

Úvod do výživy

17. 12. 2015

**VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ
NA ZÁKLADĚ
POTRAVINOVÉ PYRAMIDY**

Martina Voznicová

Veronika Zehnálková

Proč pyramida aneb FBDG

- FBDG = Food – Based Dietary Guidelines
= na skupinách potravin založená výživová doporučení
- grafické znázornění ve většině zemí (odlišné podoby)
- převod doporučení pro přívod energie a živin na potraviny (forma lépe využitelná v praxi)
- skladba stravy přizpůsobena zvláštnostem dané země (dostupnost, místní tradice)
- pomůcka při sestavení denní stravy a pro rychlé zhodnocení výživy
- poskytnutí doporučení ohledně správné výživy jednoduchou a srozumitelnou formou pro širokou veřejnost (v prevenci tzv. civilizačních onemocnění – KVO, obezita, DM, osteoporóza,...)

Potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví ČR (2005)



BMI - body mass index

Udržení vhodné tělesné hmotnosti je základem zdravého života. Nejjednodušším způsobem, jak se přesvědčit o tom, zda máme vhodnou tělesnou hmotnost, je výpočet indexu tělesné hmotnosti. Pro tento index se i u nás běžně používá jeho zkrácený anglický název „BMI – body mass index“.

Vypočíte se podle následujícího vzorce:

$$\text{BMI} = \text{váha [kg]} / \text{výška}^2 \text{ [m]}$$

	hodnota BMI	stupeň nadváhy	zdravotní rizika
	nižší než 20	podváha	podvýživa
	20 - 25	norma	minimální
	25 - 30	nadváha	nízká až lehcí zvýšená
	30 - 40	obezita	vyšoká
	vyšší než 40	těžká obezita	velmi vysoká

WHR - waist/hip ratio (poměr pas/boky)

Důležité je i rozložení tuku v těle. Převaha ukládaní tuku v břišní krajině (centrální typ, připodobňovaný k jablku), které je typické pro muže, je rizikovější než ukládaní tuku v krajině hýždí a boků (periferní typ, připodobňovaný k hrušce), které je typické pro ženy.

Vypočet je jasný z názvu:

$$\text{WHR} = \text{obvod v pase} / \text{obvod v bocích}$$

Na rizikový, centrální typ ukládaní tuku v těle poukazuje poměr:

Ženy	Vyšší než 0,85	
Muži	Vyšší než 1,00	

Obvod pasu

Jednodušším ukazatelem, který svědčí o rizikovém ukládaní tuku v těle, je obvod pasu:

	Zvýšené riziko	Vysoké riziko
Ženy	Vyšší než 80 cm	Vyšší než 88 cm
Muži	Vyšší než 94 cm	Vyšší než 102 cm

10 KROKŮ K PEVNÉMU ZDRAVÍ

1. Jezte vyváženou pestrou stravu založenou více na potravinách rostlinného původu.
2. Udržujte svou hmotnost a obvod pasu v doporučeném rozmezí (v dospělosti BMI 18,5 – 25; obvod pasu u mužů ne více než 94 cm, u žen ne více než 80 cm). Pravidelně se věnujte pohybové aktivitě (ochranný účinek na zdraví má například 30 minut, lépe však 1 hodina, nepřetržitě rychle chůze denně).
3. Jezte různé druhy ovoce a zeleniny, alespoň 400 g denně, přednostně čerstvé a místního původu.
4. Kontrolujte příjem tuků, snižte spotřebu potravin s jejich vysokým obsahem (např. uzenin, tučných sýrů, čokolád, chipsů). Dávejte přednost rostlinným olejům před živočišnými tuky. Denně konzumujte mléko nebo mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku.
5. Několikrát denně jezte chléb, pečivo, těstoviny, rýži nebo další výrobky z obilovin (zejména celozrnné) a brambory.
6. Nahrazujte tučné maso a masné výrobky rybami, luštěninami a netučnou drůbeží.
7. Pokud pijete alkoholické nápoje, vyvarujte se jejich každodenní konzumaci a nepřekračujte denní dávku 20 g alkoholu (tj. 0,5 l piva nebo 2 dcl vína nebo 5 cl 40% destilátu).
8. Omezujte příjem kuchyňské soli, celkový denní příjem soli nemá být vyšší než 5 g (1 čajová lžička, a to včetně soli skryté v potravinách. Používejte sůl obohacenou jodem).
9. Vybírejte potraviny s nízkým obsahem cukru, omezujte sladkosti. Sladké nápoje nahrazujte dostatečným množstvím nesladkých nápojů, např. vody.
10. Podporujte plné kojení do ukončeného 6. měsíce věku, poté kojení s příchutem do 2 let věku dítěte i dále.

Připravila pracovní skupina pro národní postup k implementaci Globální strategie pro výživu, fyzickou aktivitu a zdraví. Vydalo Ministerstvo zdravotnictví v rámci dotačního programu Národní program zdraví - projekty podpory zdraví 2005

Vydání: 2011 náč. - GPO/PRINT, Krasná 1110, Lohovec
výtisk Praha 2005
© Ministerstvo zdravotnictví České republiky

Ministerstvo zdravotnictví České republiky

VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ PRO OBYVATELSTVO ČR



POHYBOVÁ DOPORUČENÍ

Pohybové aktivitě se věnujte pravidelně.

Denní dávka by měla být alespoň 30 minut pohybu střední intenzity.

4 OBLASTI POHYBOVÝCH MOŽNOSTÍ VŠEDNÍHO DNE

V zaměstnání – pokud obsahuje manuální práci.

Při dopravě – chůze nebo jízda na kole do práce či na nákupy.

Při domácích povinnostech – úklid, péče o děti, různé opravy, práce na zahradě.

Ve volném čase – různé druhy sportů, turistika, práce na chatách a chalupách, další rekreační aktivity.

PŘÍKLADY POHYBOVÝCH AKTIVIT RŮZNÉ INTENZITY

Velmi malá oblékání, jídel, osobní hygiena, kancelářské práce, hra na piano, stolní hry, řízení auta

Malá péče o dítě, příprava stravy, běžný domácí úklid, lehké montážní práce, rovnání zboží, volná chůze, volná jízda na kole, běžné práce na zahradě, procházka se psem, strečink, vodní aerobik, minigolf, golf, rekreační badminton, rekreační volejbal, bowling

Střední lehké stavební práce, práce v mechanizovaném sklada, mechanizované polní práce, rychlá chůze, rychlejší jízda na kole, těžší práce na zahradě, kondiční cvičení, košíková, tenis čtyřhra, stolní tenis, volnější bruslení, sjezd na lyžích

Velká těžší stavební práce, práce v nemechanizovaném sklada, těžší polní práce, stěhování, běh, uslovná jízda na kole, uslovná chůze, nošení větších břemen, běh na lyžích, plavání, spinning, aerobik, tenis dvouhra, jízda na horském kole

Značně velká velmi těžké manuální práce (lesní, kopácké), vytrvalostní běh, závodní sporty



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

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 drůbežového, rybho či jiného masa, 2 vařené bílky nebo miska sójových bobů, porce sójového masa

Zelenina

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

Ovoce

Jedna porce – 1 jablko, pomeranč či banán (100g), miska jahod, rybuzu či borůvek, sklenice nefeďené 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)

BMI - *body mass index*

Udržení vhodné tělesné hmotnosti je základem zdravého života. Nejjednodušším způsobem, jak se přesvědčit o tom, zda máme vhodnou tělesnou hmotnost, je výpočet indexu tělesné hmotnosti. Pro tento index se i u nás běžně používá jeho vžitý anglický název „BMI – body mass index“.

Vypočte se podle následujícího vzorce:

$$\text{BMI} = \text{váha [kg]} / \text{výška}^2 \text{ [m]}$$

	hodnota BMI	stupeň nadváhy	zdravotní rizika
	nižší než 20	podváha	podvýživa
	20 - 25	norma	minimální
	25 - 30	nadváha	nízká až lehce zvýšená
	30 - 40	obezita	vysoká
	vyšší než 40	těžká obezita	velmi vysoká

WHR - *waist/hip ratio* (poměr pas/boky)

Důležité je i rozložení tuku v těle. Převaha ukládání tuku v břišní krajině (centrální typ, připodobňovaný k jablku), které je typické pro muže, je rizikovější než ukládání tuku v krajině hýždí a boků (periferní typ, připodobňovaný k hrušce), které je typické pro ženy.

Výpočet je jasný z názvu:

$$\text{WHR} = \text{obvod v pase} / \text{obvod v bocích}$$

Na rizikový, centrální typ ukládání tuku v těle poukazuje poměr:

Ženy	Vyšší než 0,85	
Muži	Vyšší než 1,00	

Obvod pasu

Jednodušším ukazatelem, který svědčí o rizikovém ukládání tuku v těle, je obvod pasu:

	Zvýšené riziko	Vysoké riziko
Ženy	Vyšší než 80 cm	Vyšší než 88 cm
Muži	Vyšší než 94 cm	Vyšší než 102 cm

10 KROKŮ K PEVNÉMU ZDRAVÍ

1. Jezte vyváženou pestrou stravu založenou více na potravinách rostlinného původu.
2. Udržujte svou hmotnost a obvod pasu v doporučeném rozmezí (v dospělosti BMI 18,5 – 25; obvod pasu u mužů ne více než 94 cm, u žen ne více než 80 cm). Pravidelně se věnujte pohybové aktivitě (ochranný účinek na zdraví má například 30 minut, lépe však 1 hodina, nepřetržitě rychlé chůze denně).
3. Jezte různé druhy ovoce a zeleniny, alespoň 400 g denně, přednostně čerstvé a místního původu.
4. Kontrolujte příjem tuků, snižte spotřebu potravin s jejich vysokým obsahem (např. uzenin, tučných sýrů, čokolád, chipsů). Dávejte přednost rostlinným olejům před živočišnými tuky. Denně konzumujte mléko nebo mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku.
5. Několikrát denně jezte chléb, pečivo, těstoviny, rýži nebo další výrobky z obilovin (zejména celozrnné) a brambory.
6. Nahrazujte tučné maso a masné výrobky rybami, luštěninami a netučnou drůbeží.
7. Pokud pijete alkoholické nápoje, vyvarujte se jejich každodenní konzumaci a nepřekračujte denní dávku 20 g alkoholu (tj. 0,5 l piva nebo 2 dcl vína nebo 5 cl 40% destilátu).
8. Omezujte příjem kuchyňské soli, celkový denní příjem soli nemá být vyšší než 5 g (1 čajová lžička), a to včetně soli skryté v potravinách. Používejte sůl obohacenou jódem.
9. Vybírejte potraviny s nízkým obsahem cukru, omezujte sladkosti. Sladké nápoje nahrazujte dostatečným množstvím nesladkých nápojů, např. vody.
10. Podporujte plné kojení do ukončení 6. měsíce věku, poté kojení s příkrmem do 2 let věku dítěte i déle.

Připravila pracovní skupina pro návrhy postupů k implementaci Globální strategie pro výživu, fyzickou aktivitu a zdraví. Vydalo Ministerstvo zdravotnictví v rámci dotačního programu Národní program zdraví – projekty podpory zdraví 2005

Vytiskl JIH Bělek – GEOPRINT, Krajčůvka 1110, Liberec
vydání Praha 2005

© Ministerstvo zdravotnictví České republiky

POHYBOVÁ DOPORUČENÍ

Pohybové aktivitě se věnujte pravidelně.

Denní dávka by měla být alespoň 30 minut pohybu střední intenzity.

4 OBLASTI POHYBOVÝCH MOŽNOSTÍ VŠEDNÍHO DNE

V zaměstnání – pokud obsahuje manuální práci.

Při dopravě – chůze nebo jízda na kole do práce či na nákupy.

Při domácích povinnostech – úklid, péče o děti, různé opravy, práce na zahradě.

Ve volném čase – různé druhy sportů, turistika, práce na chatách a chalupách, další rekreační aktivity.

PŘÍKLADY POHYBOVÝCH AKTIVIT RŮZNÉ INTENZITY

Velmi malá oblékání, jídlo, osobní hygiena, kancelářské práce, hra na piano, stolní hry, řízení auta

Malá péče o dítě, příprava stravy, běžný domácí úklid, lehké montážní práce, rovnání zboží, volná chůze, volná jízda na kole, běžné práce na zahradě, procházka se psem, strečink, vodní aerobik, minigolf, golf, rekreační badminton, rekreační volejbal, bowling

Střední lehké stavební práce, práce v mechanizovaném skladu, mechanizované polní práce, rychlá chůze, rychlejší jízda na kole, těžší práce na zahradě, kondiční cvičení, košíková, tenis čtyřhra, stolní tenis, volnější bruslení, sjezd na lyžích

Velká těžší stavební práce, práce v nemechanizovaném skladu, těžší polní práce, stěhování, běh, usilovná jízda na kole, usilovná chůze, nošení větších břemen, běh na lyžích, plavání, spinning, aerobik, tenis dvouhra, jízda na horském kole

Značně velká velmi těžké manuální práce (lesní, kopáčské), vytrvalostní běh, závodní sporty



Sůl, tuky, cukry: 0-2 porce

Mléko, mléčné výrobky: 2-3 porce

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

Zelenina: 3-5 porcí

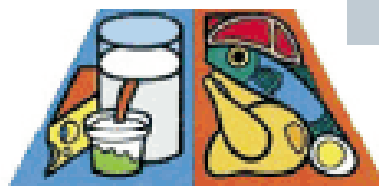
Ovoce: 2-4 porce

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

Sůl, tuky, cukry
Jedna porce – cukr (10 g), tuk (10 g)



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
Obiloviny, rýže, těstoviny, pečivo: 3–6 porcí



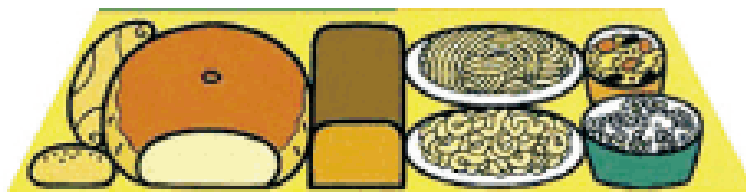
Mléko, mléčné výrobky
Jedna porce – 1 sklenice mléka (250 ml),
1 kelímkový jogurt (200 ml), sýr (55 g)

Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny
Jedna porce - 125 g drůbežního, rybího či jiného masa,
2 vařené bílky nebo miska sojových bobů,
porce sójového masa



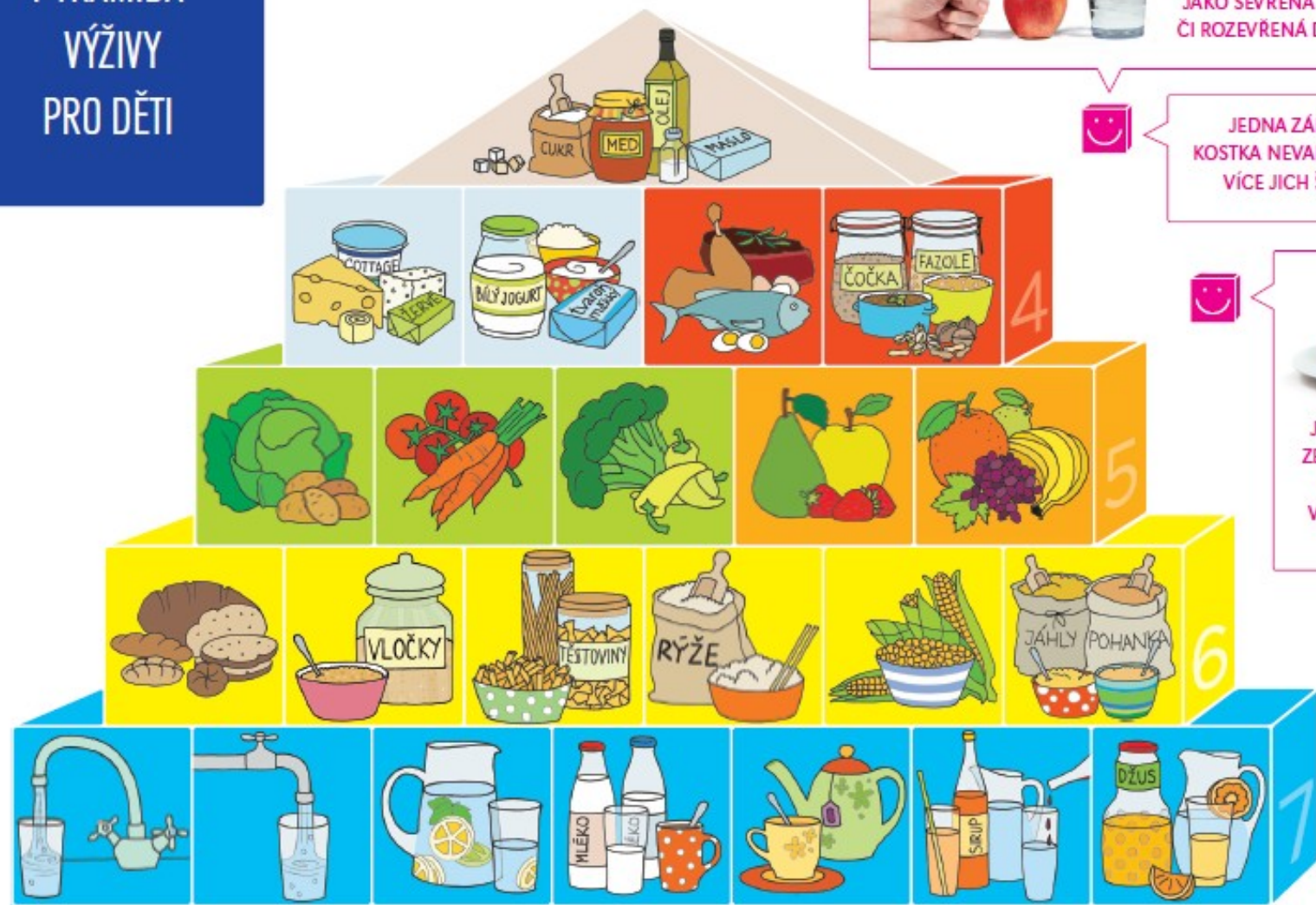
Zelenina
Jedna porce – velká paprika, mrkev či 2 rajčata,
miska čínské zeli či salátu, půl talíře brambor
či sklenice neředěné zeleninové šťávy

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



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

PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI



JEDNA PORCE JE VELKÁ
JAKO SEVŘENÁ PĚST
ČI ROZEVŘENÁ DLAŇ.

JEDNA ZÁKERŇÁ
KOSTKA NEVADÍ, ALE
VÍCE JICH ŠKODÍ!

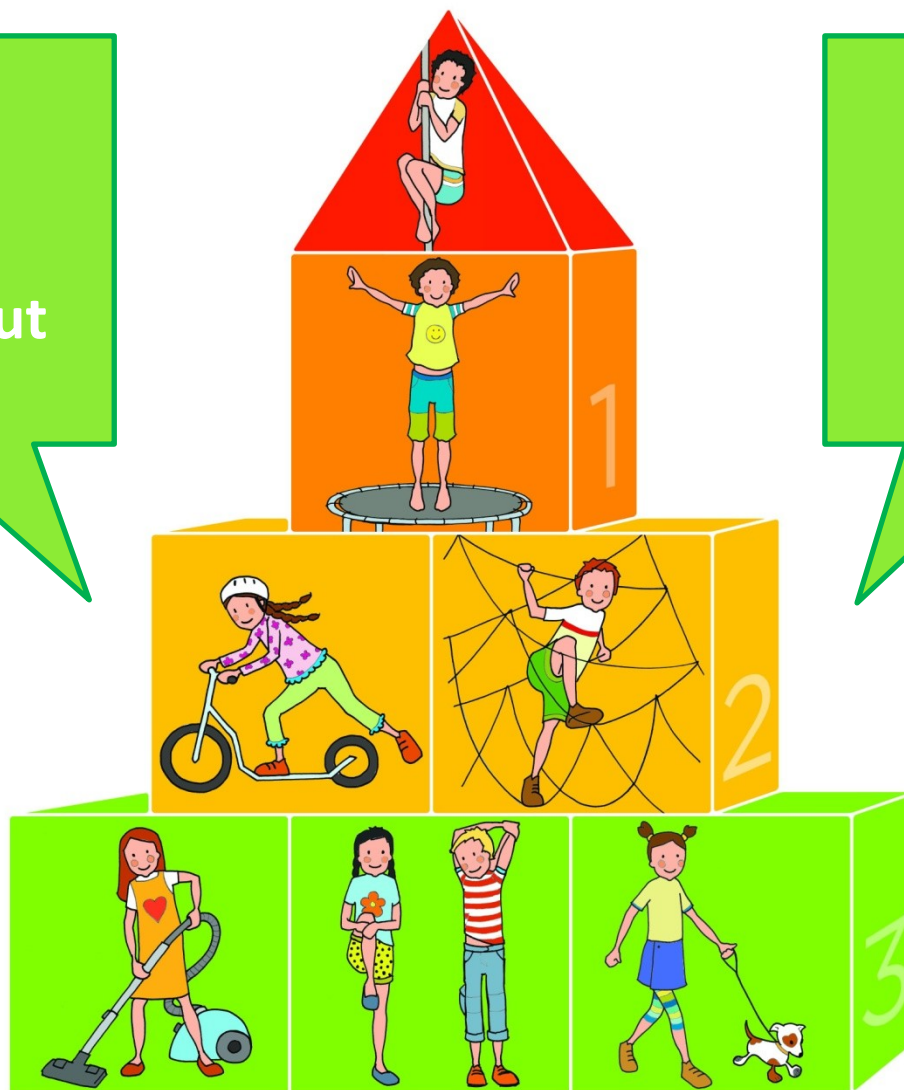
JÍDLA JE DOBRÉ SKLÁDAT
ZE VŠECH PATER PYRAMIDY
VÝŽIVY PRO DĚTI.
VRCHOL PYRAMIDY JÍDLA
JEN DOCHUCUJE.



Pyramida pohybu

1 „porce“
=
20 - 30 minut

Více na:
pav.rvp.cz



Porce

- 1 porce = vlastní pěst / plocha dlaně



Obr. 18 Dětská a dospělá pěst a dlaň – pomůcka pro velikost porce



Obr. 19 Krajíc chleba velikosti rozevřené dlaně a ovoce velikosti sevřené pěsti strávnicka



Obr. 20 Nápoj a ovoce velikosti sevřené pěsti dospělého a dětského strávnicka



Obr. 21 Plátek masa velikosti rozevřené dlaně (bez prstů)

1. patro

Nápoje

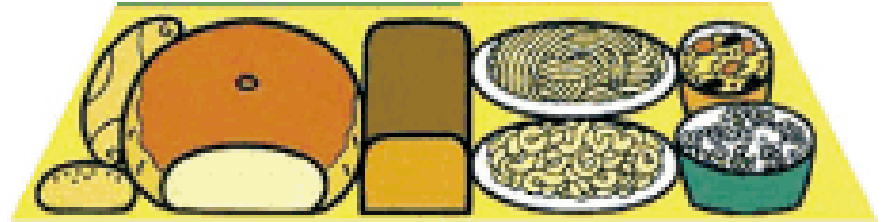
- není u Potravinové pyramidy MZ ČR
- mléko považováno za nápoj
- základ tvoří obyčejná voda, zbytek pro zpestření



2. patro

Obiloviny, pekařské výrobky, těstoviny

- hlavní zdroj sacharidů
- různé varianty příloh
- pečivo, chléb, těstoviny, rýže, vločky, bulgur, jáhly, pohanka, amarant, quinoa, *kukuřice*



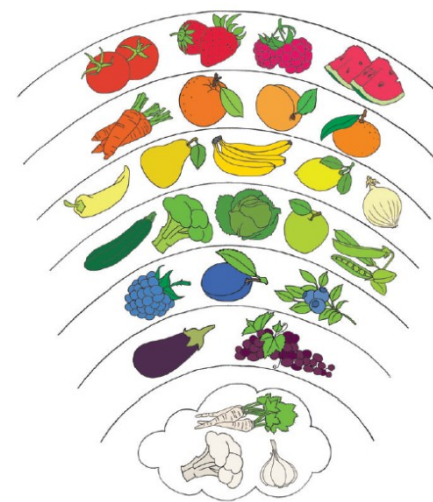


3. patro

Ovoce a zelenina



- zdroj vody, vlákniny, vitamínu C, minerálních látek, bioaktivních látek
- alespoň 5 porcí ovoce a zeleniny
- různobarevné druhy
- *brambory*



4. patro

Mléčné výrobky, vejce, maso, luštěniny



- hlavní zdroj bílkovin
- mléčné výrobky, vejce, libové maso, masné výrobky, tučnější ryby, luštěniny, *ořechy*, *olejnatá semena*





Obr. 23 Čajová lžička s 5 g soli

Vrchol pyramidy Cukr, tuky, sůl



Obr. 25 Čajová lžička s 5 g cukru

- pro dochucení pokrmu
- přidané cukry - dospělí 45 g = 9 čaj. lžiček
- školáci 35 g = 7 čaj. lžiček
- tuky – dospělí 70 g (14 č. j.), školáci 55 g (11 č. j.)
- sůl – dospělí 5 g, školáci 4 g



Obr. 27 Čajová lžička s 5 g tuku

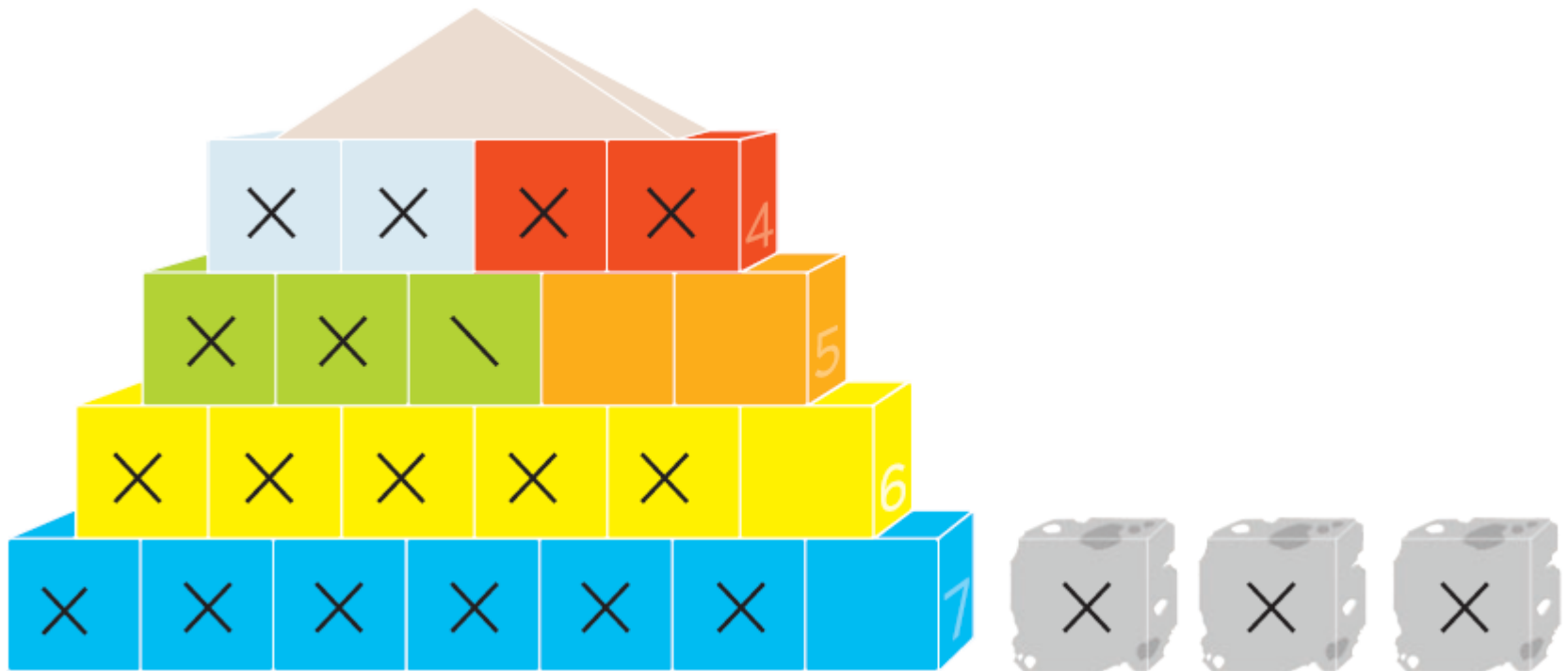


Zákeřná kostka

- potraviny bohaté na energii s nízkou výživovou hodnotou
- vyšší množství ve stravě – riziko
- 1 denně nevadí



Zákeřné kostky obsadily pyramidu



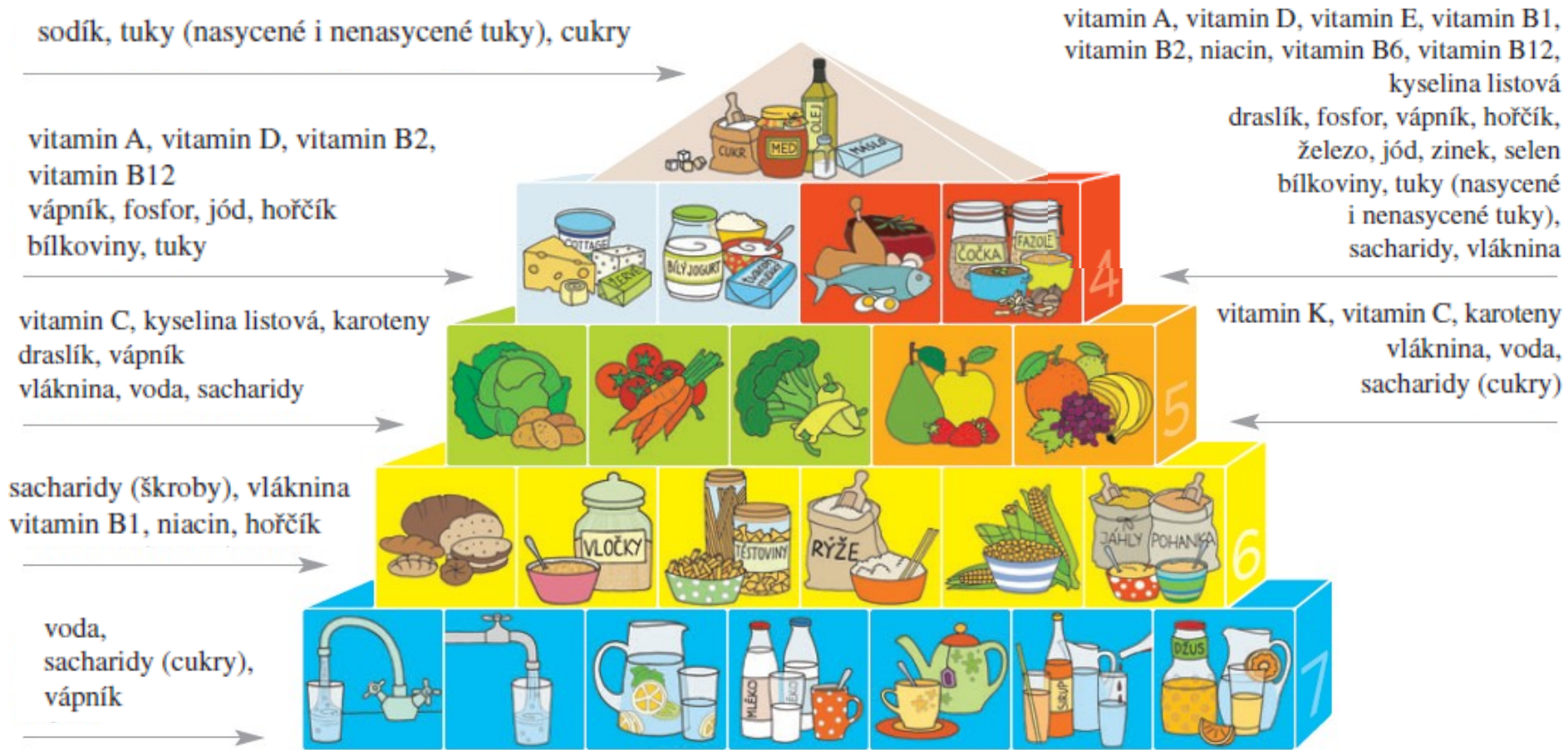
Obr. 29 Hodnocení denní stravy dle Pyramidy výživy pro děti

Jak pracovat s pyramidou

- hlavní jídla ze všech pater pyramidy (u dětí i svačiny)
- **Šest priorit výživy (VI P)**
 - Pravidelnost
 - Pestrost
 - Přiměřenost
 - Příprava
 - Pravdivost
 - Pitný režim



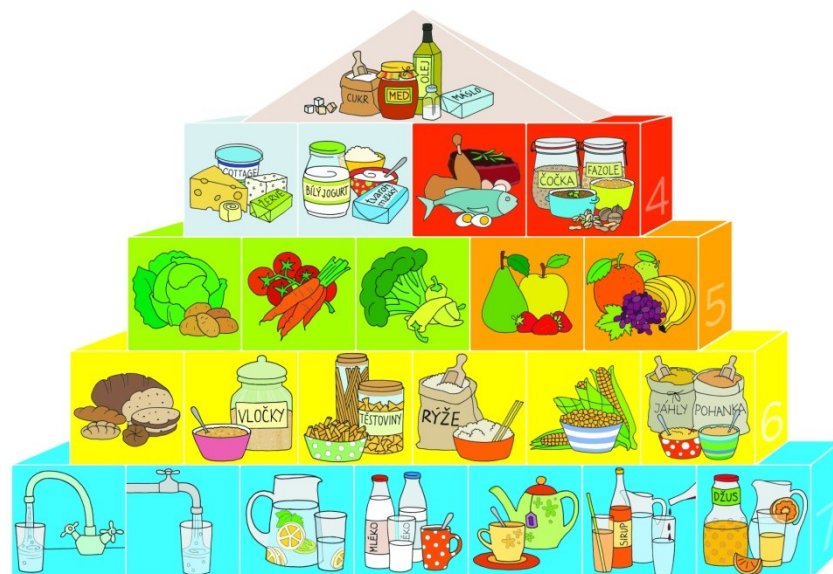
Pyramida odpovídá výživovým doporučením

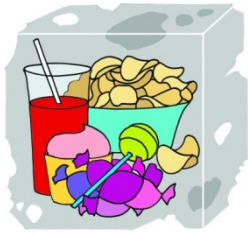


Obr. 30 Pyramida výživy pro děti jako zdroj živin

Příklad jídelníčku dle pyramidy

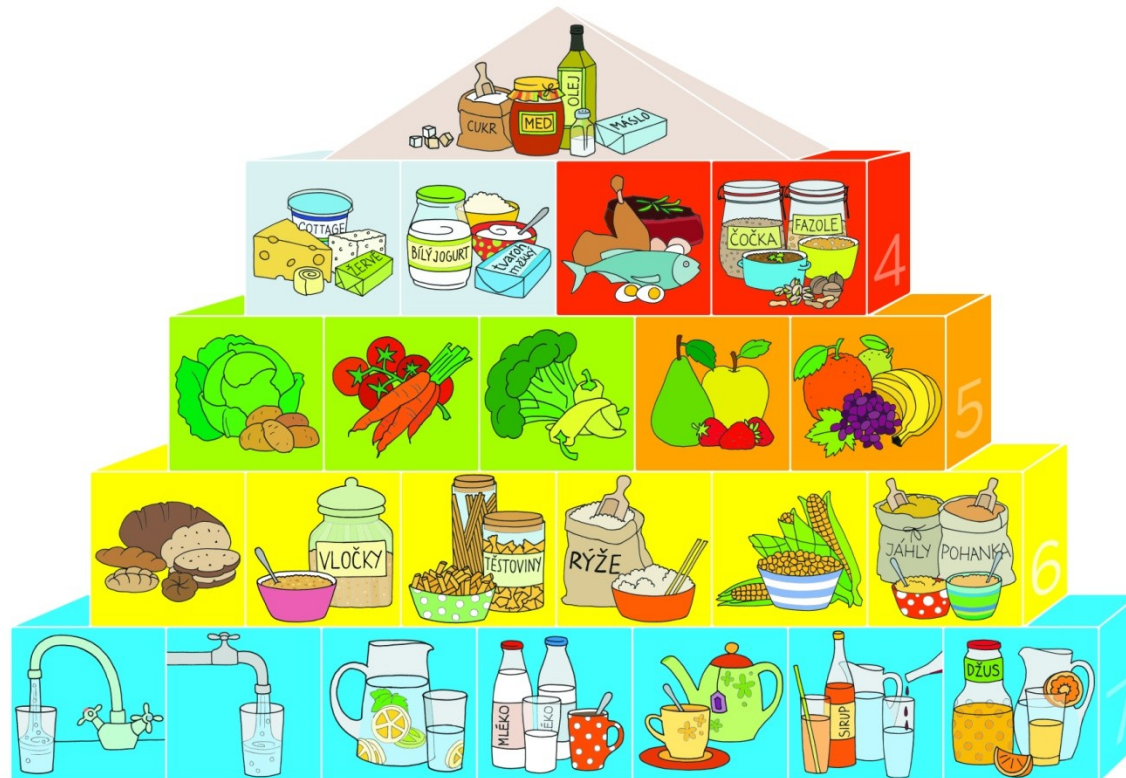
- **Snídaně:** ovesné vločky, bílý jogurt, maliny, kakao
- **Přesnídávka:** celozrnný chléb, pomazánka z červené čočky, rajčata, voda
- **Oběd:** brokoliceová polévka, krutí plátek, rýže, voda
- **Svačina:** grahamový rohlík, žervé, hruška, voda se sirupem
- **Večeře:** pohankové rizoto se zeleninou a sýrem, čaj



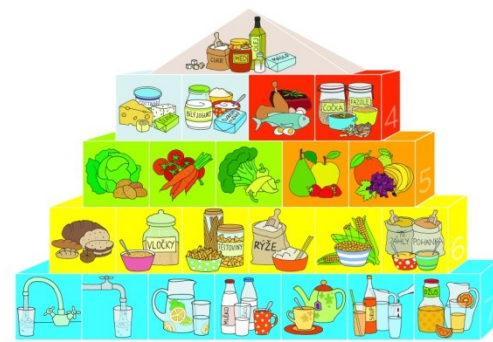


Cvičení

- 24hod recall – napište vše, co jste včera snědli a vypili



Cvičení



1. **Měl/a jsi dnes pravidelnou stravu?** Jednotlivá jídla byla od sebe vzdálena maximálně 3 hodiny. Nepojídal/a jsi mezi jídly, výjimkou mohlo být ovoce nebo zelenina.
2. **Byla alespoň 3 jídla (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře) složena ze všech pater Pyramidy výživy pro děti?**
3. **Vypil/a jsi dnes nejméně 7 sklenic či hrnků vhodných tekutin velikosti tvé sevřené pěsti (cca 150 ml)?** Mezi vhodné tekutiny patří voda, slabé čaje nebo jen mírně ochucené tekutiny. Do pitného režimu se počítá i mléko a mléčné nápoje.

4. **Snědl/a jsi dnes nejméně 5 porcí ovoce a zeleniny velikosti tvé sevřené pěsti?** Počítá se i tepelně zpracovaná zelenina, jako jsou například vařené brambory, zeleninová polévka či ovocný kompot.
5. **Snědl/a jsi dnes 2 porce mléčných výrobků?** U mléčného výrobku je porcí sevřená pěst (v případě jogurtů, tvarohových dezertů, pudinků nebo kaší) nebo rozevřená dlaň (v případě porce plátkového nebo roztíratelného sýra či tvarohové pomazánky).
6. **Byl/a jsi střídavý/á v konzumaci potravin a napojů z tzv. zákeřných kostek?** Znamená to, že jsi měl/a maximálně 1 zákeřnou kostku, což je např. 1 sklenice limonády nebo 1 čokoládová tyčinka nebo 1 oplatek nebo 1 smažený koblížek nebo několik bonbonů nebo hrst chipsů či hranolků.



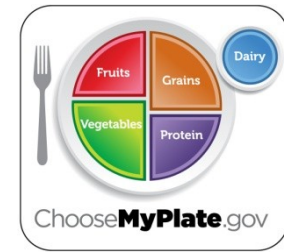
Vyhodnocení



- **6 kostek:** Tvá výživa je výborná.
- **5 kostek:** Tvá výživa zaslouží pochvalu, přesto můžeš zítra ještě něco zlepšit.
- **4 kostky:** Tvá výživa je dobrá, ale zkus být zítra lepší.
- **3 kostky a méně:** POZOR! Tvá výživa dnes nebyla úplně v pořádku, zítra to zkus vylepšit.



Pyramida x talíř



- Talíř – **výseče** – jednotlivé potravinové skupiny (např. ovoce, zelenina, obiloviny, bílkovinná potravina)
- Ale!
 - není znázorněn počet porcí ani velikost porce
 - výseč bílkoviny či obiloviny – neurčité doporučení pro laiky
- Výsledek: špatná uchopitelnost, ztráta názornosti, nesnadné použití

Denně konzumovat pestrý výběr i množství dle doporučení potravinové pyramidy a jednotlivá jídla na talíři mít složená ze všech pater pyramidy včetně nápoje.

Pyramidáček

- edukační program v oblasti správné výživy určený dětem předškolního a mladšího školního věku



Další pyramidy v ČR



Česká potravinová pyramida

- > jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- > zvýšte spotřebu zeleniny a ovoce na 600 g denně (400 g zeleniny, 200 g ovoce)
- > denně konzumujte nejméně 2 l tekutin, přednost dávejte vodě
- > nezapomínejte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků, nejlépe zakysaných
- > na teplou i studenou kuchyni používejte rostlinné oleje a kvalitní margaríny
- > maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- > omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní a polevou
- > vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku, nepísolejte
- > udržujte si optimální tělesnou hmotnost, pravidelně se hýbejte

Pyramida vyzivadeti.cz



Pyramida Zdravé 5

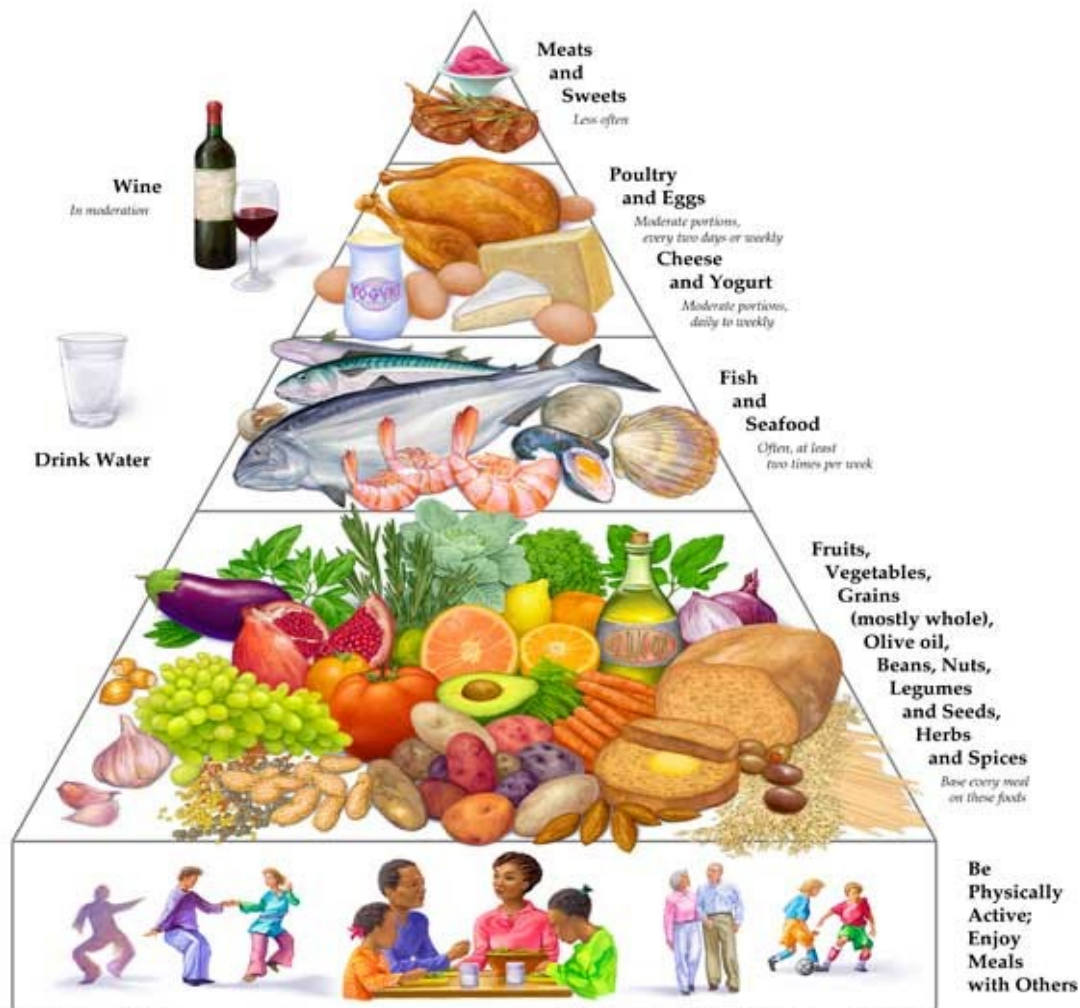


FBDG v zahraničí

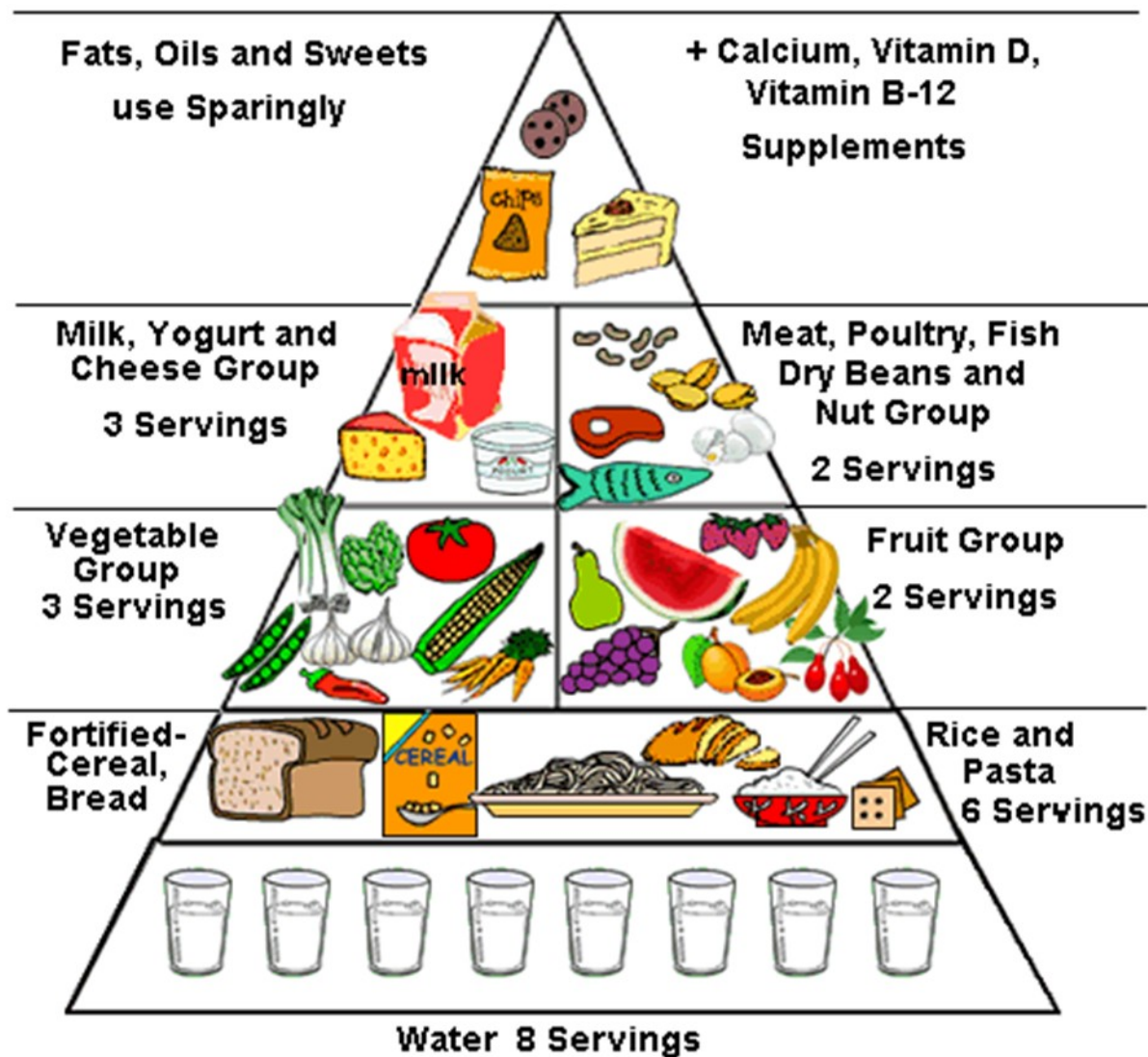
Středomořská pyramida

Mediterranean Diet Pyramid

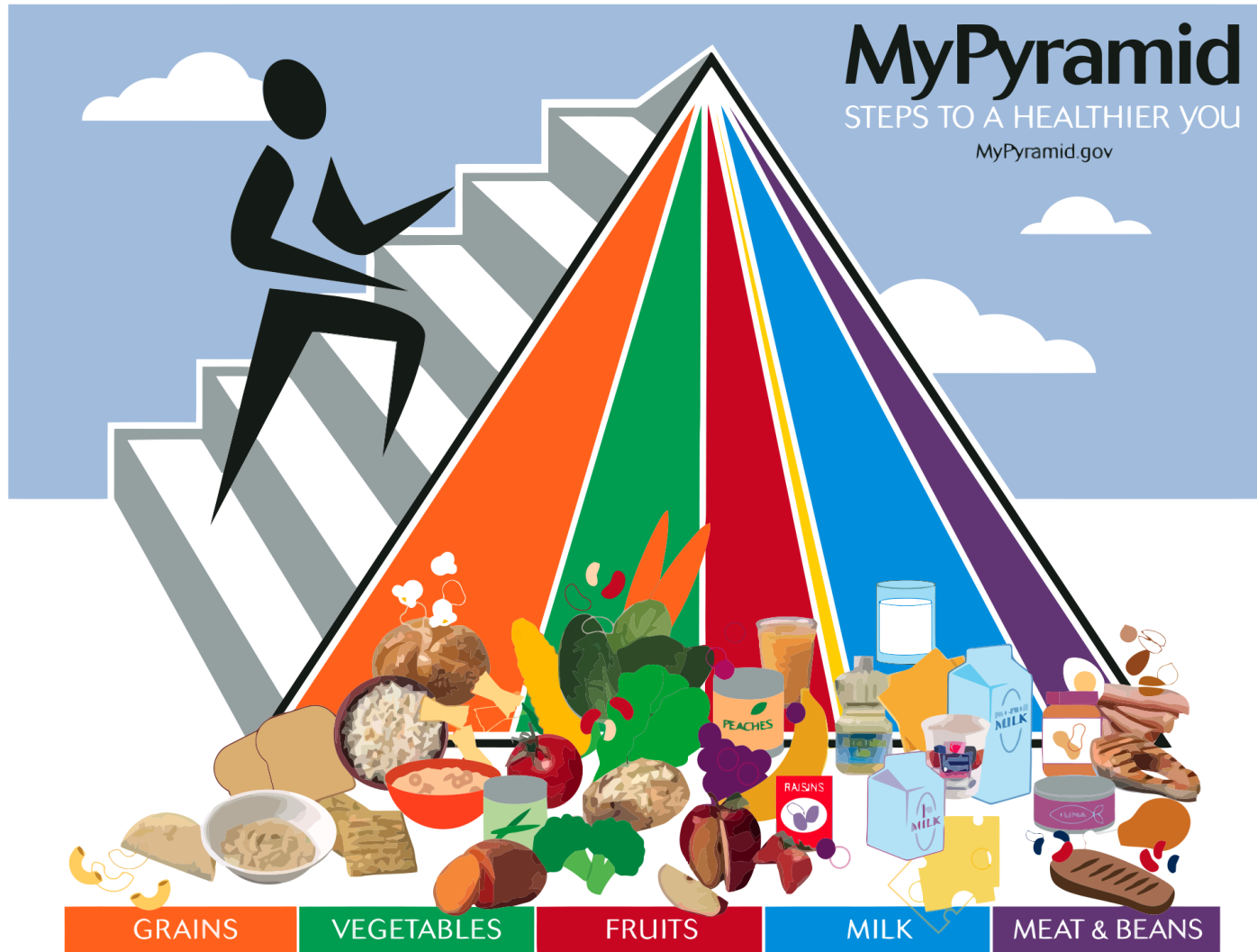
A contemporary approach to delicious, healthy eating



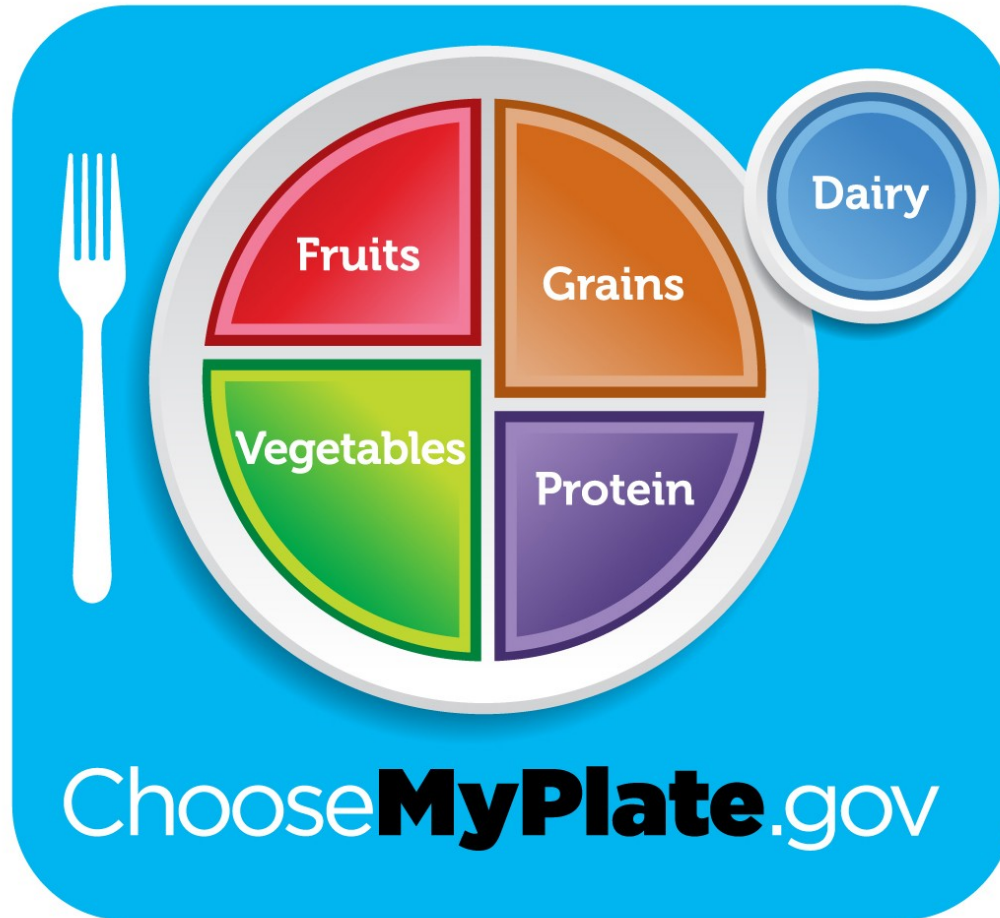
Americká pyramida



Pyramida USDA



USA - talíř



CANADA'S
Food Guide
TO HEALTHY EATING
FOR PEOPLE FOUR YEARS
AND OVER

Enjoy a variety
of foods from each
group every day.

Choose lower-
fat foods
more often.



Grain Products
Choose whole grain
and enriched
products more often.

Vegetables and Fruit
Choose dark green and
orange vegetables and
orange fruit more often.

Milk Products
Choose lower-fat milk
products more often.

Meat and Alternatives
Choose leaner meats,
poultry and fish, as well
as dried peas, beans
and lentils more often.

Kanadská
duha



Velká Británie - talíř

The eatwell plate



Use the eatwell plate to help you get the balance right. It shows how much of what you eat should come from each food group.



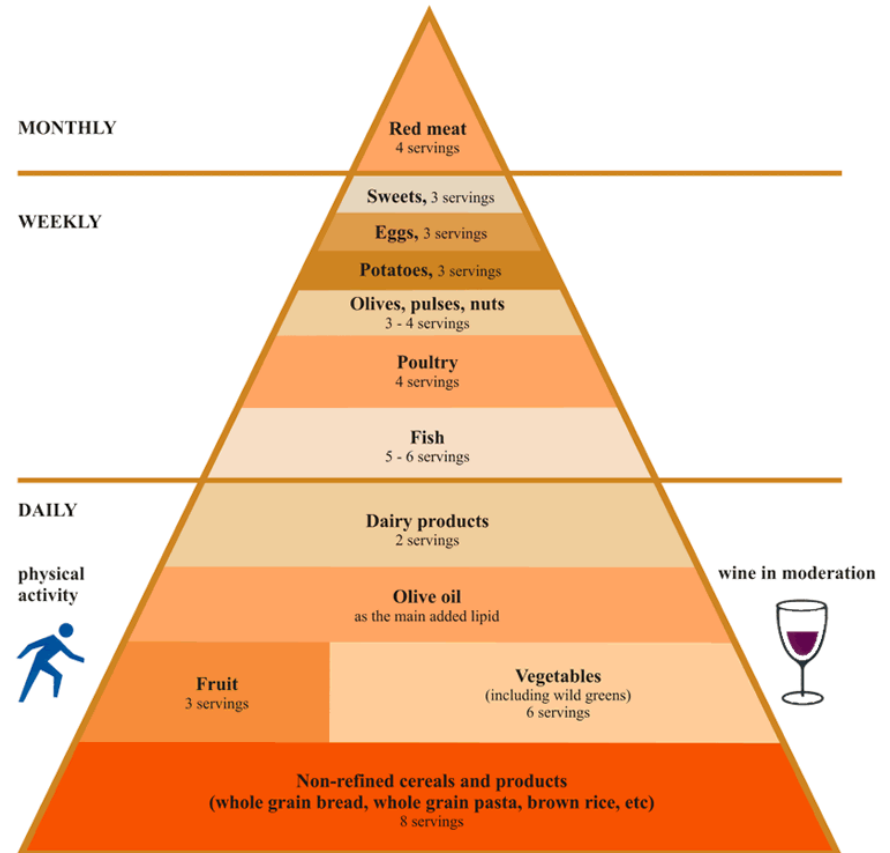
Řecká pyramida

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



Španělská pyramida

MEDITERRANEAN DIET



One serving equals approximately half of the portions as defined in the Greek market regulations (portions served in restaurants)

Also remember to:

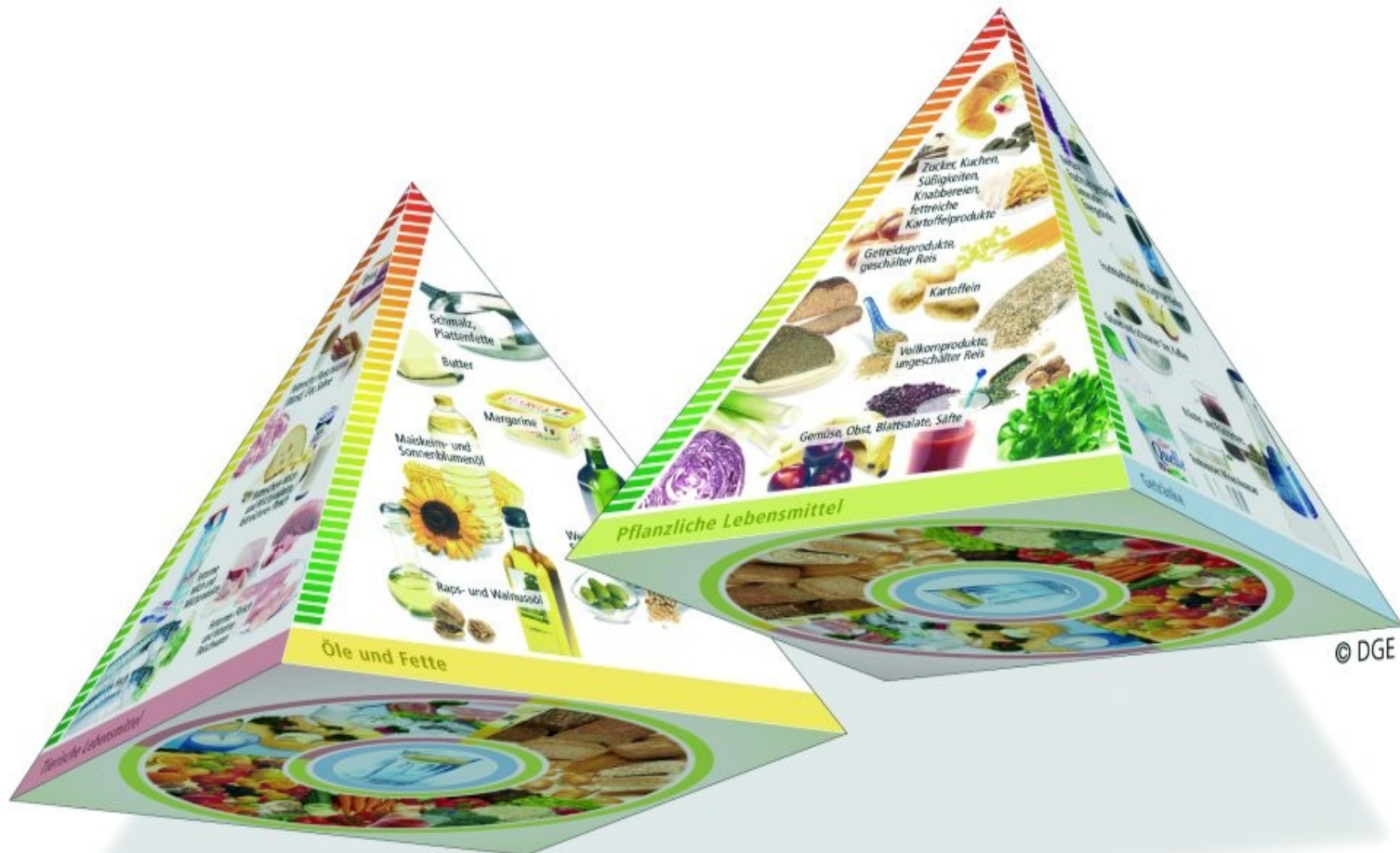
- drink plenty of water
- avoid salt and replace it by herbs (e.g oreganon, basil, thyme, etc)

Source: Supreme Scientific Health Council, Hellenic Ministry of Health

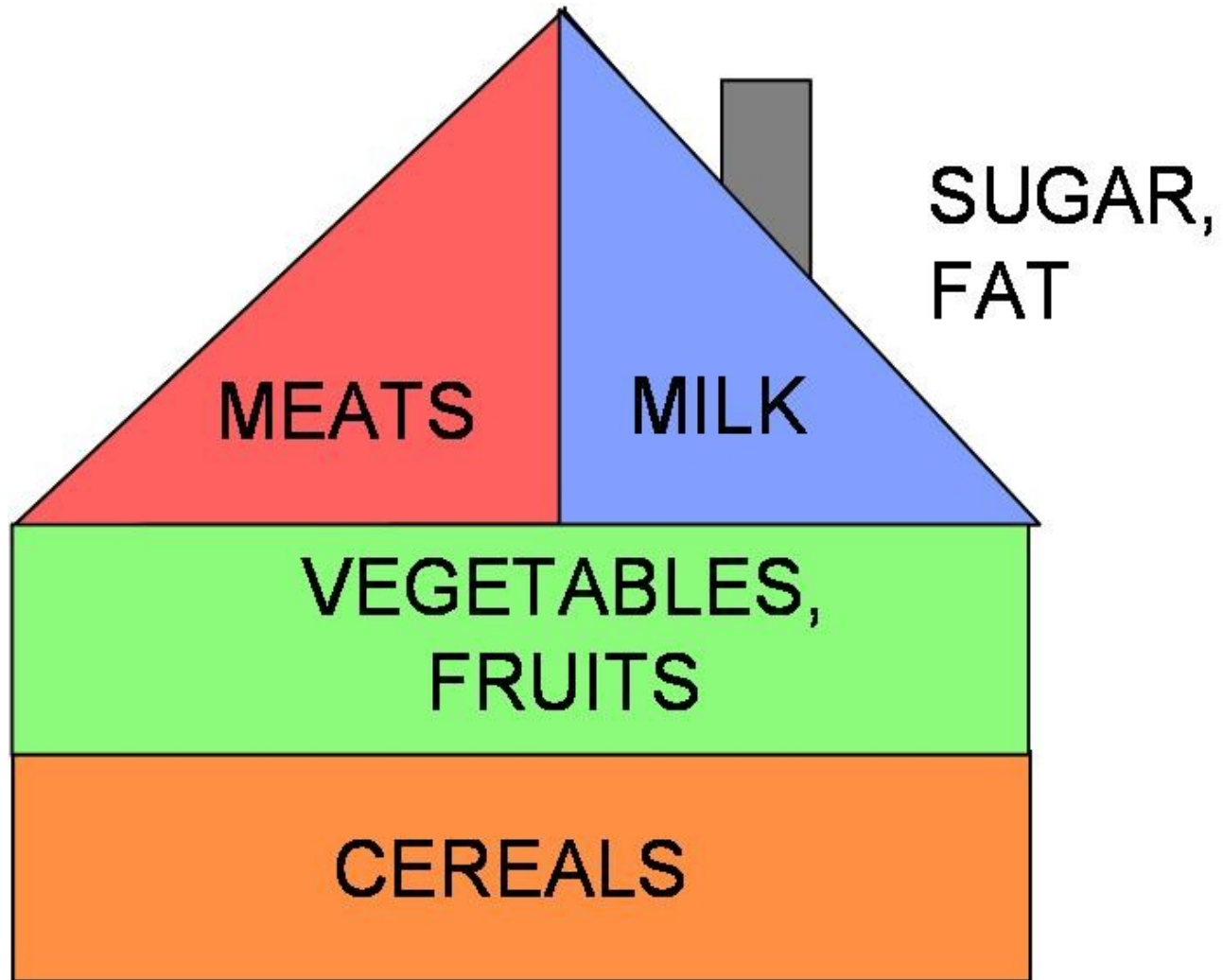
Belgická pyramida



Německá pyramida

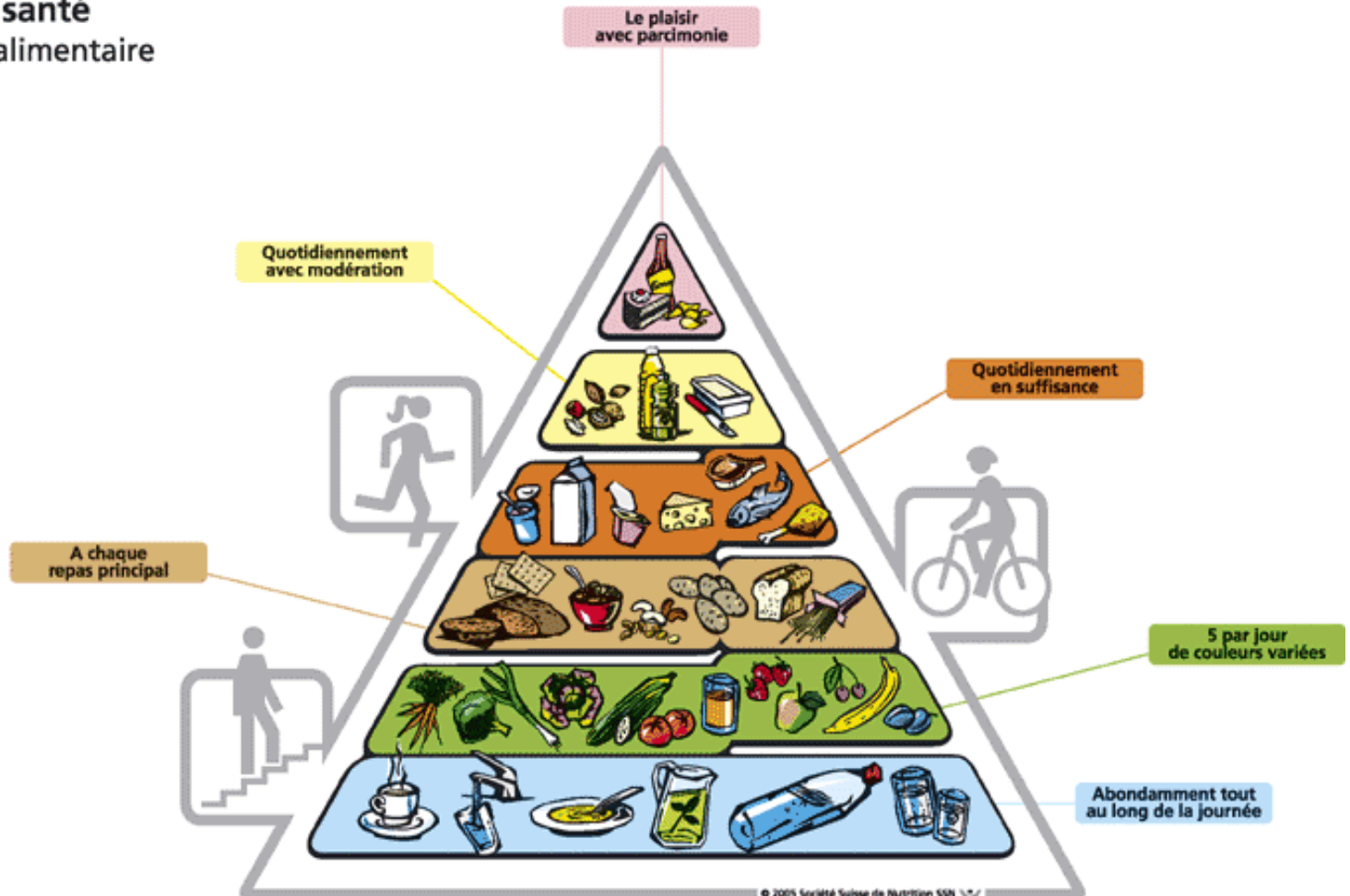


Maďarský dům



Švýcarská pyramida

Recommandations
alimentaires
pour adultes, alliant
plaisir et santé
Pyramide alimentaire



Francouzské schody

**BIEN MANGER, BOUGER,
PROTÈGE VOTRE SANTÉ.**



Bouger
au moins
30 minutes
par jour!

A chaque
repas
selon l'appétit

Eau à
volonté



5 par jour
au moins



Fruits & légumes

3 par jour



Produits laitiers

1 ou **2** fois
par jour



Viandes, œufs et poissons



Féculents

Sucré



Gras

Salé

limiter
la consommation

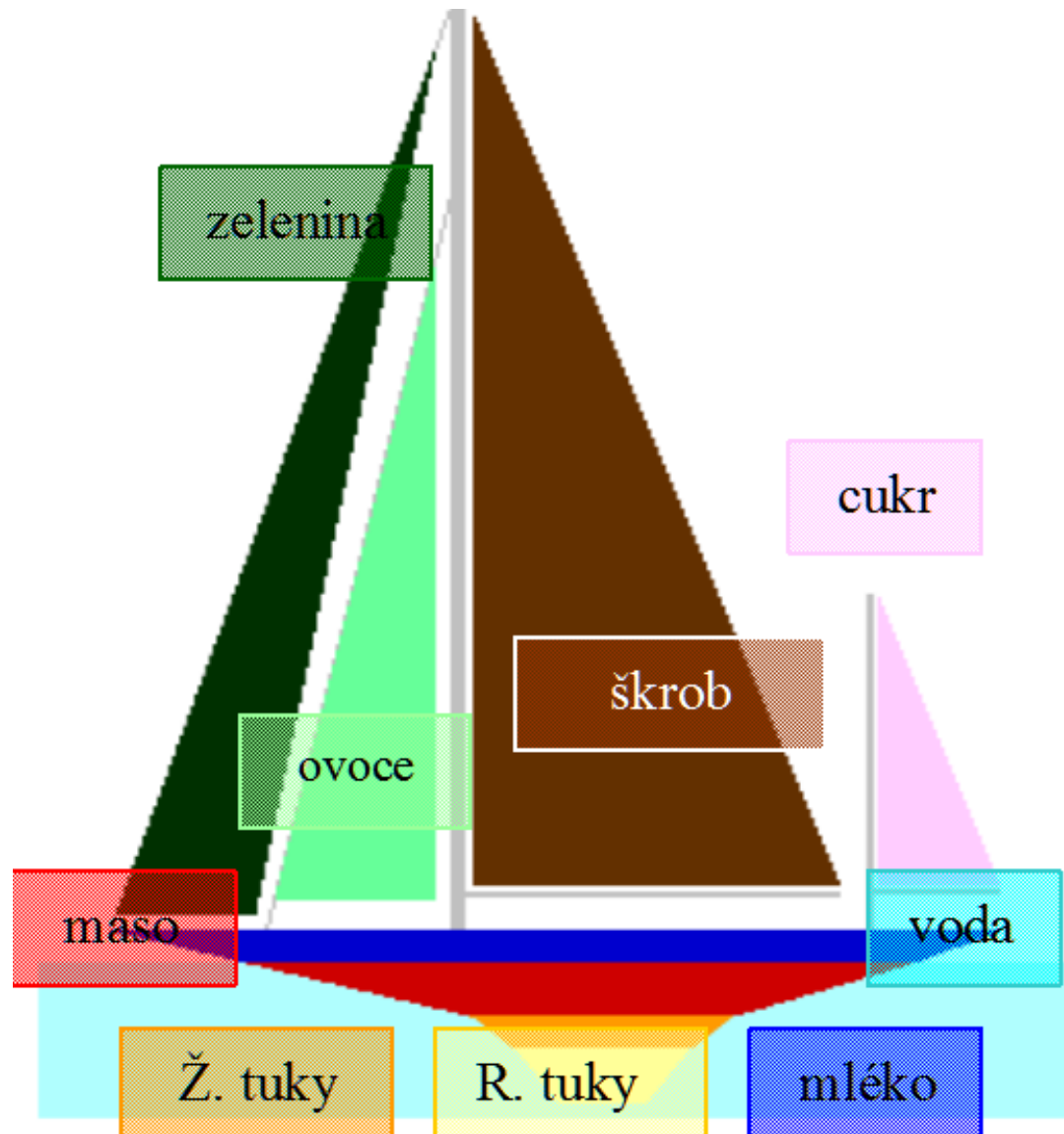


Pour plus d'informations

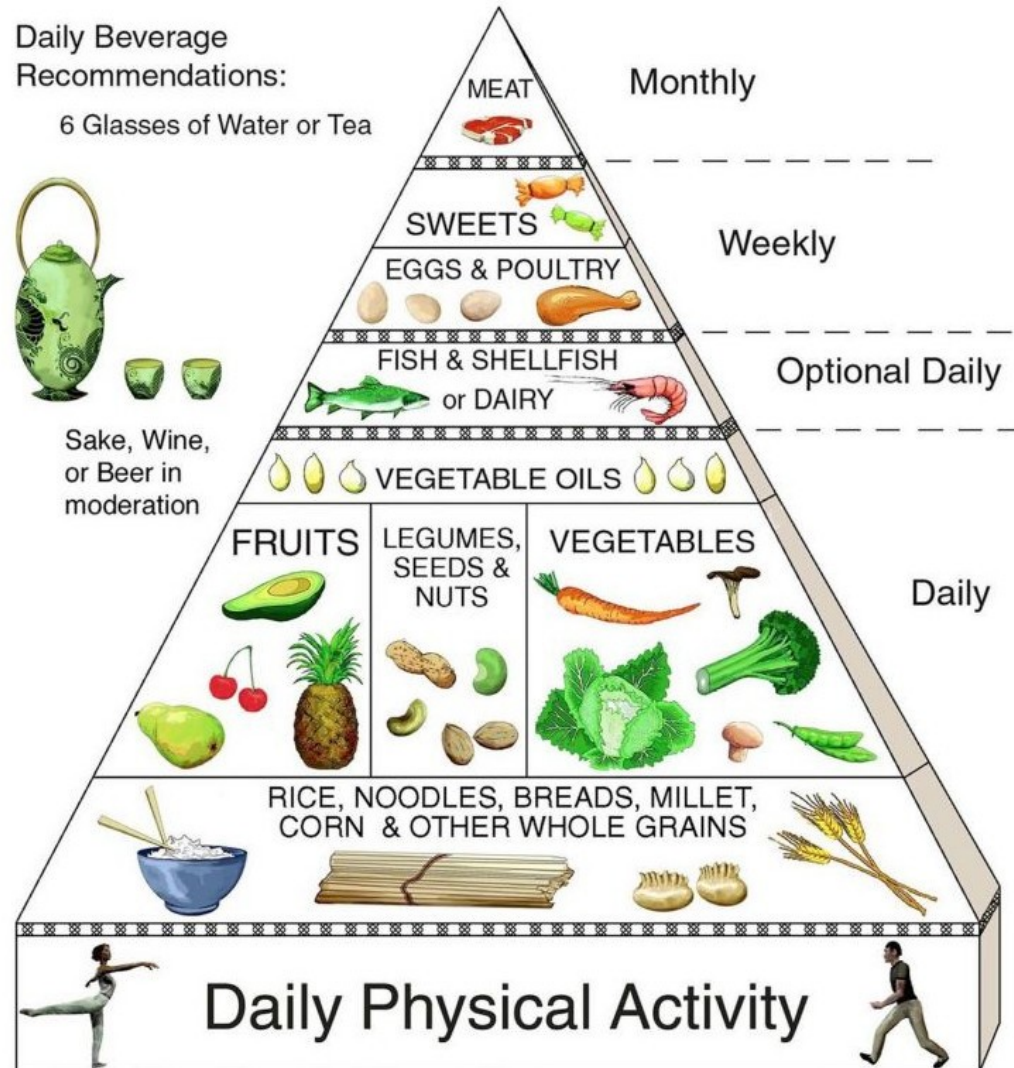
www.mangerbouger.fr



Francouzská loď

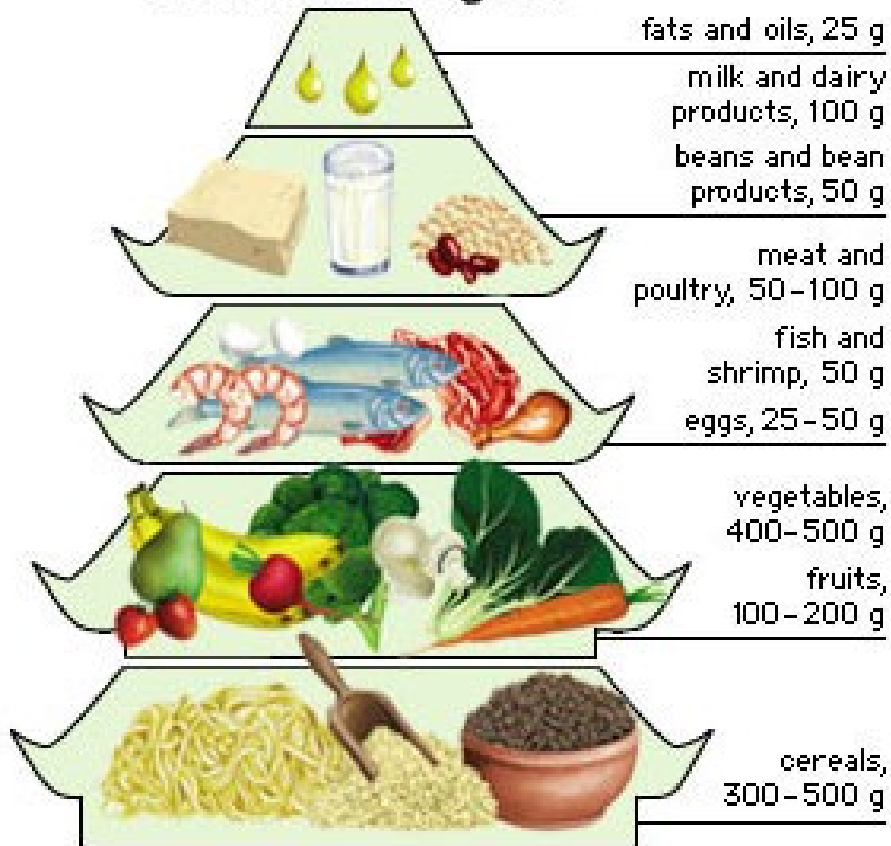


Asijská pyramida

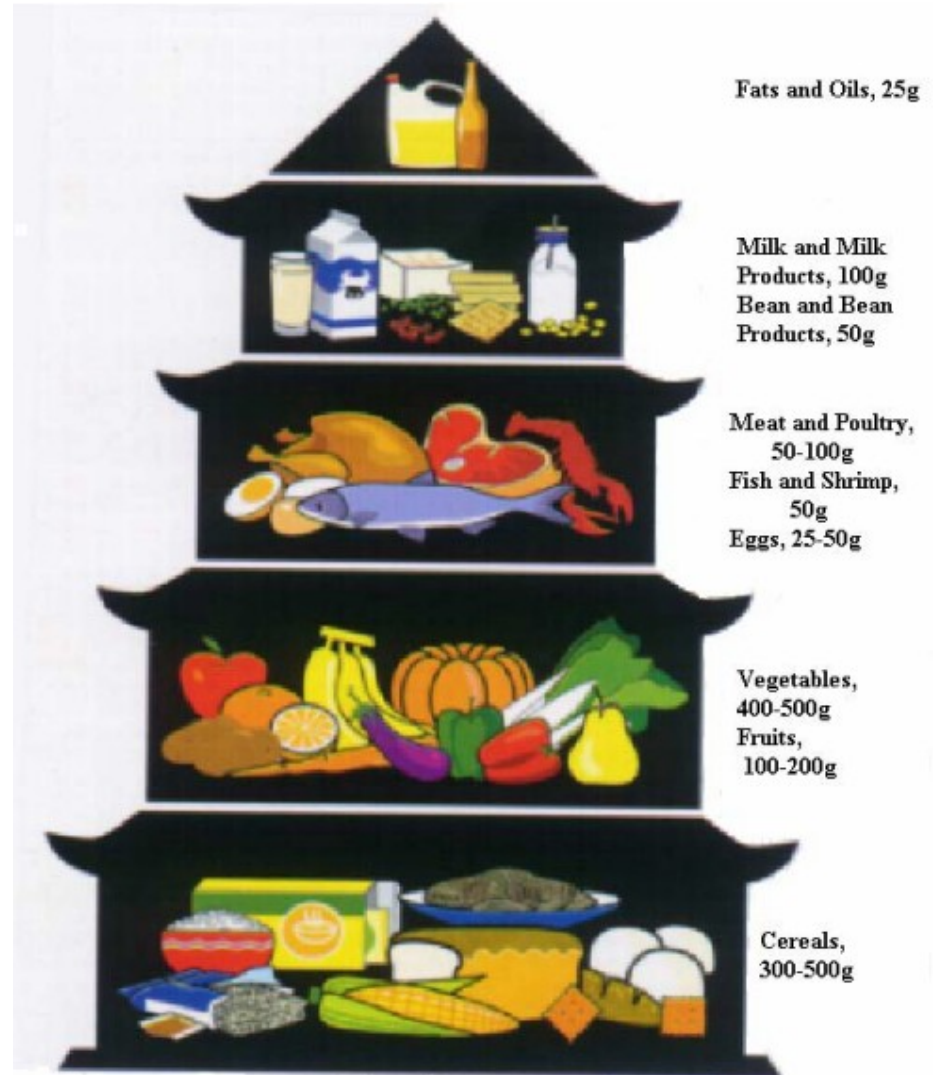


Čínská pagoda

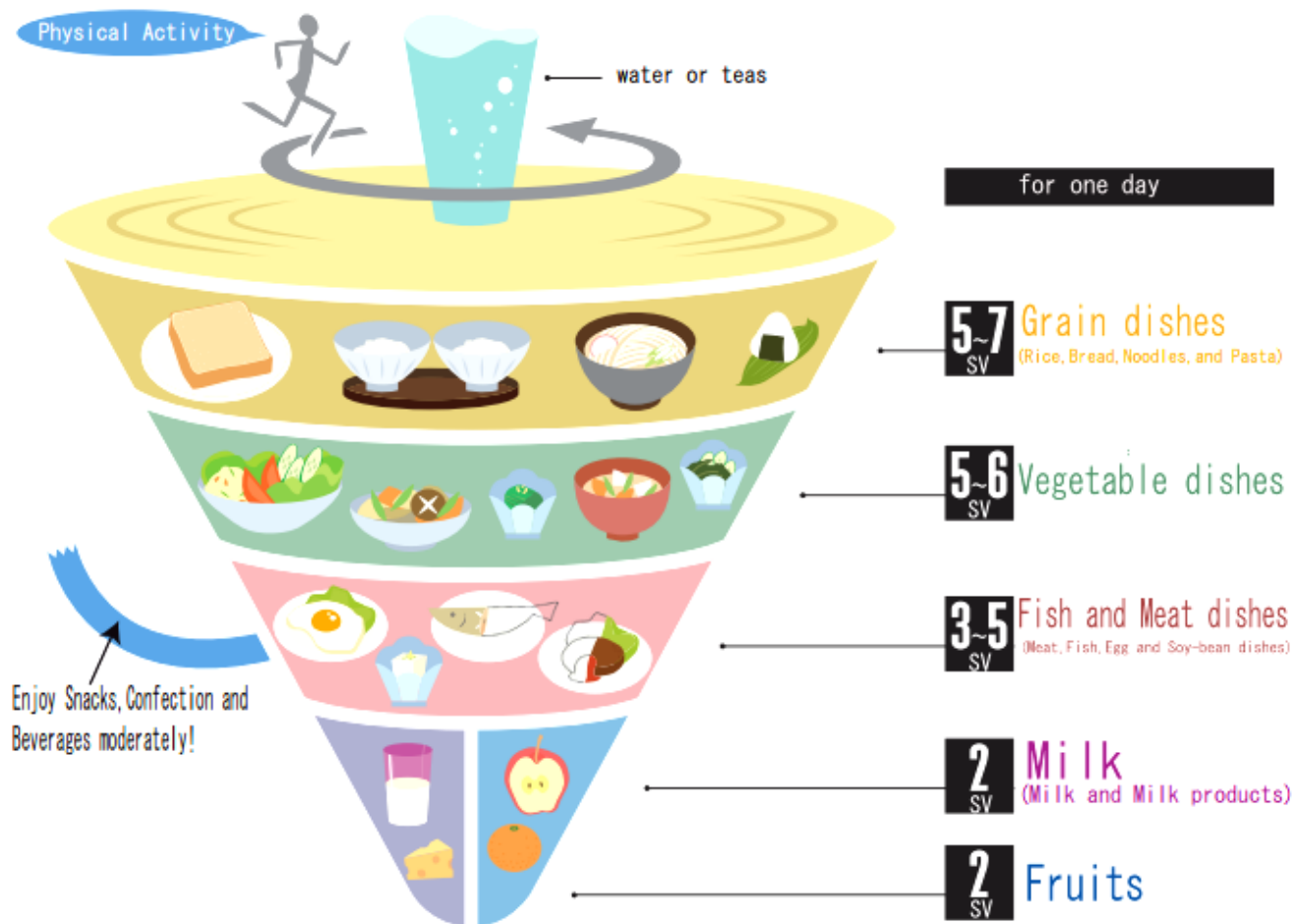
Food Guide Pagoda



Source: Chinese Nutrition Society



Japonská káča



※ SV is an abbreviation of "Serving", which is a simply countable number describing the approximated amount of each dish or food served to one person

FOOD-BASED DIETARY GUIDELINES FOR BELIZE



- Choose different types of food from all the food groups.
- Eat more of different types of local fruits daily.
- Eat more vegetables daily. Choose different types.
- Choose to eat whole grain and ground foods more frequently.
- Limit your intake of fats, sugar and salt.
- Use natural seasonings in food preparation and cooking.
- Practice good hygiene when buying, storing, preparing and cooking foods.
- Keep active. Make physical activity a part of your daily routine.



A co alternativní způsoby stravování?

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

The Vegan Food Pyramid

Vegetable Oils and Fats
Some sweets, salt,
spices, Nuts,

Use Sparingly

Fortified Dairy Substitutes
2-3 Servings

Eat Moderately

Legumes, Seeds
Beans Group
2-3 Servings

Eat Moderately

Whole Grains, Bread
Rice and Pasta, Cereal Group
6-11 Servings

Eat Generously

The Veggie Group
3-5 Servings

Eat Liberally

The Fruit Group
2-4 Servings

Eat Liberally

Water

8-10 Glasses a day. If you are active, drink more!

VeganFoodPyramid.com

RAW FOOD PYRAMID

Sea Weed
Nutritional yeast



MEDICINAL FOODS
EAT SPARINGLY

Herbs, Microgreens
& Wheat Grass Juice



Nuts & Seeds
Flex, Hemp Seeds



PROTEINS, AMINO ACIDS
EAT MODERATELY

Sprouts & Legumes



Fruits & Vegetables



FOUNDATION FOODS
EAT GENEROUSLY

Leafy Greens



A teď zábava 😊

THE FOOD PYRAMID ACCORDING TO Kids

GROSS GROUP

Eat sparingly, preferably
with witnesses

BREATH & GAS GROUP

Eat as needed for
desired effect

PORTABLE GROUP

2-3 servings

BEVERAGE GROUP

6-8 servings

CONDIMENT GROUP

6-8 servings

INEDIBLE GROUP

Only when you *can't resist*

YUMMY GROUP

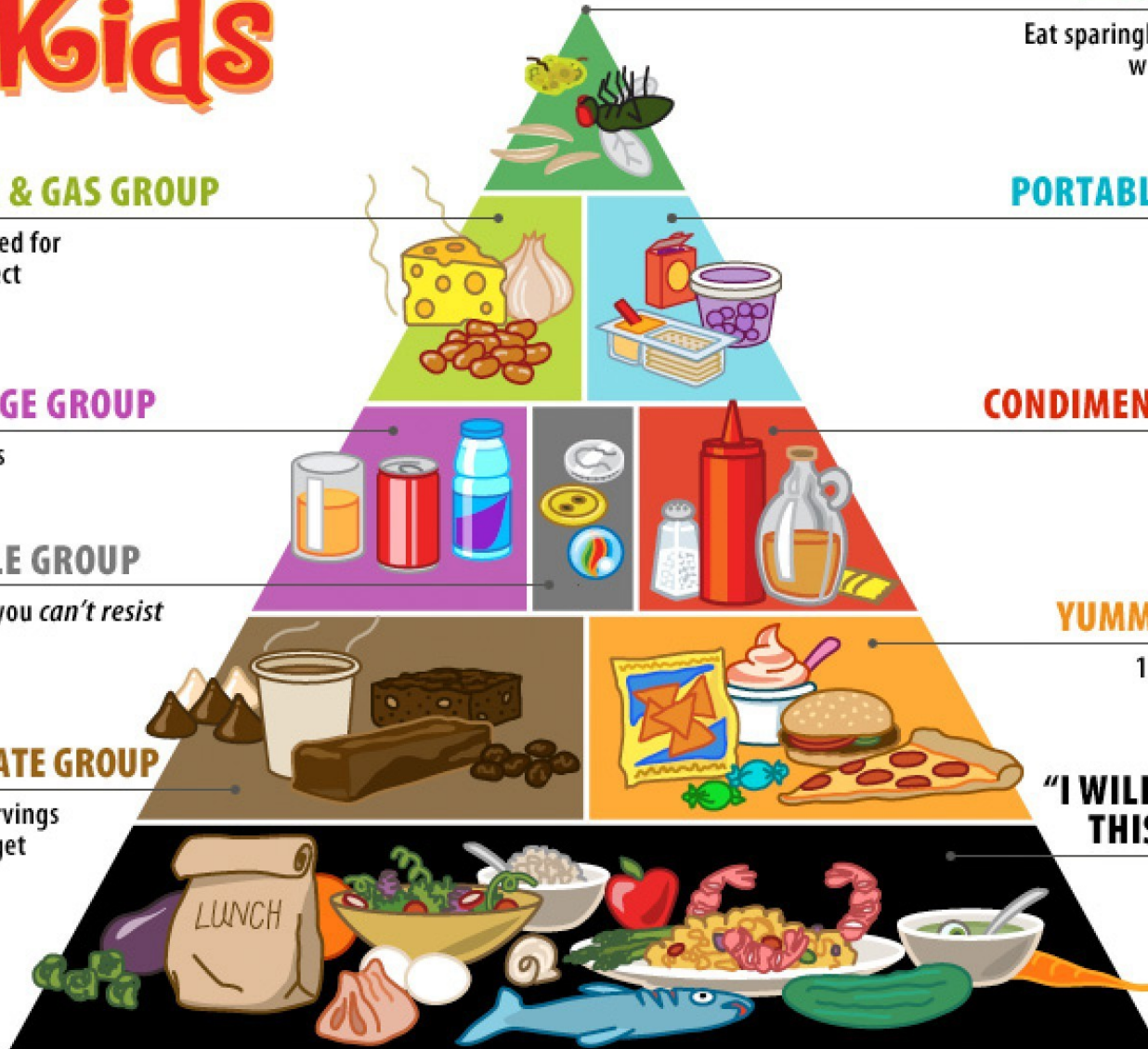
10-30 servings

CHOCOLATE GROUP

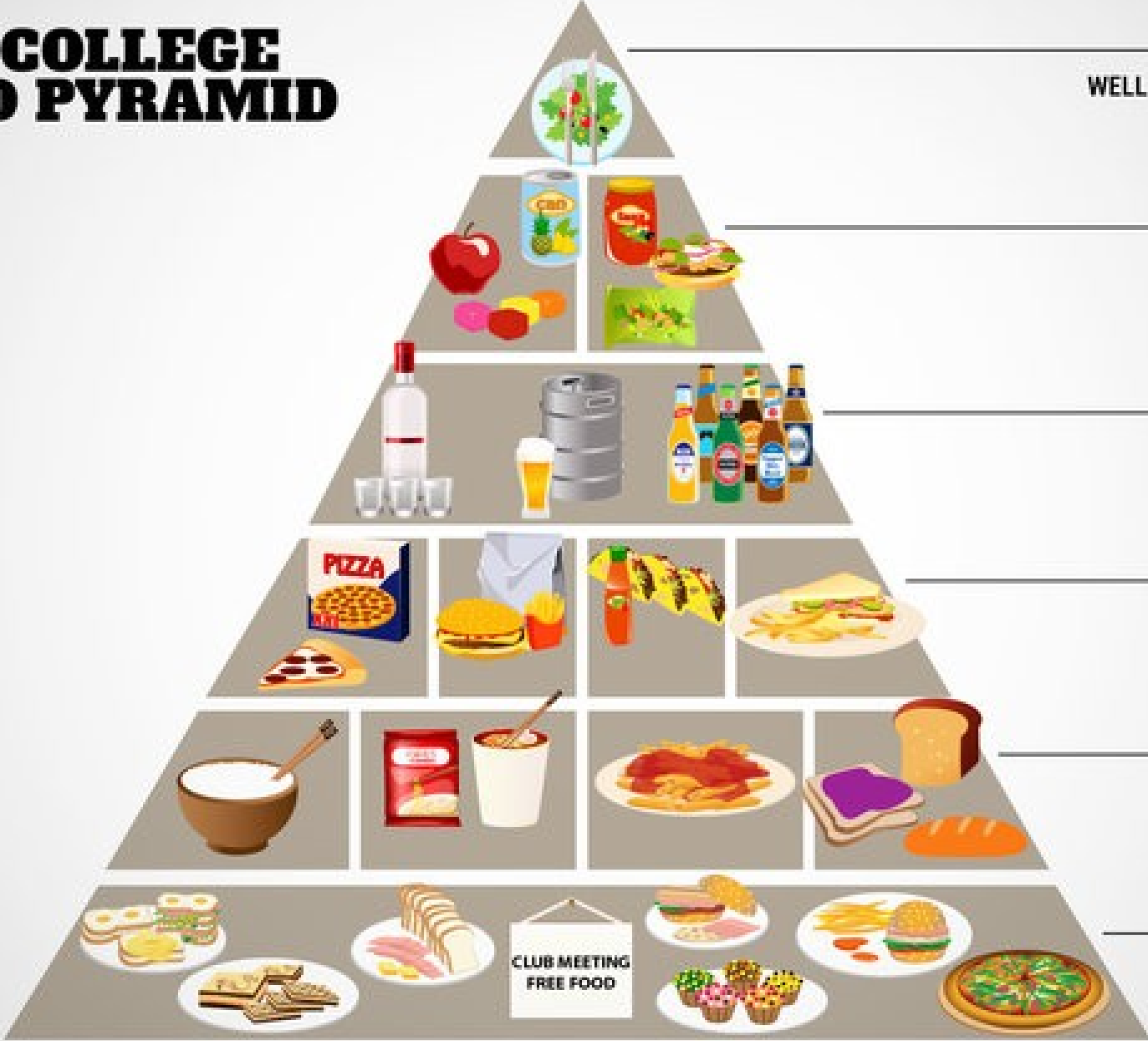
As many servings
as you can get

"I WILL NOT EAT THIS" GROUP

0 servings



THE COLLEGE FOOD PYRAMID



WELL BALANCED MEALS

HEALTHY STUFF

ALCOHOL

FAST FOOD

CARBS

FREE FOOD

USDA Food Pyramid

(2025 proposal)

sponsored by the
**Association of American Corporations for
Freedom of Choice in Food (AAC-FCF)**

Fruit and Vegetable-Based Snacks
1-2 SERVINGS



Pasta / Rice / Wonderbread
2-3 SERVINGS



Coca Cola / PowerAid / Sodas / Energy Drinks
2-3 SERVINGS

**Yogurt / Cheese
Ice Cream / Milkshakes**
3-5 SERVINGS



**Snickers / Snack Crackers
Granola Bars / Candy**
2-4 SERVINGS



Meats and Fast Food
6-11 SERVINGS

Děkujeme za pozornost!