



Prevence obezity Nutriční poradenství

Mgr. Martin Forejt, Ph.D.
Ústav ochrany a podpory zdraví



SPRÁVNÉ STRAVOVÁNÍ



Není jen hlídání přijaté energie!



Mnohem důležitější je dbát ve stravě na

- **zastoupení základních živin a tekutin**
- **pestrost stravy a obsah vlákniny**
- **pravidelnost stravy**
- **správné energetické rozložení jídel**
- **vhodnou volbu potravin dle denní doby**

Potraviny = zdroj živin

1) Makroživiny - dodávají energii, vysoká denní potřeba

- Bílkoviny
- Tuky
- Sacharidy



2) Mikroživiny - nedodávají energii

- Vitaminy
- Minerální látky



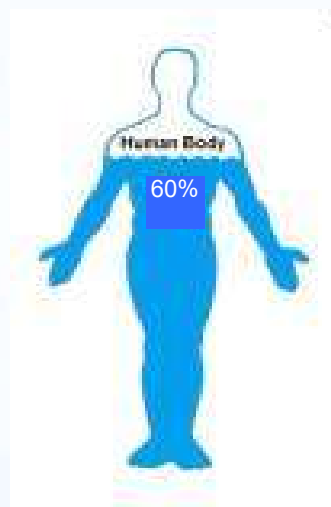
Voda = životně důležitá složka stravy

min. 1,5 l každý den

dospělý člověk minimálně 30 ml / 1kg váhy

- **FUNKCE VODY**

- **ZDROJE TEKUTIN**



!! PIJTE PRAVIDELNĚ - NEČEKEJTE NA ŽÍZEŇ !!

Nejlepším indikátorem nedostatku tekutin je barva moči.

Vyvážená, pestrá strava ?

Trochu ...



... od všeho...



... i toho,co máte rádi



Nezapomínejme potraviny a jídlo vnímat více smysly !



*Vepřová kotleta (140 g)
s 1,2 cm tuku po okraji*

Energie 1881kJ z toho z tuku 1317kJ

	<i>% denního příjmu</i>
Tuk celkem	54 %
Nasyčené mastné kyseliny 13g	65 %

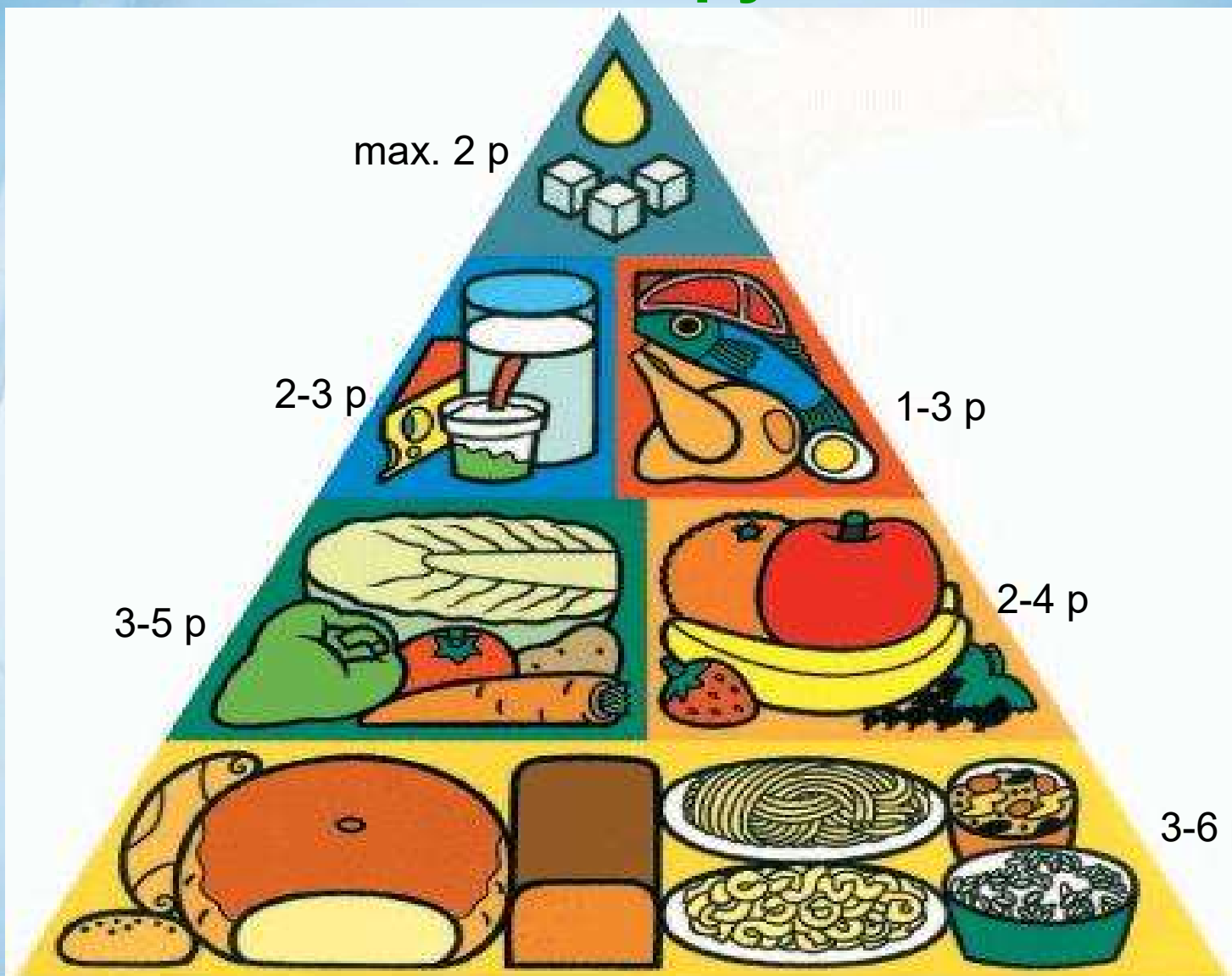


*Vepřová kotleta (113 g),
tuk na okraji odstraněn*

Energie 961kJ z toho z tuku 418kJ

	<i>% denního příjmu</i>
Tuk celkem	17 %
Nasyčené mastné kyseliny 4g	20 %

Potravinová pyramida



VLÁKNINA V POTRAVĚ

Denní potřeba 30g

ZDROJE VLÁKNINY

- vše, co vyroste ze země od kořene po semena
- výrobky z rostlinných surovin



FUNKCE VLÁKNINY

- trávení
- imunita
- vylučování



**O
B
S
A
H
V
L
Á
K
N
I
N
Y
VE
100g
P
O
T
R
A
V
I
N**

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	Mandarinka	1,7	Ořechy a semena	g	Racio chlebiček rýžový	2,9
Brokolice	3	Meloun vodní	0,7	Arašídý	7,6	Raciolky – jablko,skořice	2,2
Broskev	2,2	Mrkev	3,5	Dýňová semena suš.	3,9	Rohlík bílý	4,5
Celer	3,4	Petržel	4	Lískové ořechy	8,7	Rohlík bílý mléčný slaný	2,6
Celer řapíkatý	1,1	Pomeranč	3	Lněné semínko	27,9	Rohlík celozrnný	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 polev.	0,9
Fíky čerstvé	3,4	Řepa červená	2,8	Chléb grahamový	6,4	Strouhanka	3,2
Fíky sušené	12	Salátová okurka	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
Hruška	3,3	Tykev	2,6	Knaeckebrot	12,4	Vánočka s hrozkami	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

KDE SE BERE A KAM SE VYDÁVÁ ENERGIE

8000kJ

PŘÍJEM ENERGIE

BÍLKOVINY	15%	(17,2 kJ)
TUKY	30%	(38,9 kJ)
SACHARIDY	55%	(17,2 kJ)
ALKOHOL		(29,3 kJ)

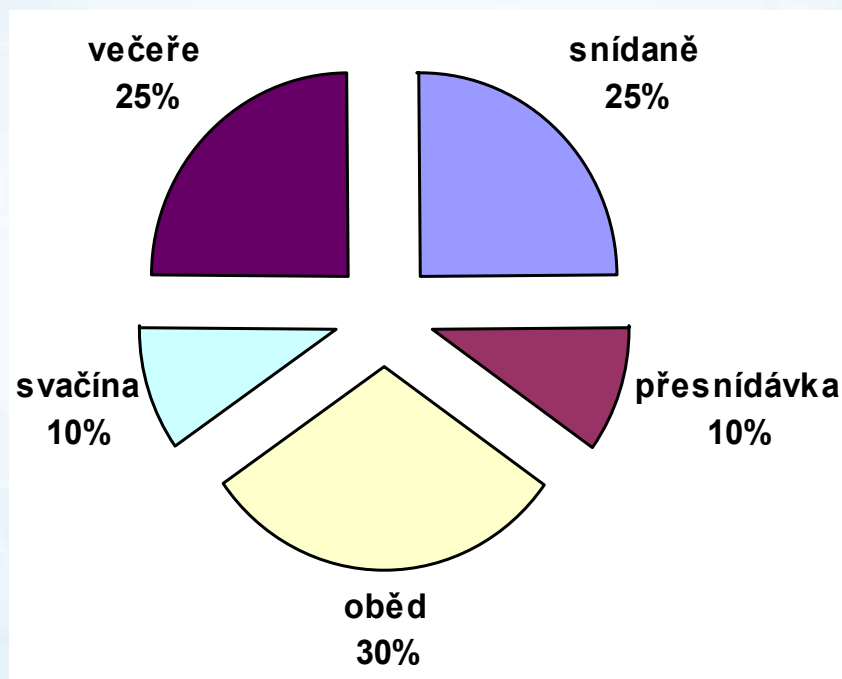
VÝDEJ ENERGIE

Bazální metabolismus
Termický efekt stravy
Běžný pohyb, chůze
Aktivní pohyb, sport

Tuk?

PRAVIDELNOST STRAVY A ROZLOŽENÍ PŘÍJMU ENERGIE

Jíst každé
2,5-3hodiny



Večer jíst
naposledy 3h
před spaním

VHODNÁ VOLBA POTRAVIN ?



- nejíst odpoledne a večer sladké, tučné potraviny
- nejíst večer ovoce, lépe jíst ho ke svačinám či snídani
- zeleninu jíst celodenně (pouze s ohledem na stravitelnost)
- bílé pečivo pouze v první polovině dne, odpoledne a večer již jen celozrnné
- ke každému jídlu obsahujícímu zdroj tuku přidávat zeleninu
- ořechy a semena jíst pouze dopoledne
- alkohol konzumovat v malých dávkách a čím dříve, tím lépe

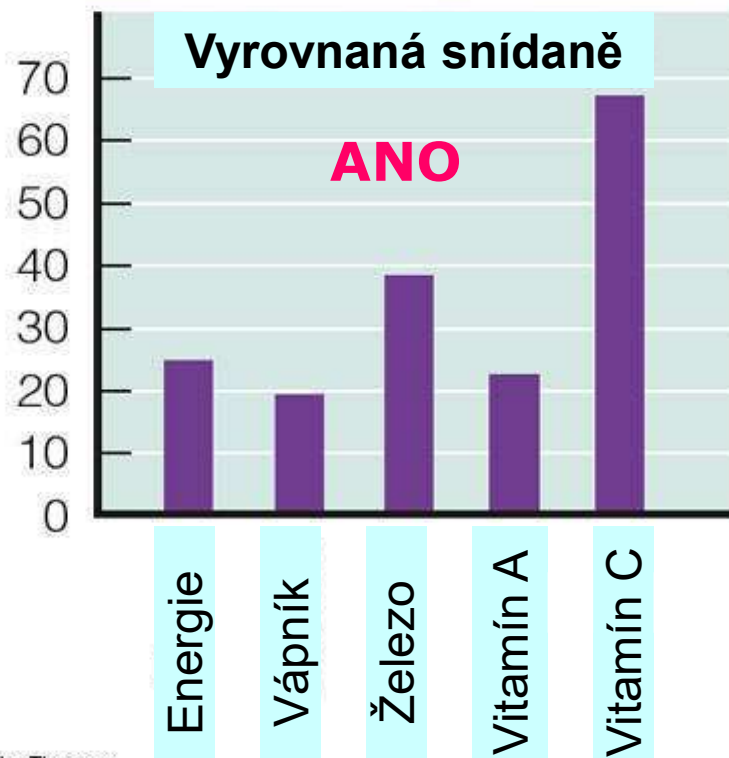
© Matthew Farruggio



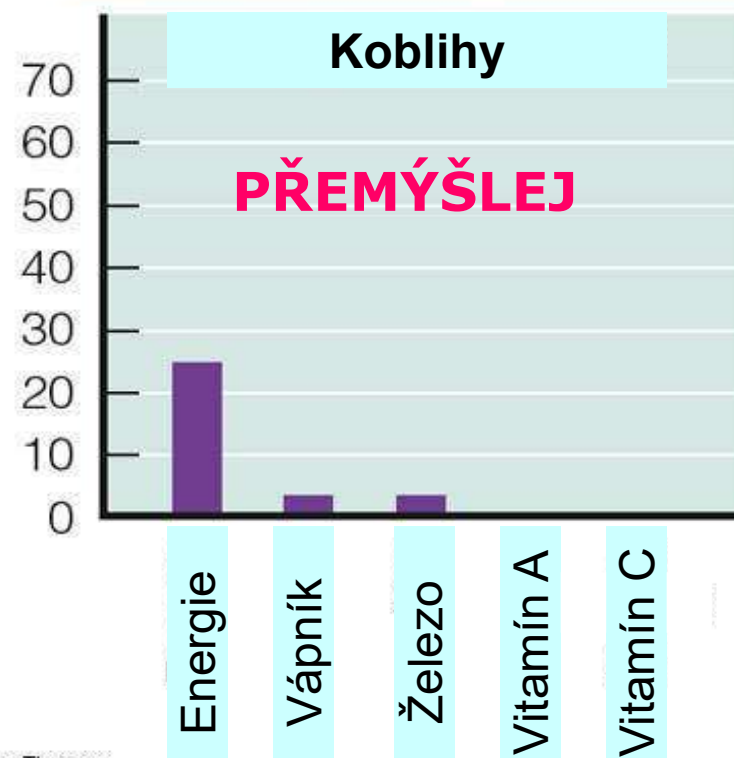
© Matthew Farruggio



Denní příjem v %



Denní příjem v %



DENNÍ DOBA	JÍDELNÍČEK ŽENA, 55 let , 91kg		MNOŽSTVÍ (g, ml)
SNÍDANĚ Čas: 9:30 h Délka konzumace: 10 min	Jídlo: OBLOŽENÝ CHLEBÍČEK 2x Nápoj: KÁVA + MLÉKO Voda 300ml		250 ml.
PŘESNÍDÁVKA Čas: 10:40 12:45 5	Jídlo: Nápoj: KÁVA + MLÉKO VODA - STAVA Voda 600ml		250 ml. 200 ml.
OBĚD Čas: 14 h 45 Délka konzumace: 45 min	Polévka: Jídlo: LEČO - 2x 100g Nápoj: VODA Zelenina 150g Voda 150ml		300g 90g 350 ml.
SVAČINA Čas: 16:00 16:45 10	Jídlo: ROHLÍK + SALÁM VYSOČINS Nápoj: Kefír bílý 300 ml, 2x Knuspi		45g, 20g
VEČEŘE Čas: 17 h 20 19:00 Délka konzumace: 10 min	Jídlo: ZA'VIN ČOKOLA'DA Nápoj: ČAJ ZELENÝ Voda 100ml		110g, 17g 250 ml
II. VEČEŘE Čas: 20.20	Jídlo: JABLKO Nápoj: Zelenina 150g		240g
Spánek	od 22 ⁰⁰ do 5 ⁰⁰		

Nezakazuj si, ale přemýšlej!

