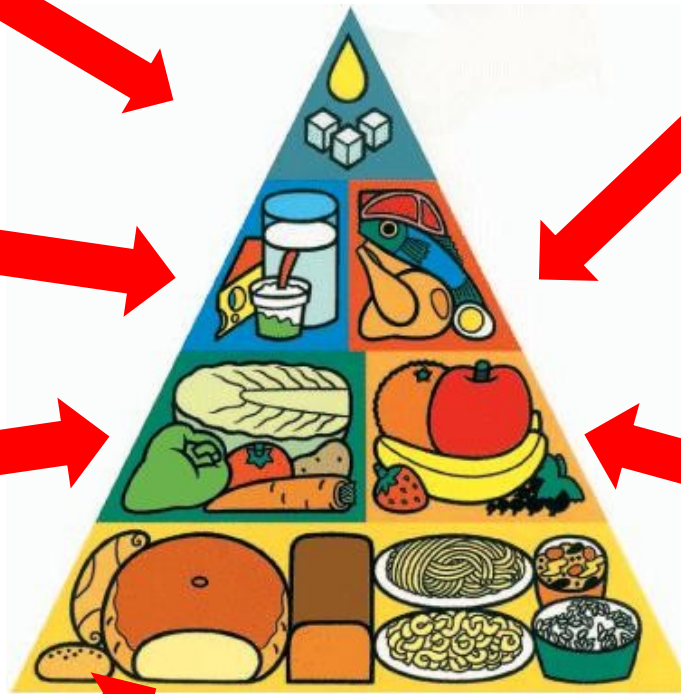
- oficiální doporučení MZ ČR

Sodík, jednoduché sacharidy, tuky

Bílkoviny, tuky, vitamin A, D, B2, B12, vápník, fosfor, jód

Voda, sacharidy, vláknina, vitamin C, K, kyselina listová, karoteny, draslík, vápník

Sacharidy, vláknina, vitamin B1, niacin, hořčík



Bílkoviny, tuky, vláknina, vitamin A, D, E, B1, B2, niacin, B6, B12, kyselina listová, draslík, fosfor, vápník, hořčík, železo, jód, zinek, selen

Voda, jednoduché sacharidy, vláknina, vitamin C, K, karoteny

DEFINICE PORCE

Sůl, tuky, cukry

Jedna porce – cukr (10g), tuk (10g)

Mléko, mléčné výrobky

Jedna porce – 1 sklenice mléka (250ml), 1 kelímek jogurtu (200ml), sýr (55g)

Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny

Jedna porce – 125g drůbežního, rybího či jiného masa, 2 vařené bílky nebo miska sójových bobů, porce sójového masa

Zelenina

Jedna porce – velká paprika, mrkev či 2 rajčata, miska čínské zeli či salátu, půl talíře brambor či sklenice neředěné zeleninové šťávy

Ovoce

Jedna porce – 1 jablko, pomeranč či banán (100g), miska jahod, rybízu či borůvek, sklenice neředěné ovocné šťávy

Obilniny, rýže, těstoviny, pečivo

Jedna porce – 1 krajíc chleba (60g), 1 rohlík či houska, 1 miska ovesných vloček nebo müsli, 1 kopeček vařené rýže či vařených těstovin (125g)

Sůl, tuky, cukry: 0-2 porce

Mléko, mléčné výrobky: 2-3 porce

Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny: 1-2 porce

Zelenina: 3-5 porcí

Ovoce: 2-4 porce

Obilniny, rýže, těstoviny, pečivo: 3-6 porcí



Neoficiální pyramidy



Neoficiální pyramidy

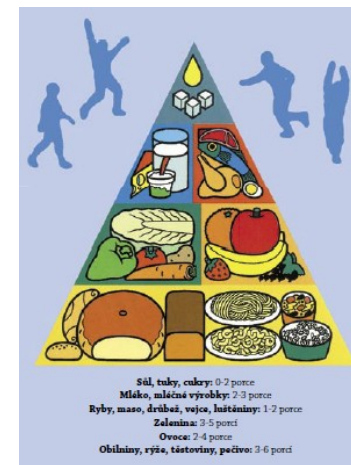


Pyramida výživy pro děti

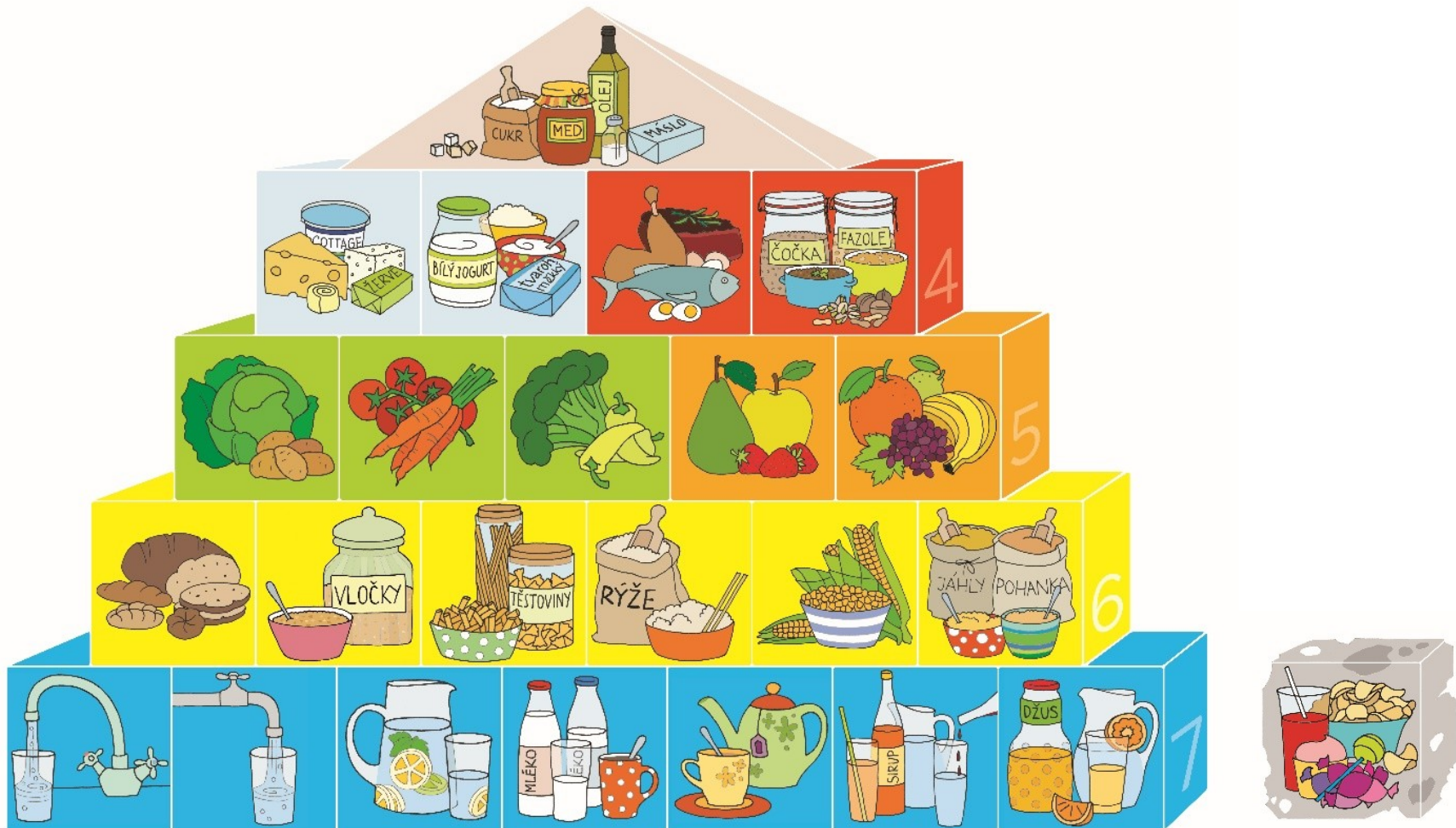
(Mužíková, Březková, 2014)

Pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ (PaV)

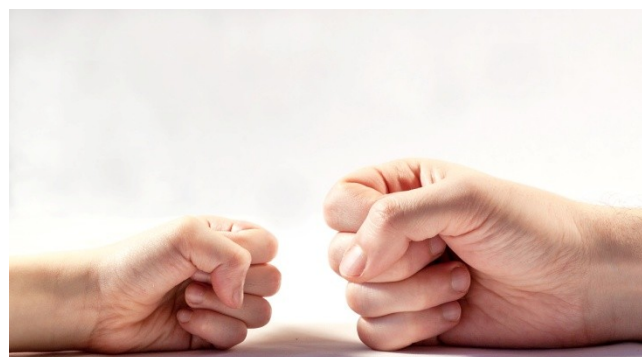
<http://pav.rvp.cz/edukacni-program-zakladni-materialy-2>



Pyramida výživy pro děti včetně „zákeřné kostky“



Pyramida výživy pro děti a porce



Pyramida výživy pro děti

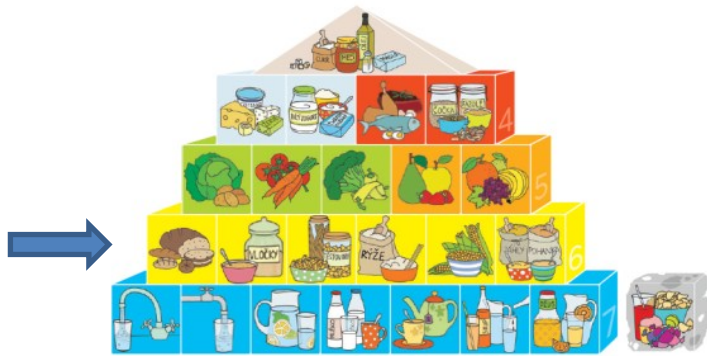
1. patro



- základem pitného režimu je voda

Pyramida výživy pro děti

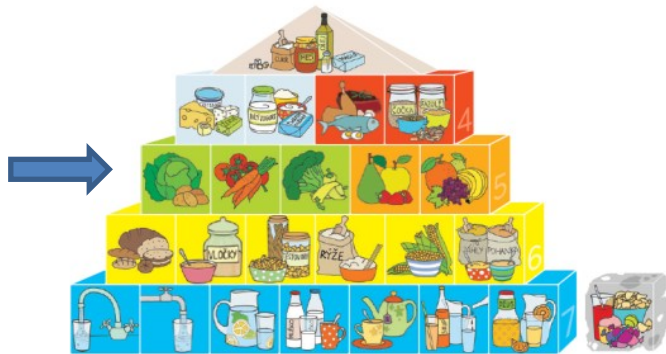
2. patro



- žluté patro je důležitým zdrojem polysacharidů - energie

Pyramida výživy pro děti

3. patro



- není důležité rozlišovat zeleninu od ovoce

Pyramida výživy pro děti

4. patro



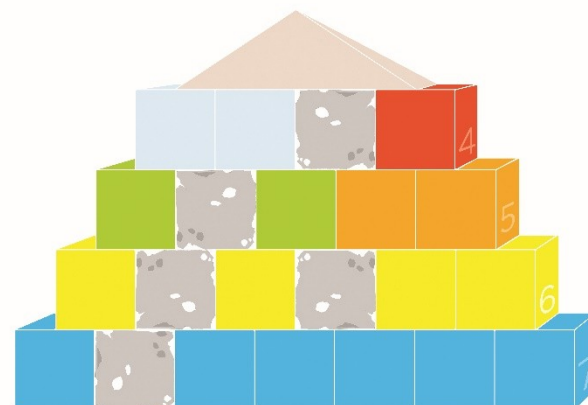
- do těchto zdrojů patří také ořechy a olejnatá semena

Pyramida výživy pro děti vrchol



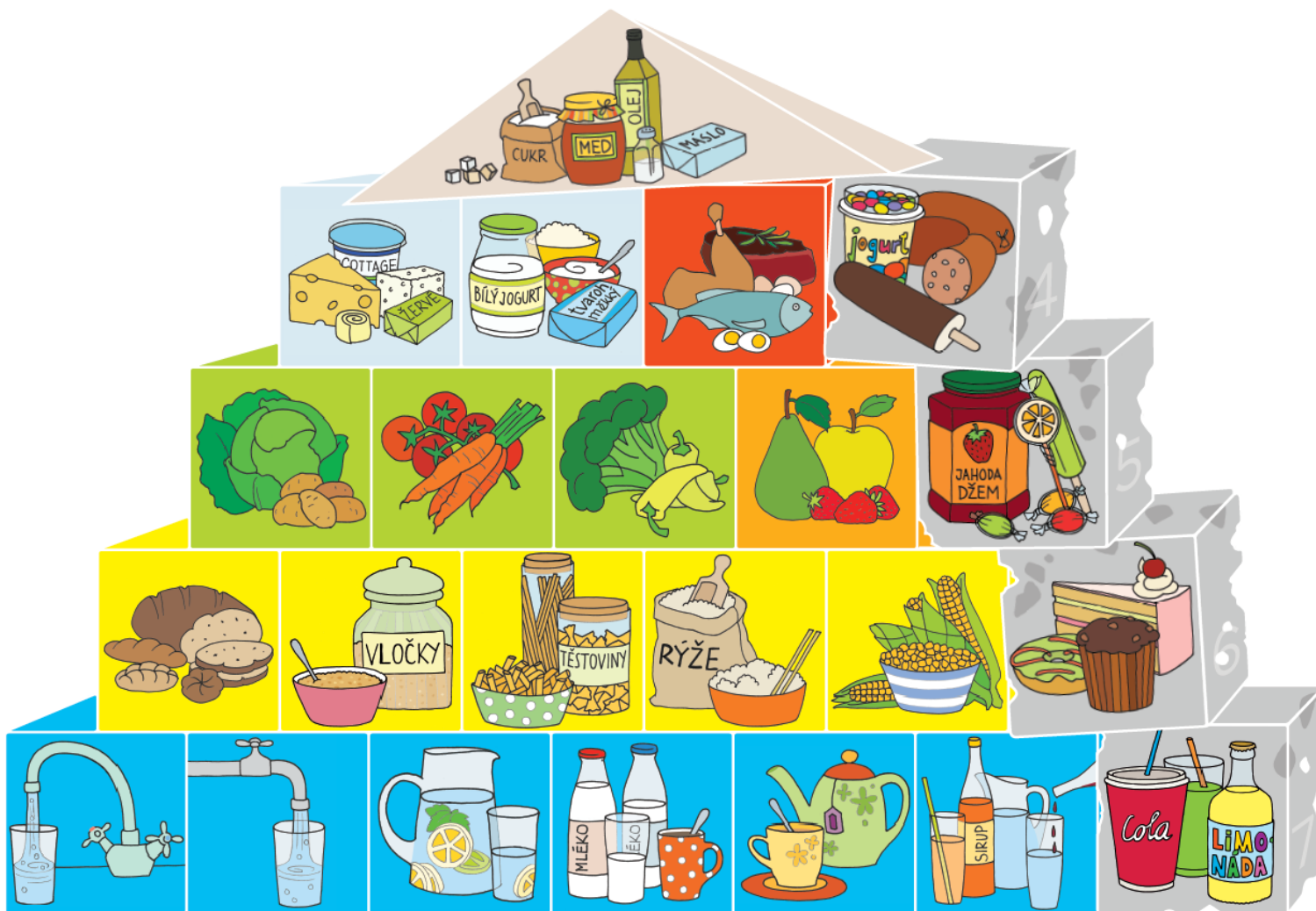
- není stanovena porce - slouží jen na dochucení

Pyramida výživy pro děti a zákeřná kostka



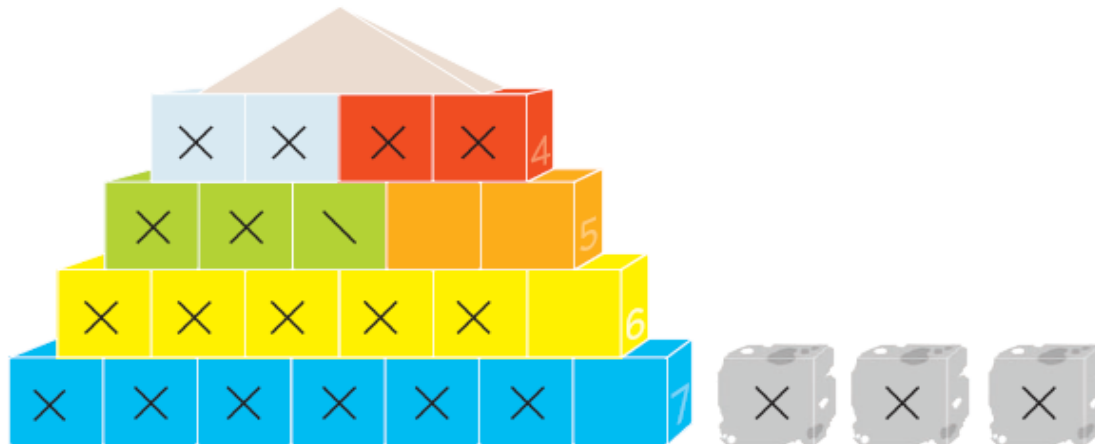
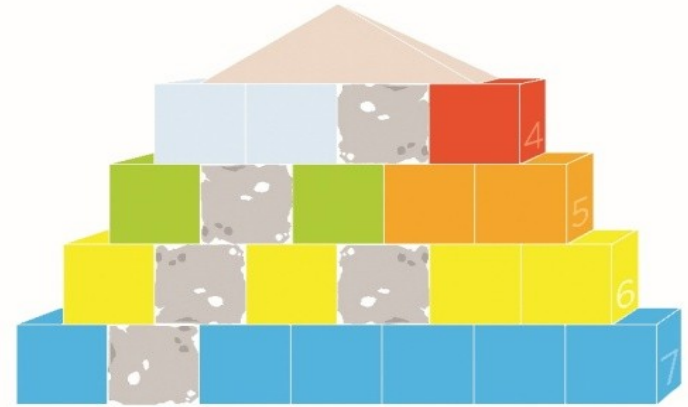
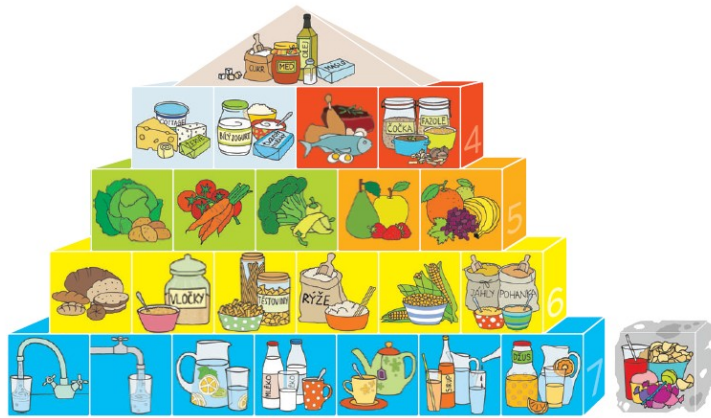
Pyramida výživy pro děti a zákeřná kostka



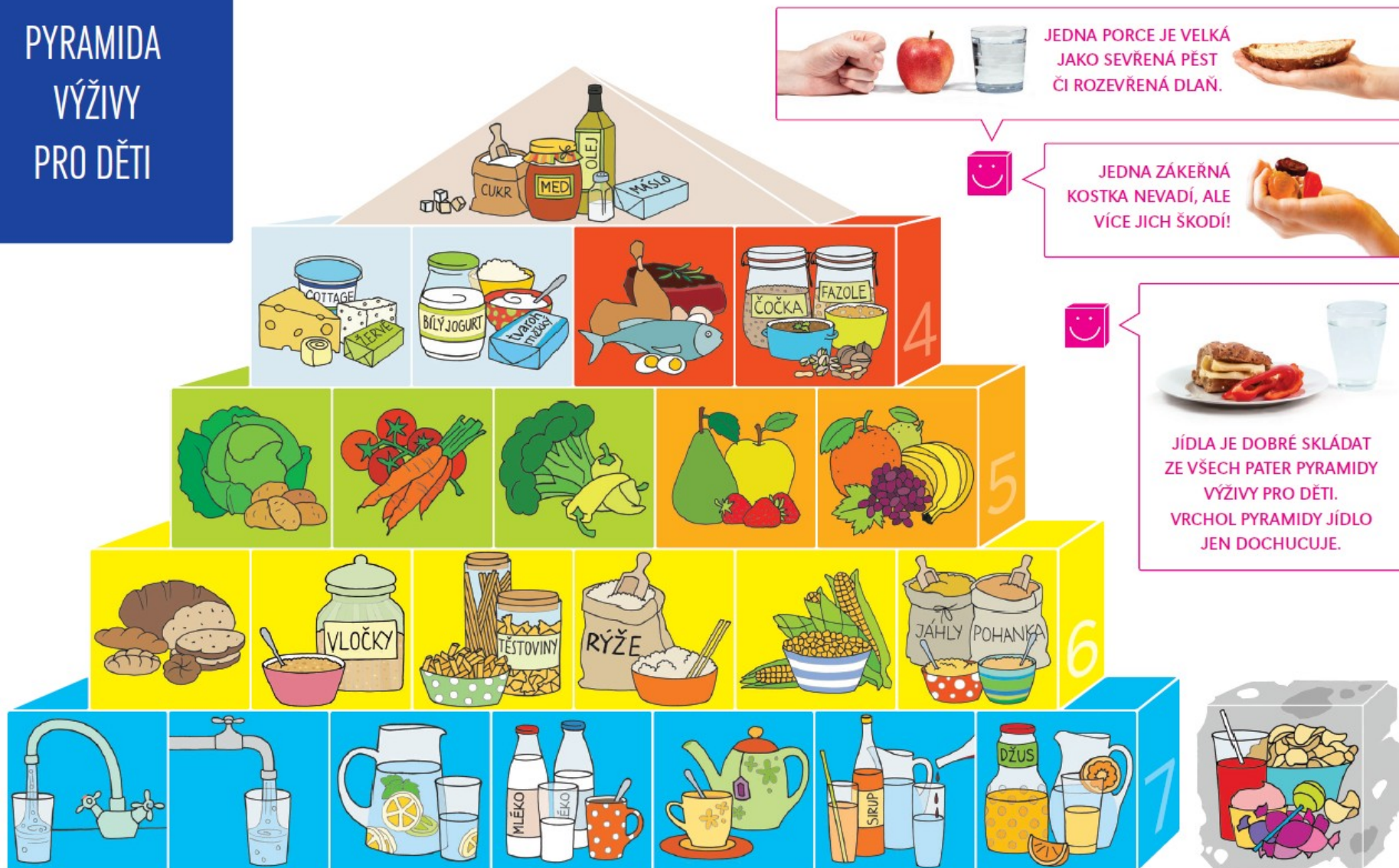


Pyramida výživy pro děti

- pomůcka k edukaci i k hodnocení



PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI



JEDNA PORCE JE VELKÁ
JAKO SEVŘENÁ PĚST
ČI ROZEVRĚNÁ DLAŇ.

JEDNA ZÁKEŘNÁ
KOSTKA NEVADÍ, ALE
VÍCE JICH ŠKODÍ!

JÍDLA JE DOBRÉ SKLÁDAT
ZE VŠECH PATER PYRAMIDY
VÝŽIVY PRO DĚTI.
VRCHOL PYRAMIDY JÍDLA
JEN DOCHUCUJE.

Pestrost – ukazatel kvality výživy

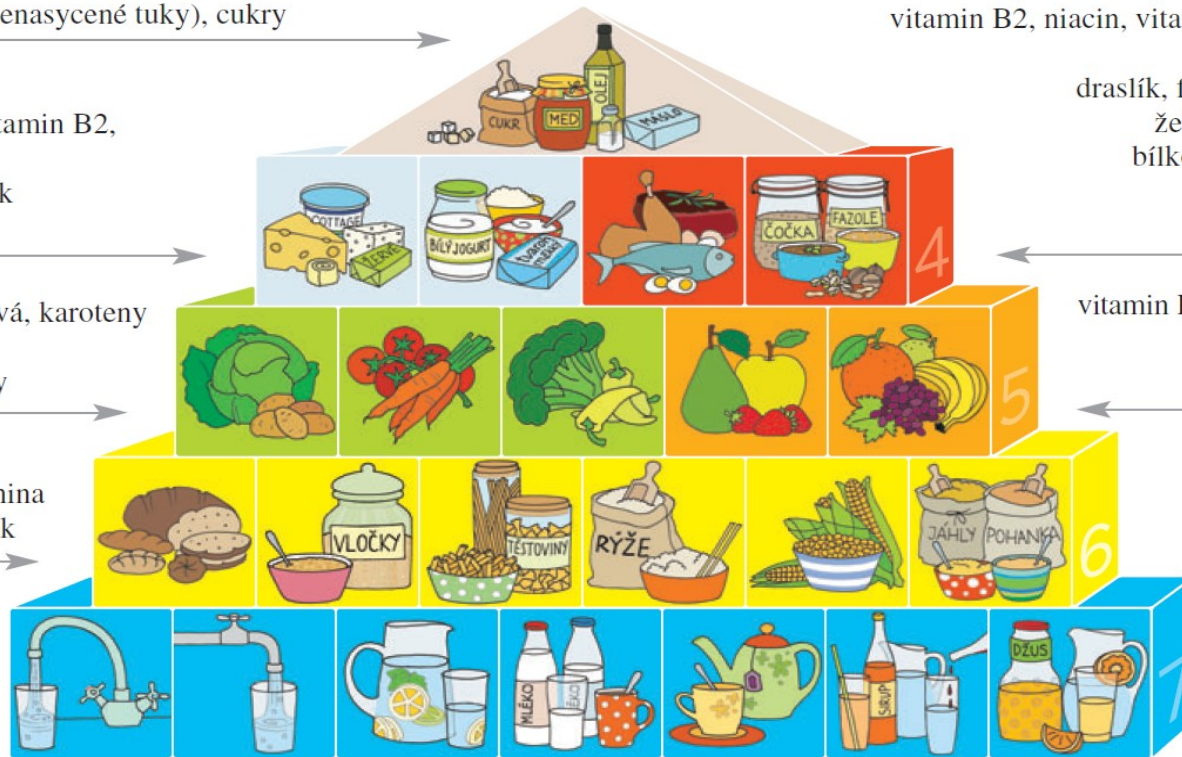
sodík, tuky (nasyčené i nenasycené tuky), cukry

vitamin A, vitamin D, vitamin B2,
vitamin B12
vápník, fosfor, jód, hořčík
bílkoviny, tuky

vitamin C, kyselina listová, karoteny
draslík, vápník
vláknina, voda, sacharidy

sacharidy (škroby), vláknina
vitamin B1, niacin, hořčík

voda,
sacharidy (cukry),
vápník

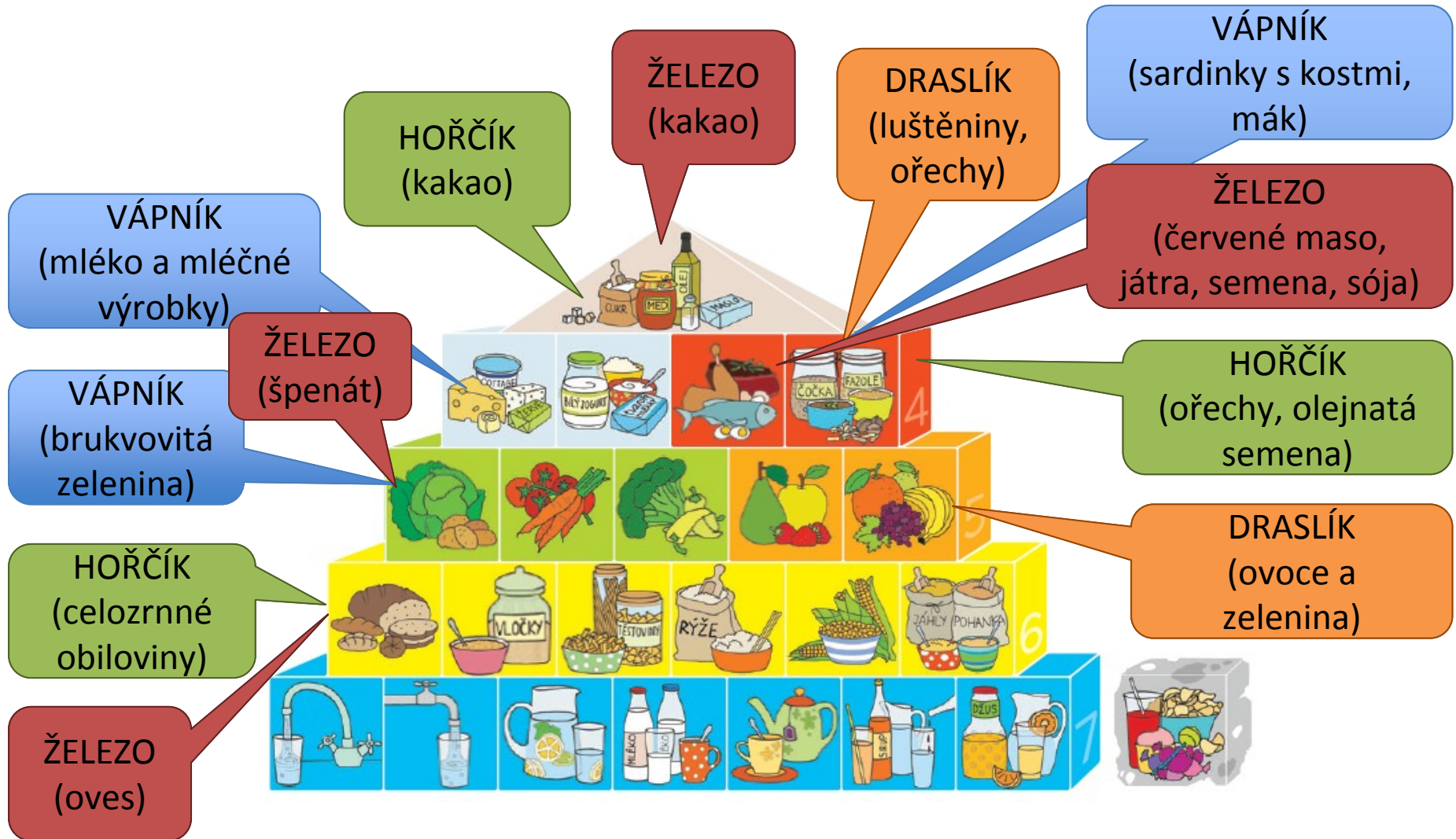


vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin B1,
vitamin B2, niacin, vitamin B6, vitamin B12,
kyselina listová
draslík, fosfor, vápník, hořčík,
železo, jód, zinek, selen
bílkoviny, tuky (nasyčené
i nenasycené tuky),
sacharidy, vláknina

vitamin K, vitamin C, karoteny
vláknina, voda,
sacharidy (cukry)

+ VIT C

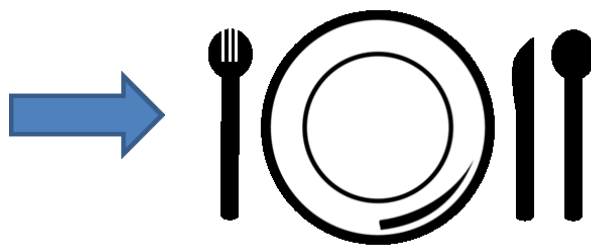
VÁPŇÍK, HOŘČÍK, DRASLÍK, ŹELEZO



Využití Pyramidy výživy



Pro dobře složenou stravu při sestavování stravy platí, že **hlavní jídla** (snídaně, oběd, večeře) jsou **složena ze všech pater pyramidy výživy**. U dětí to platí i pro svačiny.



Využití Pyramidy výživy - hodnocení

kostka = porce, porce = sevřená pěst/rozevřená dlaň

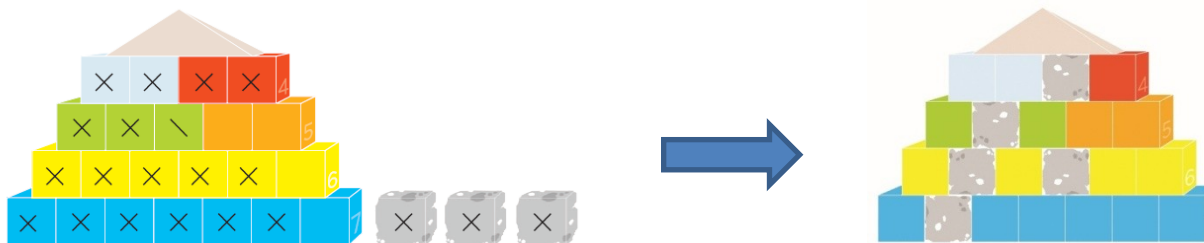
- **DOPORUČENÍ SPLNĚNO**

- 7-6-5-4-(1)



- **DOPORUČENÍ NESPLNĚNO**

- př. 6-5-2-4-(3) – zákeřné kostky (potraviny) nahrazují doporučované



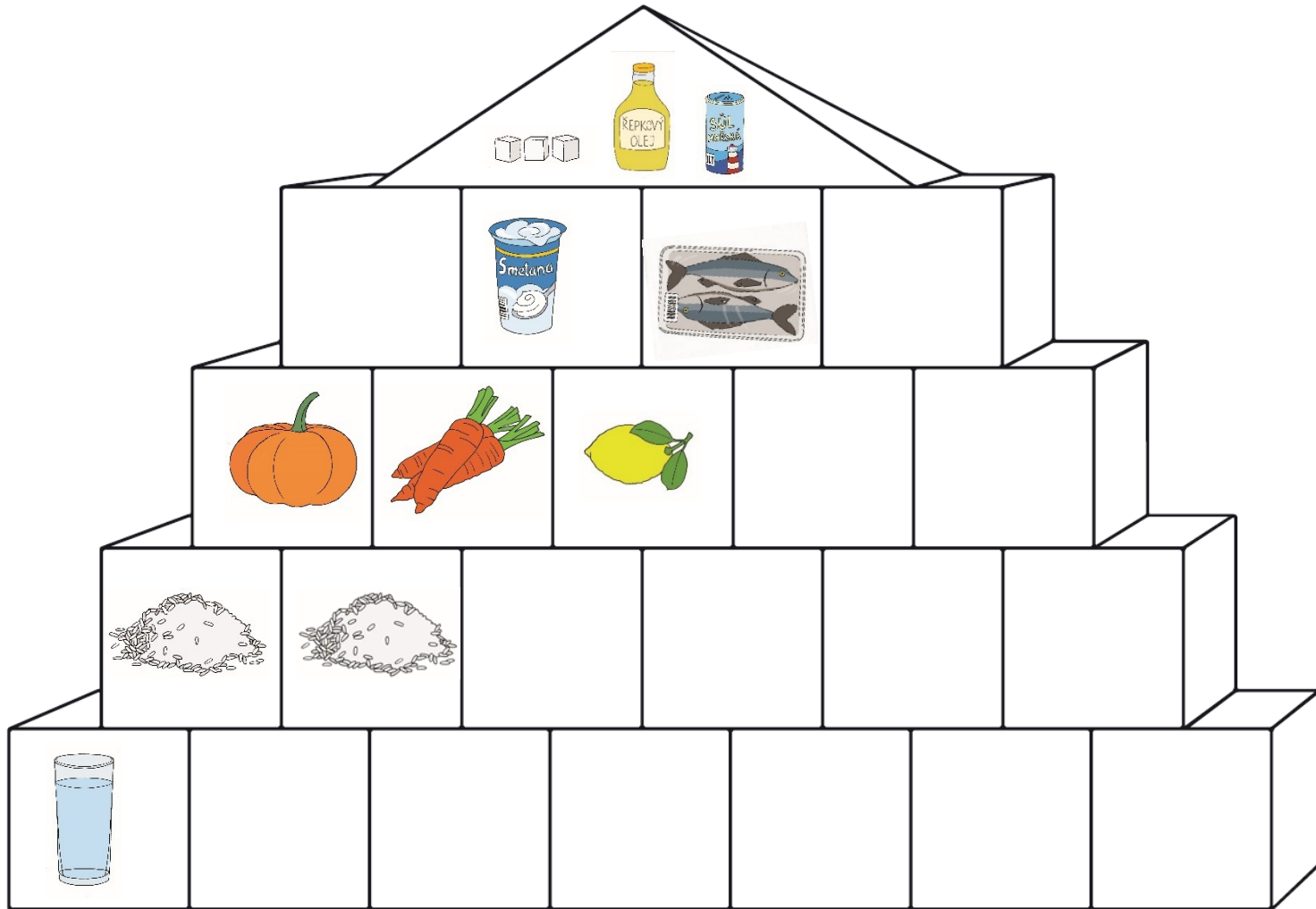
- př. 7-10-2-0-(3) – nadměrné množství potravin z jedné potravinové skupiny nahrazuje jiné

Výživové doporučení na talíři/tácu



- Dýňová polévka, krémová (se smetanou)
- Ryba
- Rýže s pohankou
- Koprovo smetanový dip
- Mrkvový salát
- Sůl, cukr, citrón, olej

Hodnocení pomocí pyramidy



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



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

PŘESNÍDÁVKA: CELOZRNNÝ MUFFIN (CELOZRNNÁ 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

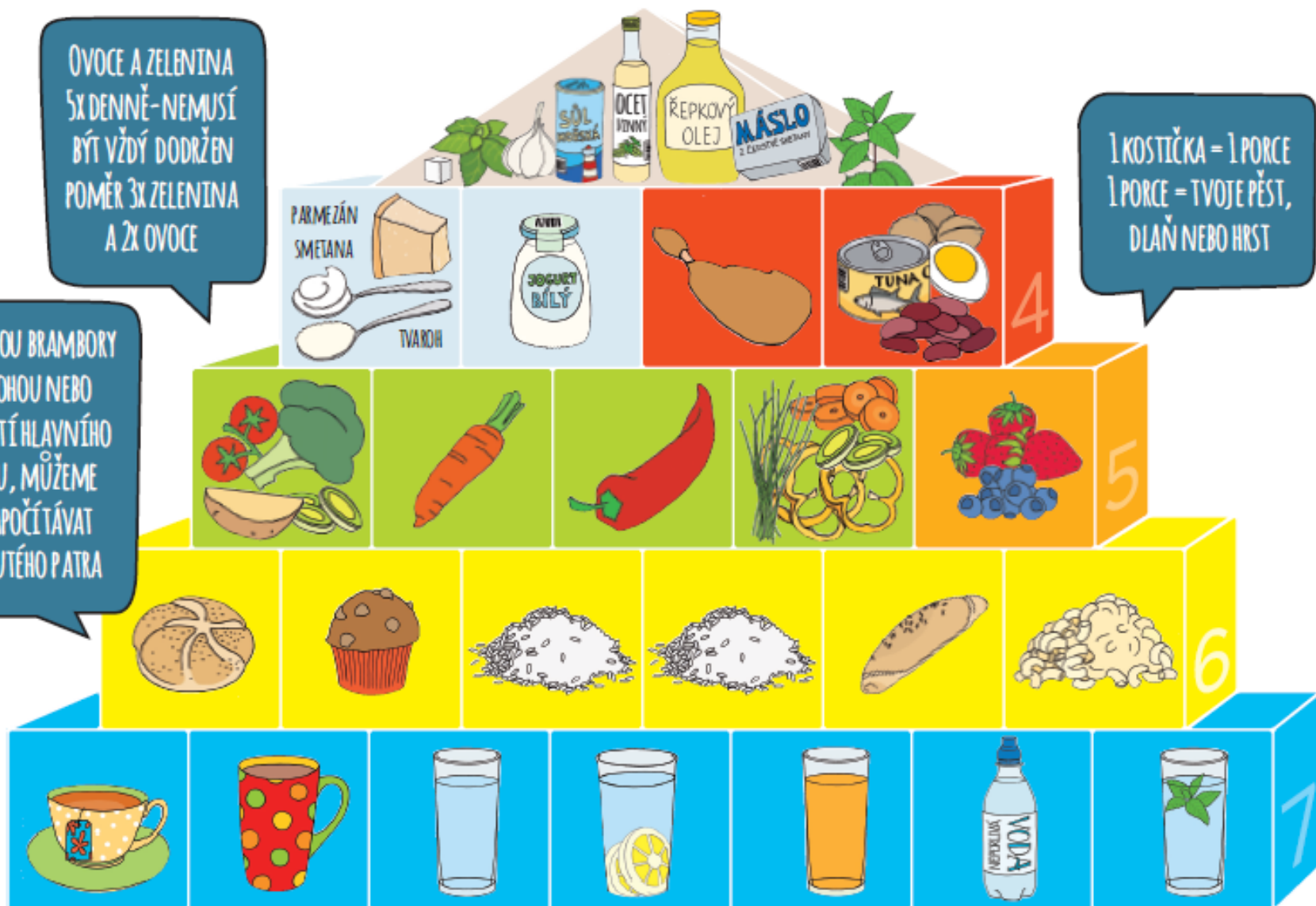
SVĀČINA: ROHLÍK SE SLUNEČNICOVÝMI SEMÍNKY
TUŇÁKOVÁ POMAZÁNKA (TUŇÁK, TVAROH, CIBULE, HOŘČICE, CITRON, SŮL), CHERRY RAJČATA, ŘEDĚNÝ DŽUS

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

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

OVOCE A ZELENINA
5x DENNĚ - NEMUSÍ
BÝT VŽDÝ DODRŽEN
POMĚR 3x ZELENINA
A 2x OVOCE

KDYŽ JSOU BRAMBORY
PŘÍLOHOU NEBO
SOUČÁSTÍ HLAVNÍHO
CHODU, MŮŽEME
JE ZAPOČÍTÁVAT
DO ŽLUTÉHO PÁTRA



Je Pyramida výživy pro děti vhodnou pomůckou k aplikaci výživových doporučení (pro děti i dospělé)?



- Odpovídá složení pyramidy výživovým doporučením?
 - ANO – propočítání jídelníčku sestaveného dle doporučení: každé jídlo ze všech pater pyramidy (nutno pohlídat zdroje vápníku, železa, hořčíku)
- Pyramida je složena z kostek. Každá kostka značí jednu porci. Porce je definována pomocí vlastní ruky. Odpovídá velikost porce výživovým doporučením?
 - ANO – „Lze říci, že při dodržení doporučení Pyramidy výživy pro děti a při konzumaci porcí o velikosti pěsti, případně příslušně upravených porcí, je zajištěn dostatečný přívod živin (bílkovin, sacharidů, tuku, draslíku, vápníku, hořčíku, železa a vitaminů B1, B2, B6, B12 a C.“



(DP Mgr. Martin Krobot: Porce vs. výživové doporučené dávky u dětí do 18 let. 2017)



Využití Pyramidy výživy pro děti v edukaci SZÚ

- Zdravá školní jídelna
- Proč slůně nestůně
- Body image
- ...



FANDÍME ZDRAVÍ



Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví“ pro rok 2016, název projektu Vím, co jím, co jím. (Zdravění výživy a optimalizace pohybu ve školách), číslo projektu 10613.



Video společnosti Vím co jím

- <https://www.vimcojim.cz/magazin/video/>

Zdravá 13

Nejsou nezdravé potraviny, ale nezdravá jsou jejich množství.

- ❑ Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5-25,0) kg/m² a obvodem pasu pod 94 cm u mužů a pod 80 cm u žen.
- ❑ Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.
- ❑ Jezte pestrou stravu, rozdělenou do 4-5 denních jídel, nevynechávejte snídani.
- ❑ Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 500 g (zeleniny 2x více než ovoce), rozdělené do více porcí; občas konzumujte menší množství ořechů.
- ❑ Jezte výrobky z obilovin (tmavý chléb a pečivo, nejlépe celozrnné, těstoviny, rýži) nebo brambory, nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1 x týdně).
- ❑ Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.
- ❑ Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané; vybírejte si přednostně polotučné a nízkotučné.
- ❑ Sledujte příjem tuku, omezte množství tuku jak ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky), tak jako pomazánky na chléb a pečivo a při přípravě pokrmů. Pokud je to možné nahrazujte tuky živočišné rostlinnými oleji a tuky.
- ❑ Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, kompotů a zmrzliny.
- ❑ Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a sýry), nepřilosujte hotové pokrmy.
- ❑ Předcházejte nákazám a otravám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování.
- ❑ Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené).
- ❑ Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu 20 g (200 ml vína, 0,5l piva, 50 ml lihoviny).

Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky

- <https://www.vyzivaspol.cz/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo/>