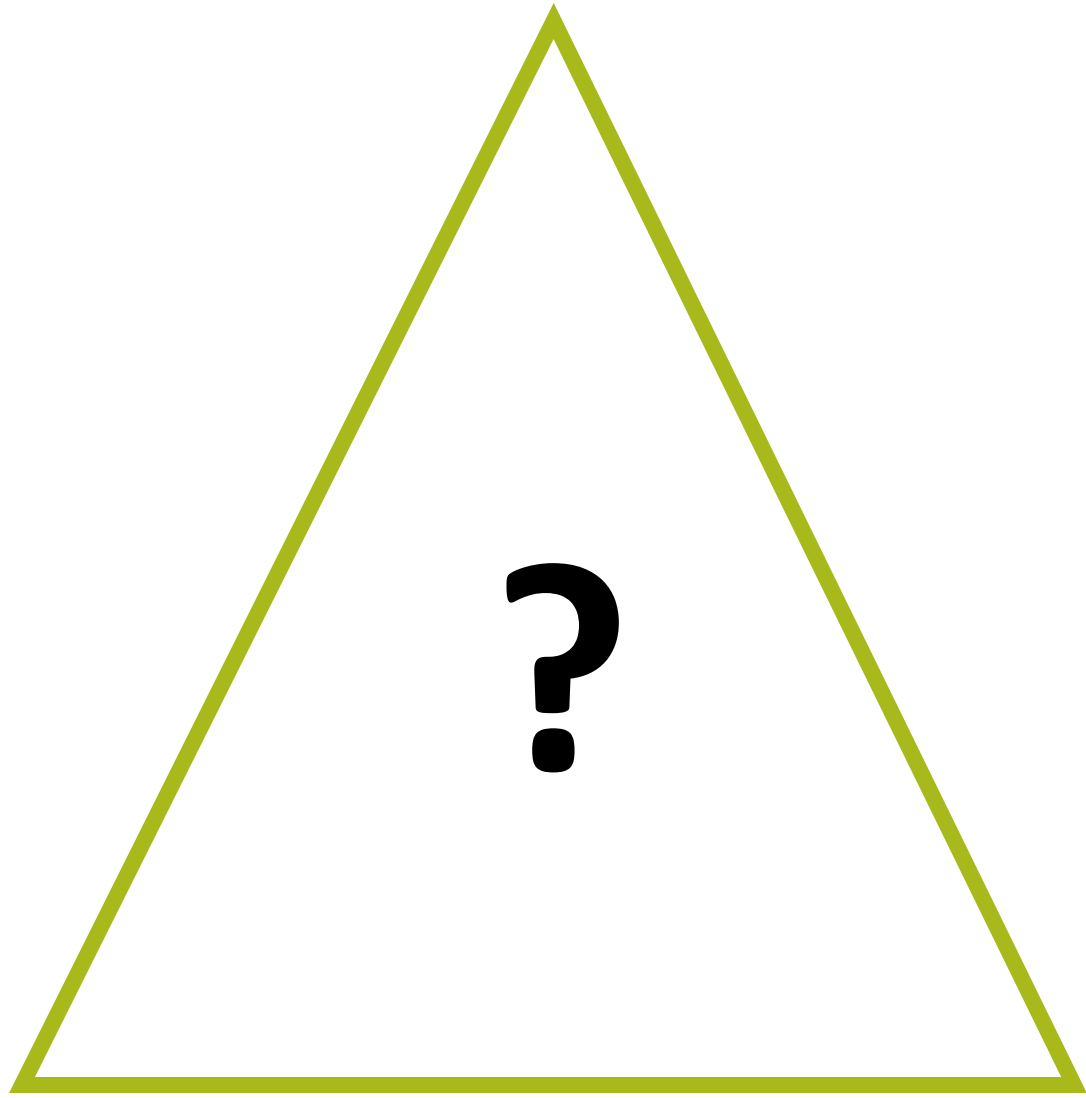
A top-down view of a wooden surface covered with a variety of fresh food items. In the top left, there are two whole pink fish on a bed of lime slices. Next to them are slices of raw meat on a wooden board. To the right are several sausages, two red bell peppers, and a bunch of potatoes. Further right are several onions, a cluster of mushrooms, and a bunch of green asparagus. In the bottom left, there is a carton of brown eggs. Next to it are several slices of butter and a large block of yellow cheese. In the bottom center, there are several slices of whole-grain bread. To the right of the bread are two green apples, a pile of brown grains or nuts, a bunch of yellow spaghetti, three whole carrots, and two red tomatoes.

Výživová doporučení na základě Potravinové pyramidy





**Potravinová pyramida
Ministerstva zdravotnictví ČR (2005)**

Výživová doporučení

```
graph TD; A[Výživová doporučení] --- B[Výživové doporučené dávky]; A --- C[Obecná výživová doporučení]; A --- D[Doporučení založená na skupinách potravin];
```

Výživové doporučené dávky

Obecná výživová doporučení

Doporučení založená na skupinách potravin

Výživové doporučené dávky

- přesně definované referenční hodnoty pro příjem nutrientů
- určené pro odborníky
- primárně jsou stanovené pro definované zdravé skupiny osob

Obecná výživová doporučení

- doporučují spotřebu určitých typů potravin, které mají vztah k ochraně zdraví skupin obyvatelstva
- určená pro veřejnost
- př. 5x denně ovoce a zelenina

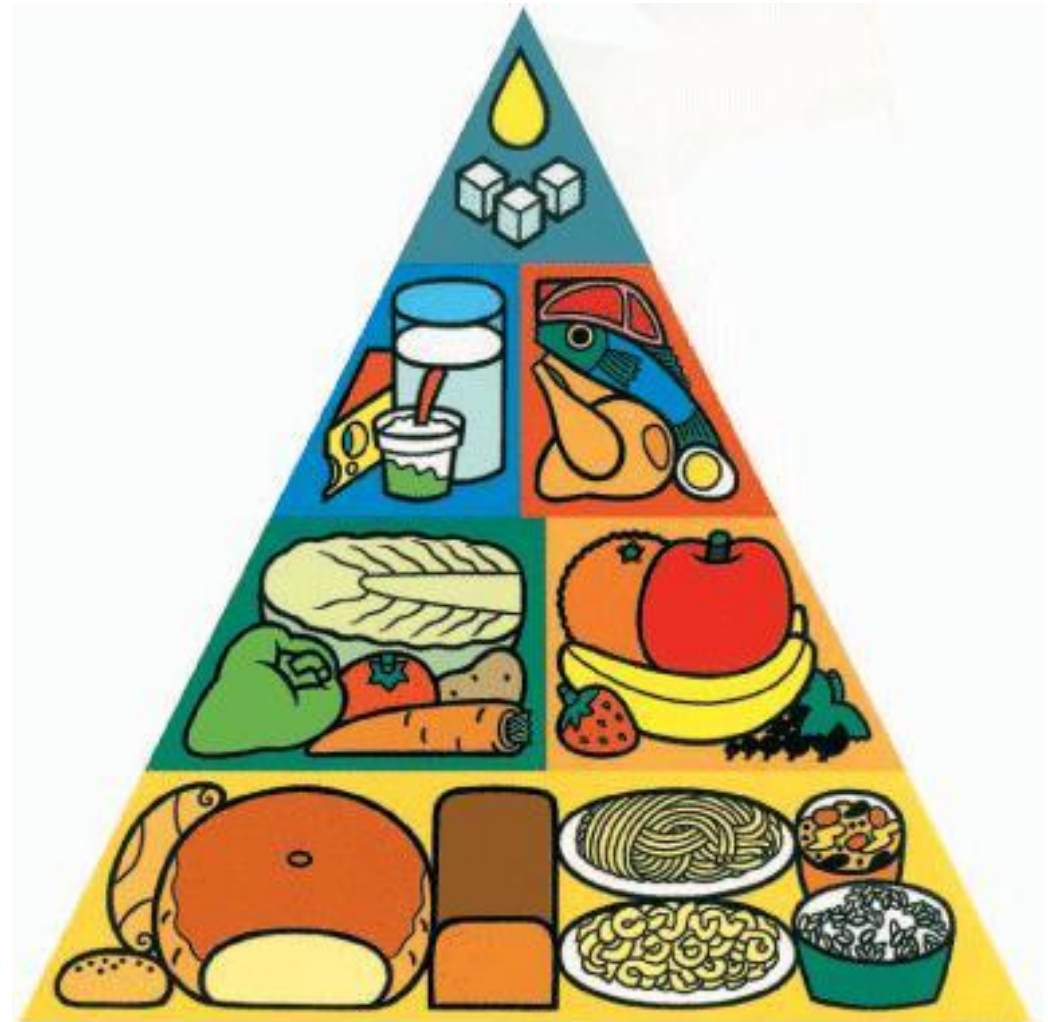
Doporučení založená na skupinách potravin

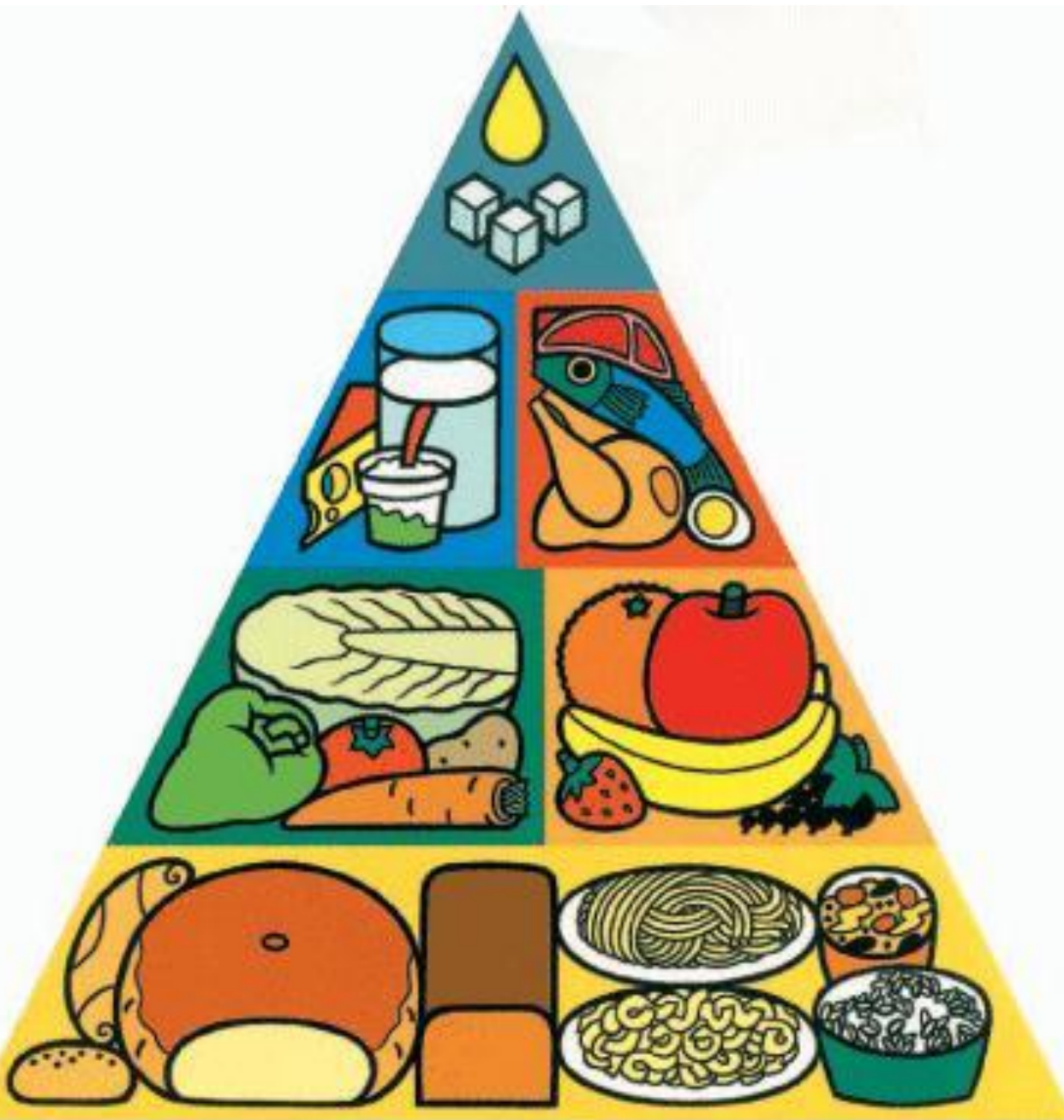
- převod doporučení pro příjem energie a nutrientů na potraviny
- doporučení poskytnutá jednoduchou formou pro veřejnost
- př. potravinová pyramida

Český název	Anglický název	Konkrétní příklad
Výživové doporučené dávky (VDD)	<ul style="list-style-type: none"> • Nutritional standarts • Dietary allowances 	<ul style="list-style-type: none"> • VDD z roku 1989 • Referenční hodnoty pro příjem živin (DACH) • Dietary Reference Intake (DRI) USA, CAN
Obecná výživová doporučení	<ul style="list-style-type: none"> • Dietary recommandions • Dietary goals 	<ul style="list-style-type: none"> • Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR
Doporučení založená na skupinách potravin	<ul style="list-style-type: none"> • Food-based dietary guidelines 	<ul style="list-style-type: none"> • Potravinová pyramida MZ ČR • My plate, USA

Potravinová pyramida MZ ČR

- ✓ 4 patra
- ✓ 4 potravinové skupiny na základě společných vlastností (původ, složení)
- ✓ patra se zužují stejně, jako se mění denní doporučené množství porcí skupiny potravin
- ✓ pitný režim není součástí pyramidy





Sůl, tuky, cukry: 0–2 porce

Mléko, mléčné výrobky: 2–3 porce

Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny, ořechy: 1–2 porce

Zelenina: 3–5 porcí

Ovoce: 2–4 porcí

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, ořechy

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

Zelenina

Jedna porce – velká paprika, mrkev či 2 rajčata, miska čínského zelí 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)

Fórum zdravé výživy



Česká potravinová pyramida

- › jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- › zvyšte spotřebu zeleniny a ovoce na 600 g denně (400 g zeleniny, 200 g ovoce)

Fórum zdravé výživy



vypadá líp
zahrnutý pitný režim



nepřehledná, matoucí

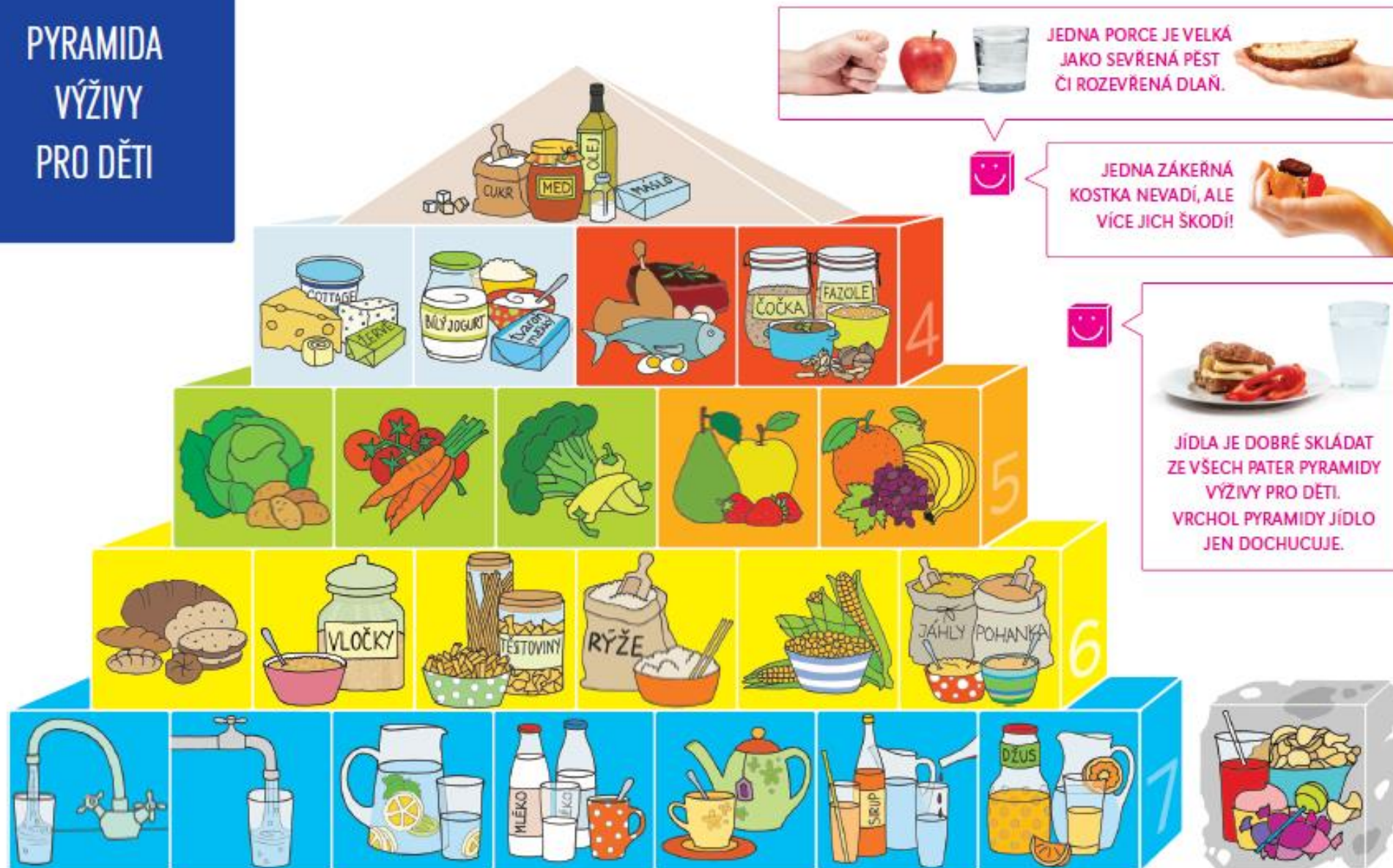
Celozrnný chléb méně vhodný?

Co dělá v zelenině a ovoci?

nejsou dodrženy potravinové skupiny



PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI



Definice porce

1 porce = vlastní pěst/plocha dlaně



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



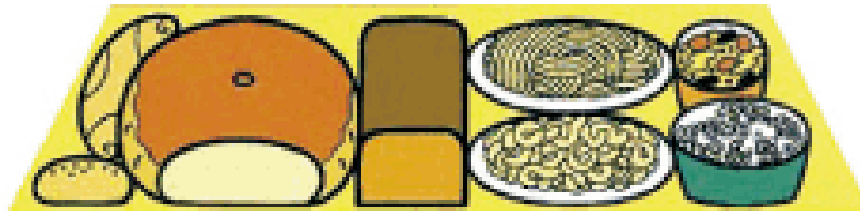
1. patro – Nápoje (7 porcí)

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



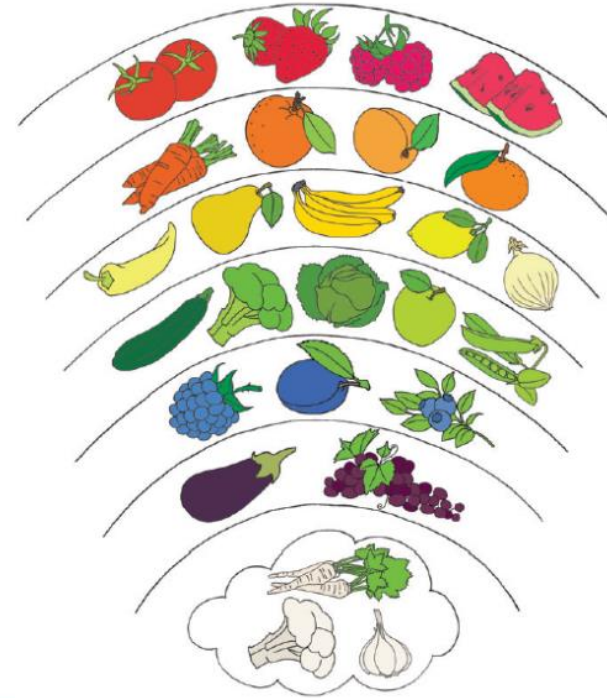
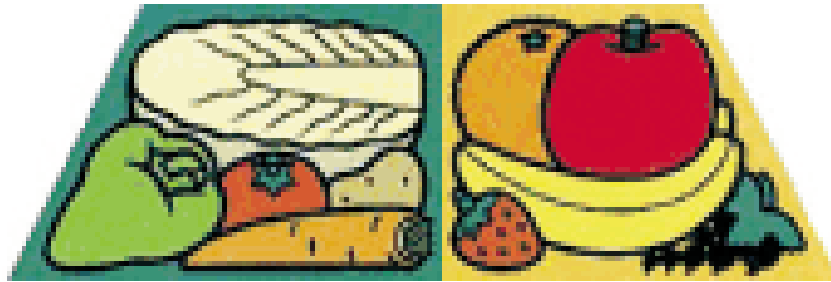
2. patro - Obiloviny, pekařské výrobky, těstoviny

- ✓ 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
- ✓ různobarevné druhy
- ✓ *brambory*



4. Patro (1. část) - Mléčné výrobky

- ✓ zdroj bílkovin, v našich podmínkách i jodu
- ✓ jogurty, acidofilní mléka, sýry, tvarohy



4. Patro (2. část) - Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny, ořechy

- ✓ 1–2 porce
- ✓ hlavní zdroj bílkovin
- ✓ vejce, libové maso, masné výrobky, tučnější ryby, luštěniny, suché skořápkové plody, olejnatá semena



Vrchol pyramidy - Cukr, tuky, sůl

- ✓ u PIV porce neuvedena, pouze pro dochucení pokrmu
- ✓ přidané cukry - dospělí 45 g = 9 č. lžiček, školáci 35 g = 7 č. lžiček
- ✓ sůl - dospělí 5 g, školáci 4 g
- ✓ MZ ČR – 0–2 porce, 1 porce 10 g



Obr. 27 Čajová lžička s 5 g tuku



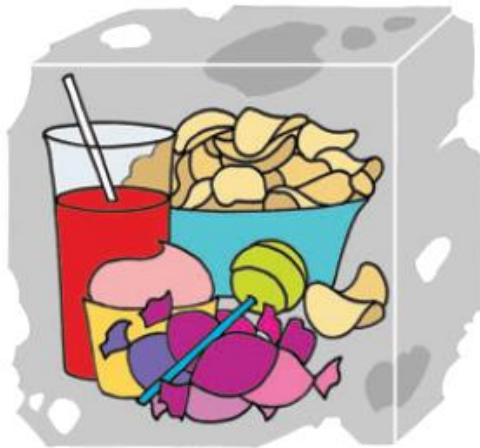
Obr. 23 Čajová lžička s 5 g soli



Obr. 25 Čajová lžička s 5 g cukru

„Zákeřná kostka“

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



Cvičení

- ✓ 24hod recall – napište vše, co jste včera snědli a vypili
- ✓ potom zaznačte do pyramidy



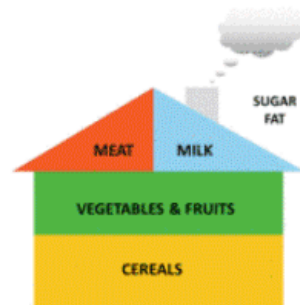
FBDG v zahraničí



Qatar



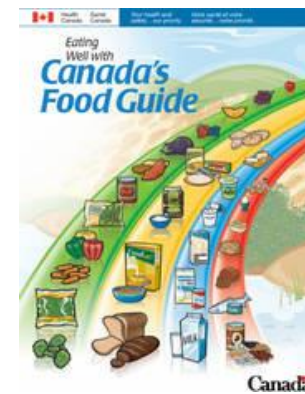
Benin



Hungary



Malaysia



Republic of Korea



UK



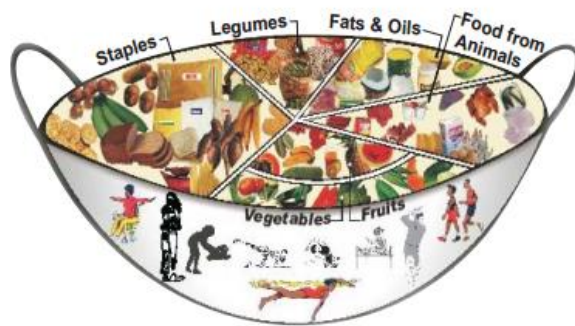
USA



China

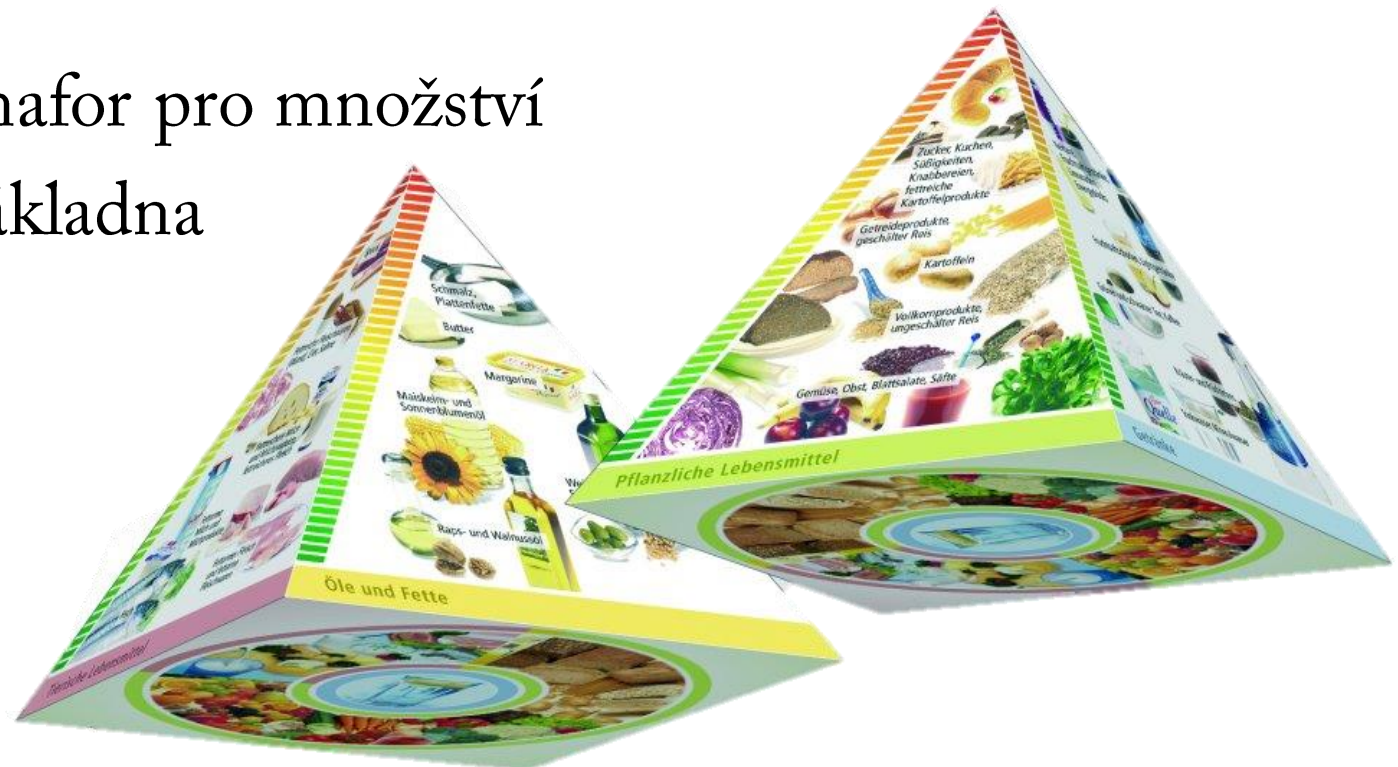


Japanese Food Guide Spinning Top



Německá pyramida

- ✓ trojrozměrná pyramida
- ✓ doporučení ohledně kvality a množství
- ✓ skupiny potravin na stěnách
- ✓ barvy po levých stranách semafor pro množství
- ✓ kruh pro poměr živin jako základna



Belgie

- ✓ Základnu pyramidu tvoří tekutiny
- ✓ Doporučení o fyzické aktivitě vedle pyramidy



Velká Británie

- ✓ Grafickým vyjádřením je kruh
- ✓ Eatwell plate 2007
- ✓ Eatwell Guide 2016
- ✓ Rozdělen na díly jako koláč
- ✓ Každý díl představuje potravinovou skupinu podobně jako u pyramid



Source: Public Health England in association with the Welsh Government, Food Standards Scotland and the Food Standards Agency in Northern Ireland

© Crown Copyright 2016

Mediterranean Diet Pyramid

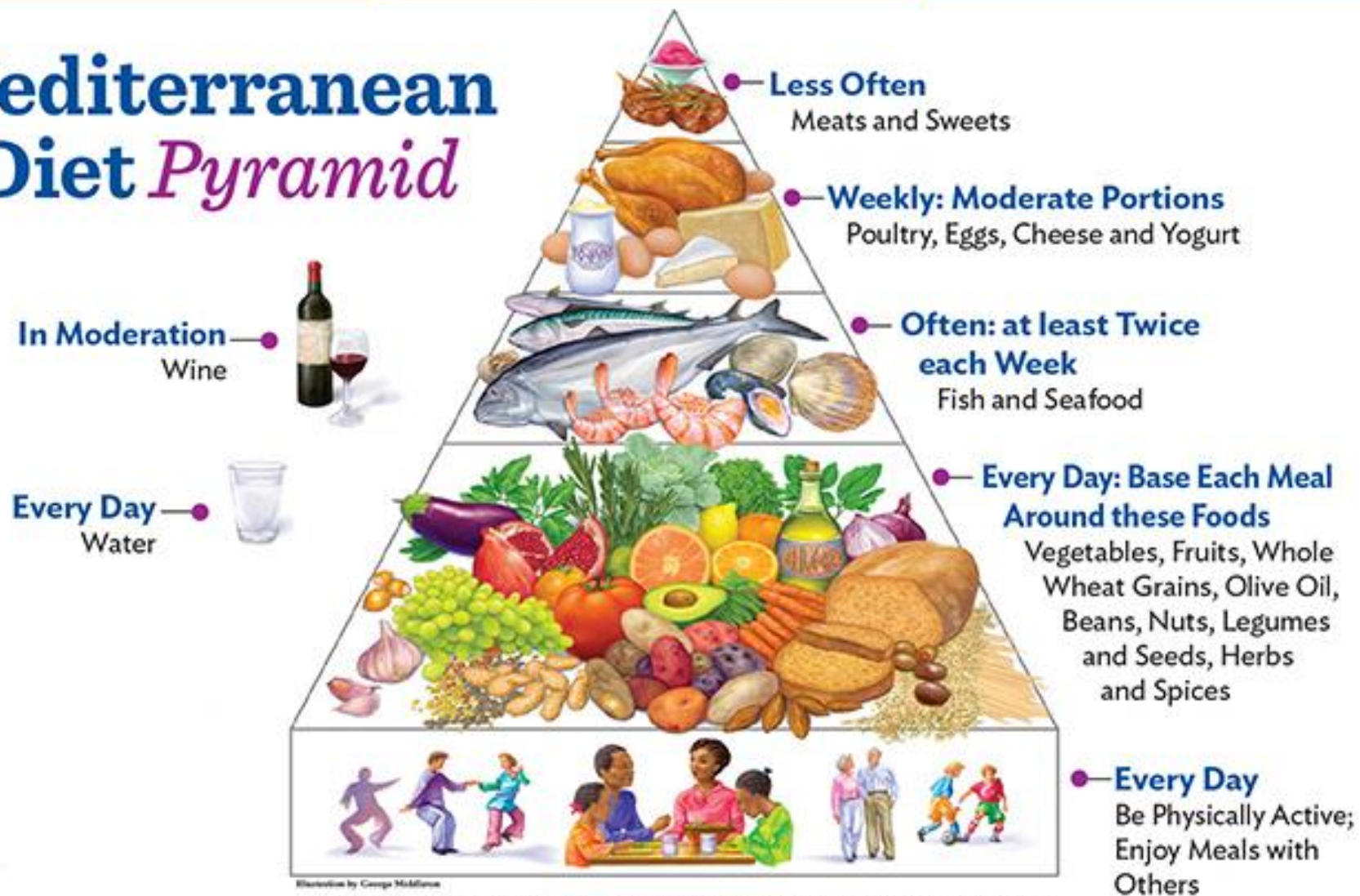


Illustration by George McMillan

© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust • www.oldwayspt.org

USA

- ✓ Pyramida 2005
- ✓ MyPlate 2016



www.choosemyplate.gov
www.MyPyramid.gov



Fats, Oils & Sweets

USE SPARINGLY

KEY

■ Fat (naturally occurring and added)

▼ Sugars (added)

These symbols show fats and added sugars in foods.

Milk, Yogurt &
Cheese Group

2-3 SERVINGS



Meat, Poultry, Fish, Dry Beans,
Eggs & Nuts Group

2-3 SERVINGS



Vegetable Group

3-5 SERVINGS



Fruit Group

2-4 SERVINGS



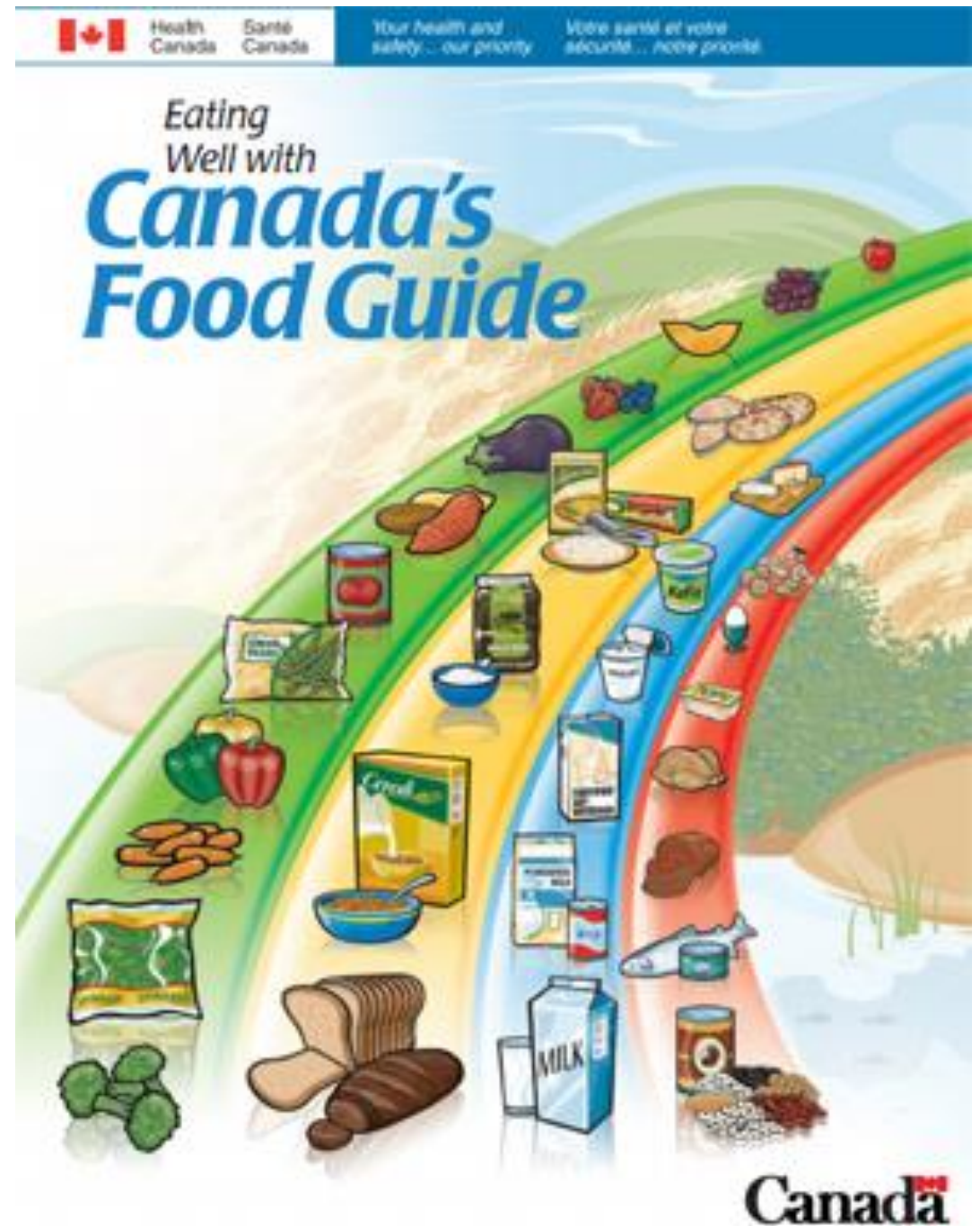
Bread, Cereal,
Rice & Pasta
Group

**6-11
SERVINGS**



Kanada

- ✓ Kanadská duha jako výživové doporučení, 2011

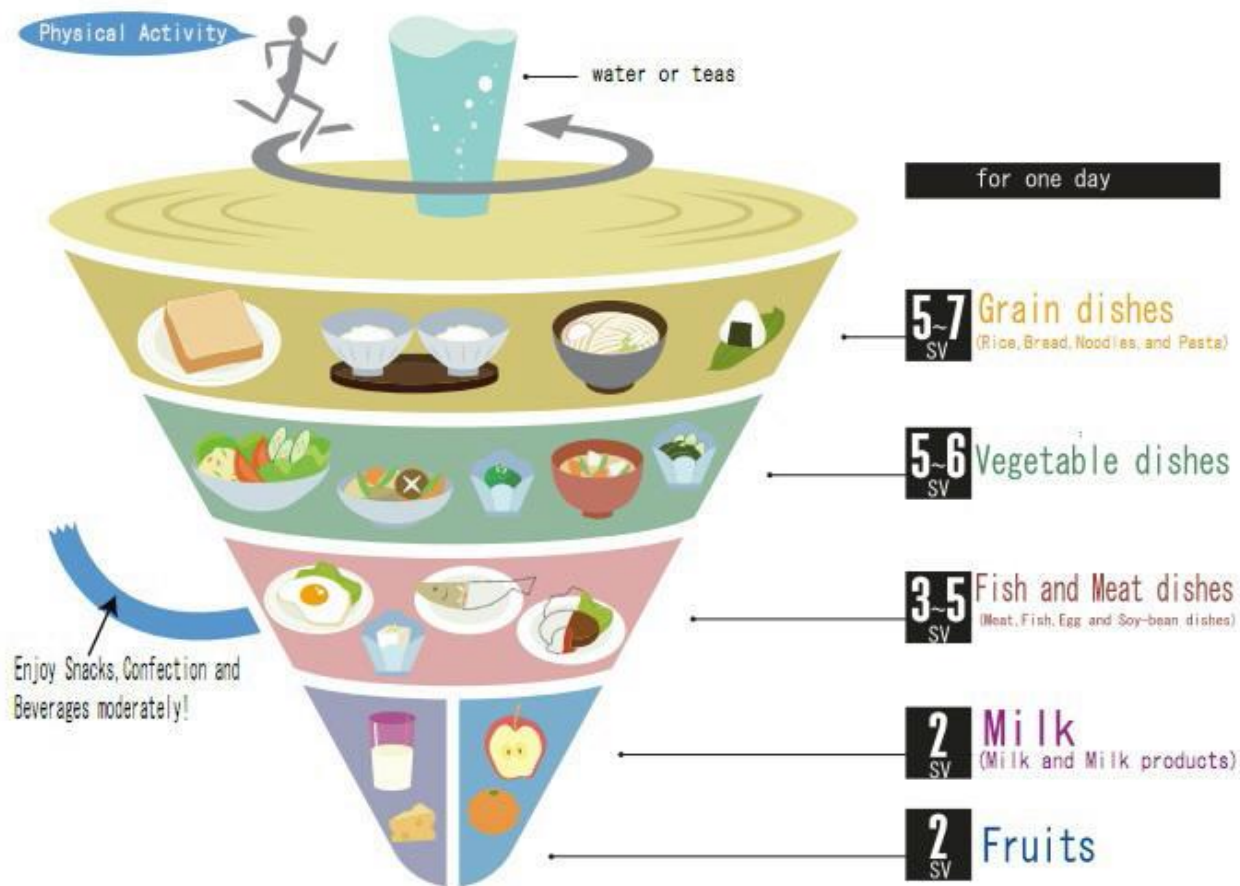


Japonsko

- ✓ Obrácený kužel
- ✓ Zahrnuje i pohyb a tekutiny

Japanese Food Guide Spinning Top

Do you have a well-balanced diet?



※ 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

Decided by Ministry of Health, Labour and Welfare and Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries.

Čína

- ✓ Pagoda, 2011
- ✓ Zahrnutý pohyb i tekutiny





Děkuji za pozornost

Marie Pěchová, 5. ročník