

PESTROST STRAVY



VYVÁŽENÁ, PESTRÁ STRAVA ?

Trochu ...

... od všeho...



... i toho,co máme rádi



POTRAVINOVÁ PYRAMIDA



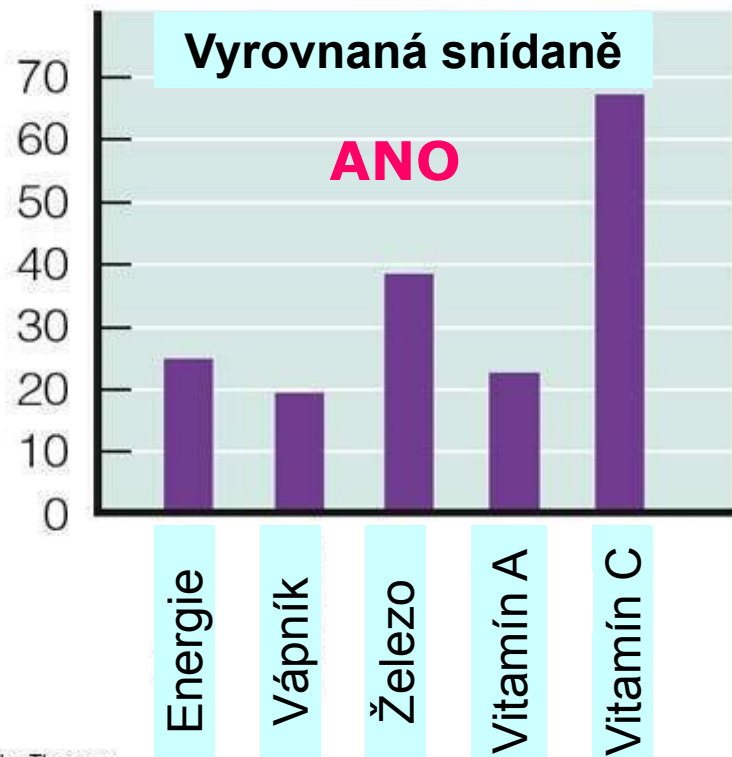
© Matthew Farruggio



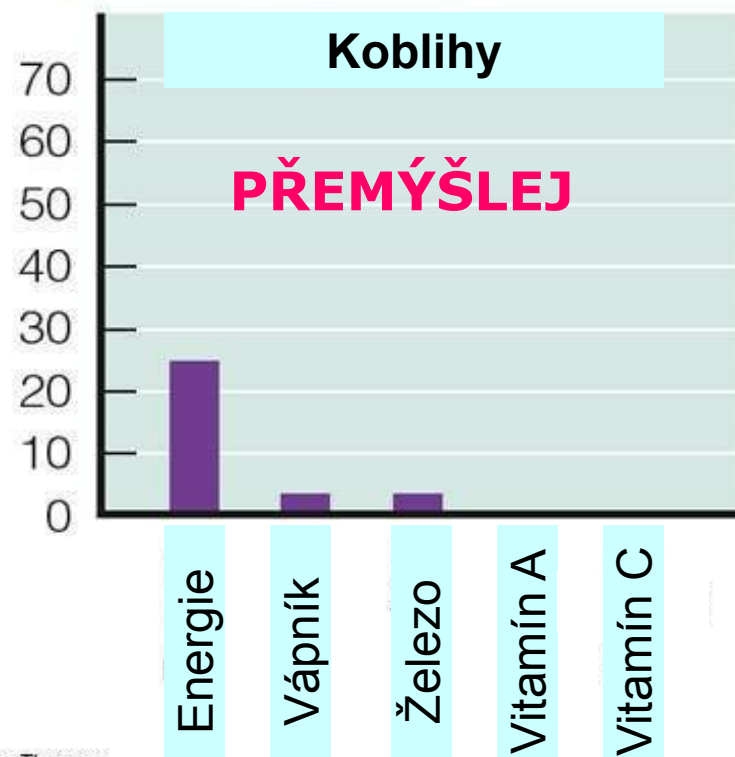
© Matthew Farruggio



Denní příjem v %



Denní příjem v %



Obiloviny, výrobky z obilovin, pečivo, rýže



3-6 porcí za den



Najdeme zde

- všechny tři základní živiny
- vlákninu
- vitaminy skupiny B a řadu minerálních látek



Celozrnné obiloviny - energie, která dlouho vydrží

Obiloviny, výrobky z obilovin, pečivo, rýže

1 porce je

1 rohlík



60 g chleba



125 g vařených těstovin nebo rýže



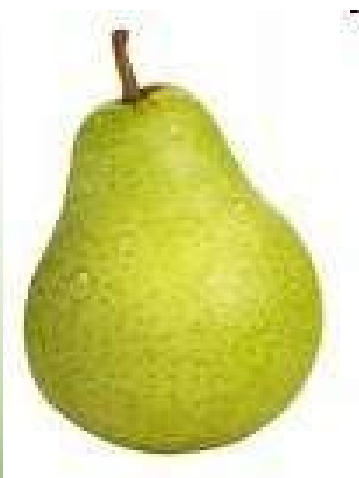
100 g müsli nebo cornflakes



Ovoce, zelenina (houby)

2-4 porcí ovoce

3-5 porcí zeleniny



1 porce = 100g



Najdeme zde

- málo energie
- minerální látky a vitamíny
- vlákninu
- antioxidanty

Mléko a mléčné výrobky

2-3 porce za den



Najdeme zde

- všechny tři základní živiny
- vápník
- vitamin D

Mléko a mléčné výrobky

1 porce = 300 mg vápníku

250 ml
polotuč.mléka



250 g
tvarohu



32 g sýru
Eidam 45%



80g sýru
Camembert



Vybírat pestře!

Mléčné dezerty x zakysané mléčné výrobky

Maso, drůbež, vnitřnosti, ryby, vejce, luštěniny, ořechy, semena



1 až 3 porce denně

BUDOVÁNÍ NAŠEHO TĚLA



Najdeme zde

- vysoce kvalitní bílkoviny
- minerální látky a vitaminy
- esenciální mastné kyseliny (ryby)
- vlákninu (jen rostlinné zdroje)



Maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny

1 porce

1 vejce



100g uzenin



125g vař.luštěnin



80g vař.masa,ryb



50g ořechů



VYBÍREJTE PESTŘE !

Libové maso má přednost

Vejce patří k výživově nejhodnotnějším potravinám

Ryby a luštěniny 2x týdně



*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 %

Tuky a cukry

1 porce=10g

příklad: 1 tatranka = 3,5 porce (cukry 2 porce)



?



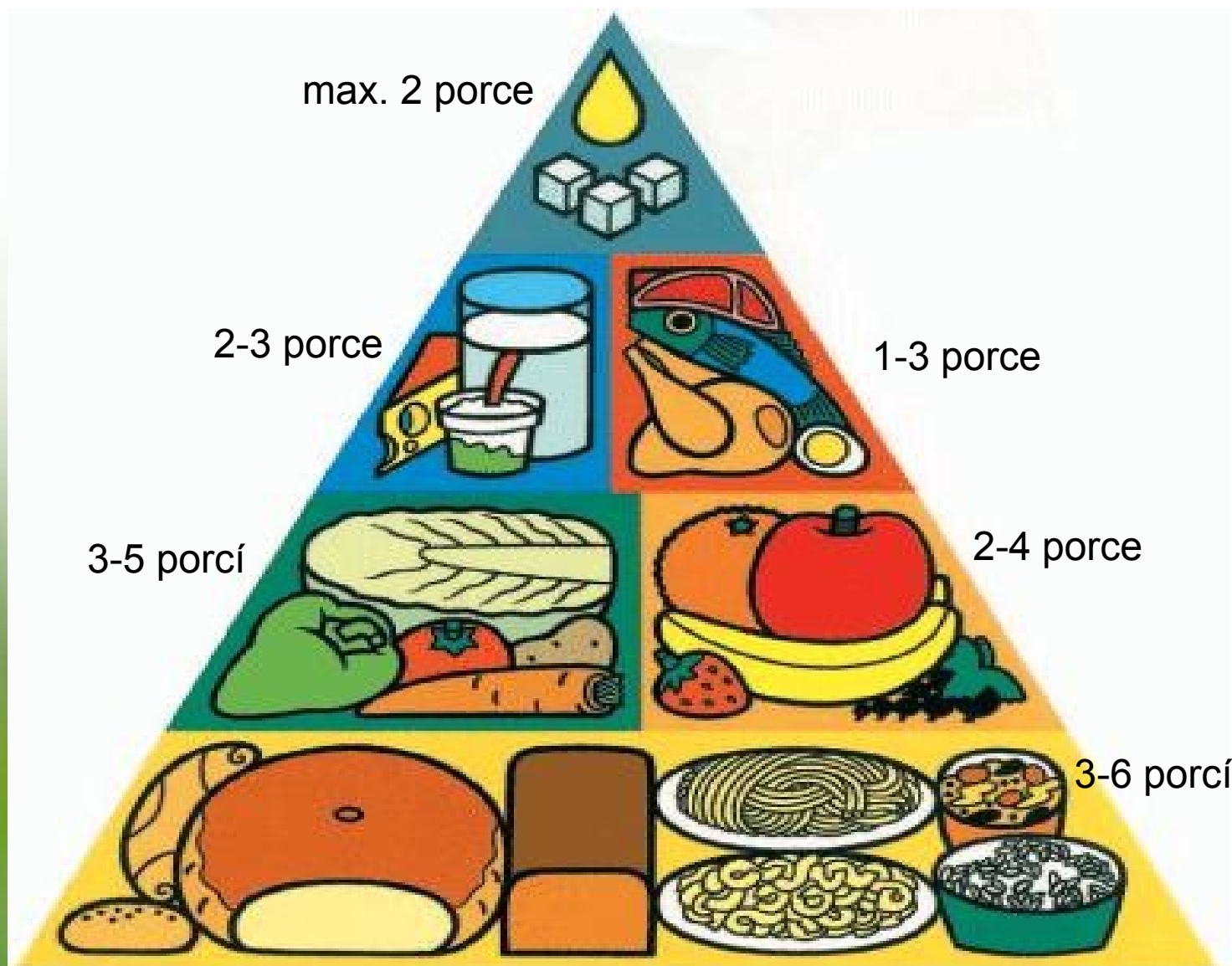
Upřednostňovat **přírodní cukr**

Pít **ovocné džusy** bez „přidaného cukru“

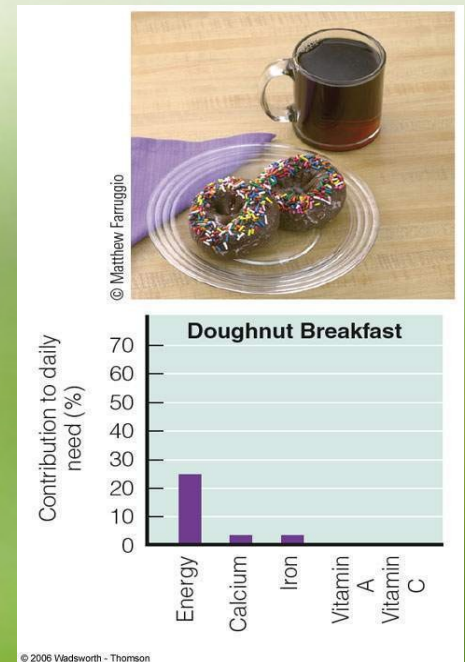
Sladké dezerty nechat na slavnostní příležitosti

Slazené nealkoholické i alkoholické nápoje pít s mírou

POTRAVINOVÁ PYRAMIDA



Nezakazuj si, ale přemýšlej!



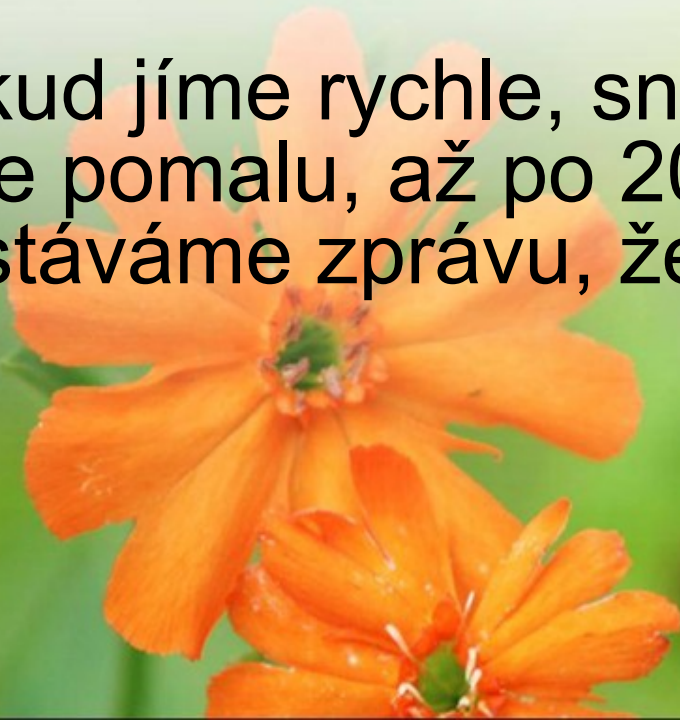
DÉLKA KONZUMACE

STRAVY



PROČ DBÁT NA DÉLKU KONZUMACE JÍDLA

- dobře rozmělněné jídlo v dutině ústní znamená menší zátěž pro náš žaludek
- rychlejší zpracování jídla zažívacím traktem
- pokud jíme rychle, sníme více jídla, než když jíme pomalu, až po 20 minutách stravování dostáváme zprávu, že došlo k nasycení



DOPORUČENÁ DÉLKA KONZUMACE JÍDLA

- 1) teplá hlavní jídla - minimálně 20 minut, lépe 30 minut
- 2) studená hlavní jídla - min. 15 minut, lépe 20 minut
- 3) svačiny - min. 5 - 10 minut

**Délka konzumace samozřejmě vždy závisí
na množství přijímaného jídla !**

