



VYZIVOVA DOPORUCENI NA ZAKLADĚ POTRAVINOVÝCH SKUPIN

Eva Podešvová
NUT, 2. ročník

DEFINICE

= soubor doporučení jak se stravovat

- na základě nejnovějších poznatků odborníků z oblasti výživy, medicíny a výroby potravin → jejich úprava a doplnění
- původ – studie (vědecky podložené a ověřené, musí být průkazné)
- vydávají mezinárodní výživové organizace, stát, národní výživové organizace, jednotlivci → mohou se lišit

CO JE CÍLEM?

- zajištění přívodu všech živin nezbytně nutných ke správnému fungování organismu
- preventivní působení proti nepřenositelným chronickým onemocněním souvisejících s výživou:
 - KVS
 - DM2
 - Obezita
 - Zubní kaz
 - Nádorová onemocnění
- rozvoj a upevňování zdraví lidí v populaci

HISTORIE

- 2300 př. n. l., Čína:
 - kuchyňská sůl a CMP
- 4. st. př. n. l., Aristoteles:
 - sladké fíky a zubní kaz
- 1795 – první formální výživové doporučení
 - citronová šťáva a skorbut (povinné podávání u britského námořnictva)



3 FORMY

1. Nutriční standardy

- numerická doporučení pro příjem energie a živin → normální fungování organismu
- odborníci

2. Obecná výživová doporučení

- spotřeba určitých typů potravin (obecně zvýšení/snížení, BMI,...)
- rámec pro spotřebu jednotlivých živin (B 15 %, T 30 %, S 55 %)
- široká veřejnost

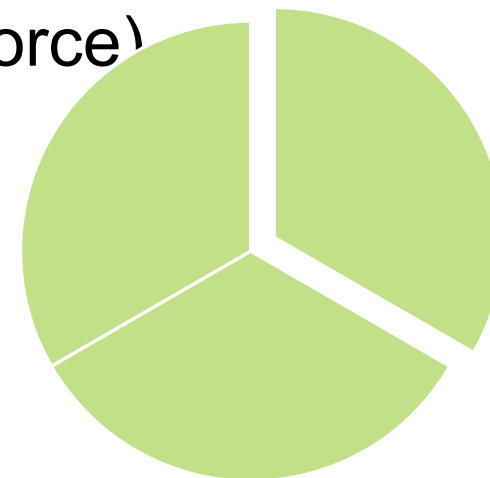
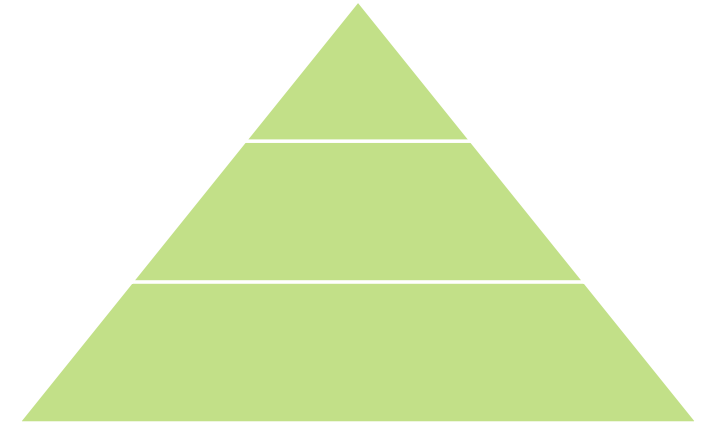
3. **Doporučení založená na skupinách potravin**


- převod doporučení pro energii a živiny na POTRAVINY
- široká veřejnost

FORMA	DALŠÍ NÁZEV	ANGLICKÝ NÁZEV	PŘÍKAD PRO ČR
Nutriční standardy	Výživové doporučené dávky/Referenční hodnota příjmu	Nutritional standards/Dietary allowances	<ul style="list-style-type: none"> VDD z roku 1989 Referenční hodnoty pro příjem živin (DACH)
Obecná výživová doporučení	-	Dietary recommendations	<ul style="list-style-type: none"> Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky, 2012 (SPV) Zdravá třináctka, 2006 (FZV)
Doporučení založená na skupinách	-	Food-based dietary guidelines	<ul style="list-style-type: none"> Potravinová pyramida MZ ČR

DOPORUČENÍ ZALOŽENÁ NA SKUPINÁCH POTRAVIN

- jasná, stručná, zapamatovatelná!
 - zájem!
 - změny v chování!
-
- grafická podoba (frekvence konzumace + porce)

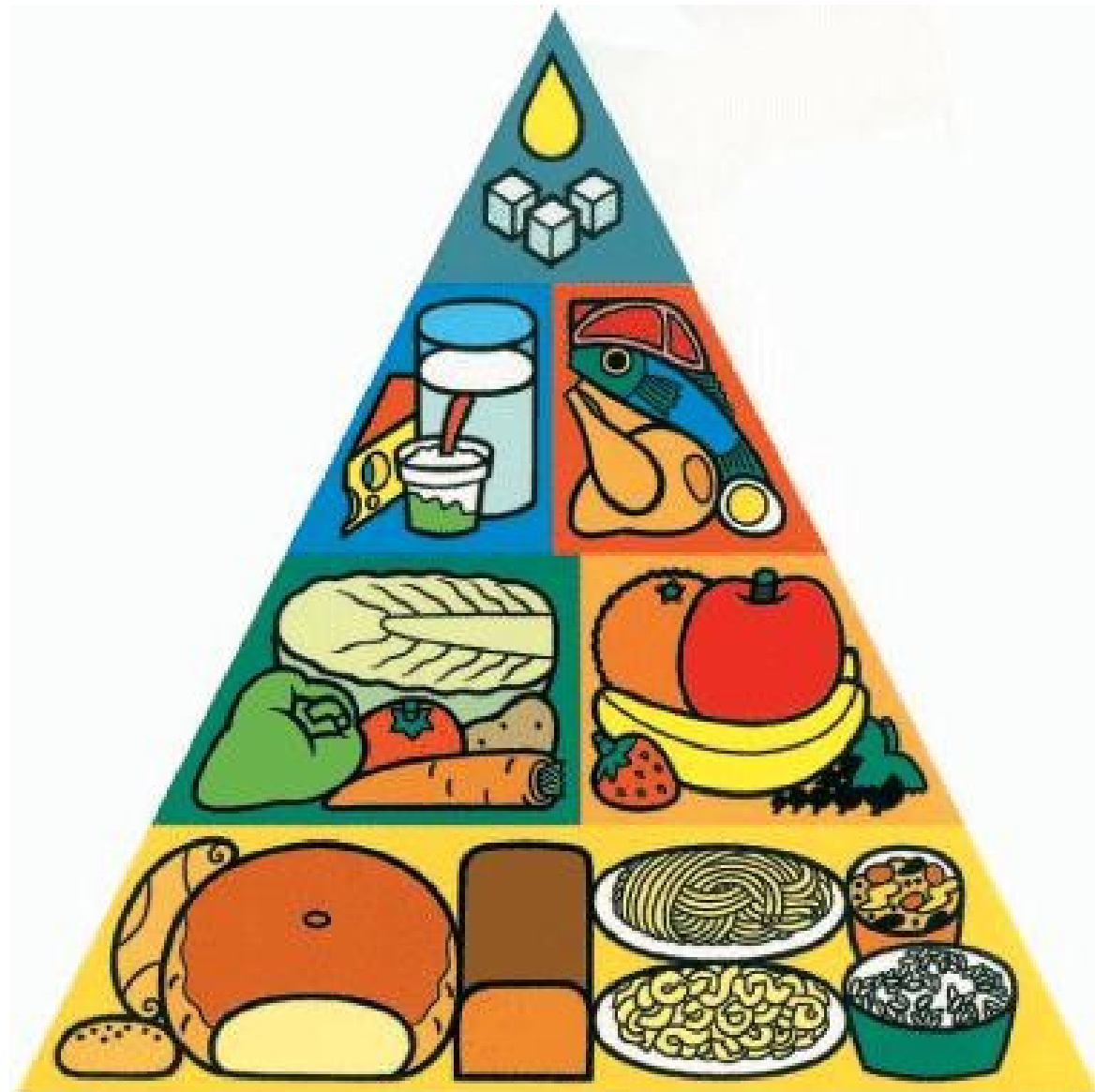


- 
- převod energie a živin → potraviny
 - respektování: specifických zvláštností dané země a místí tradice, dostupnost
 - velký význam grafické podoby (pyramida, talíř, duha, loď,...)
 - pomůcka pro sestavení jídelníčku a jeho kontroly

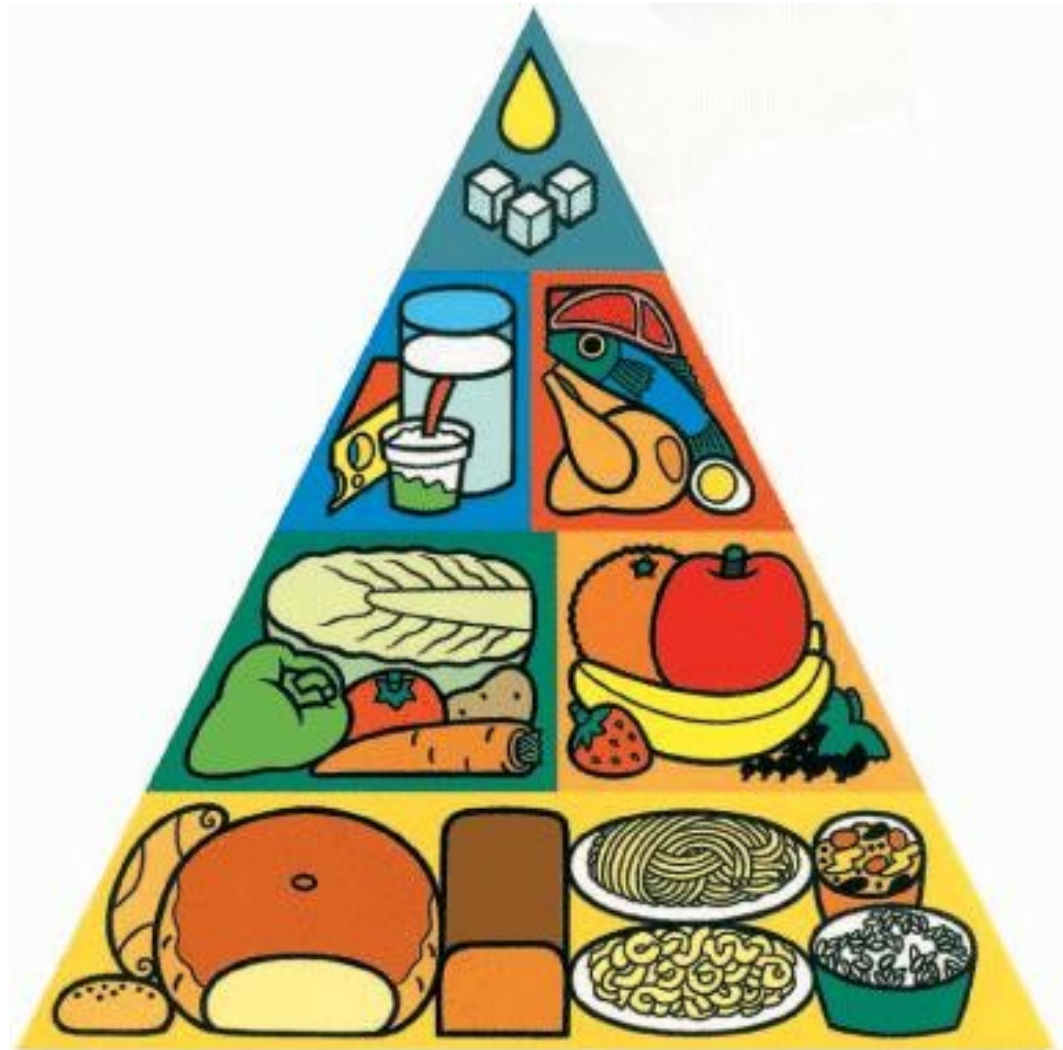
ČESKÁ REPUBLI KA

Potravinová
pyramida MZ
ČR, 2005

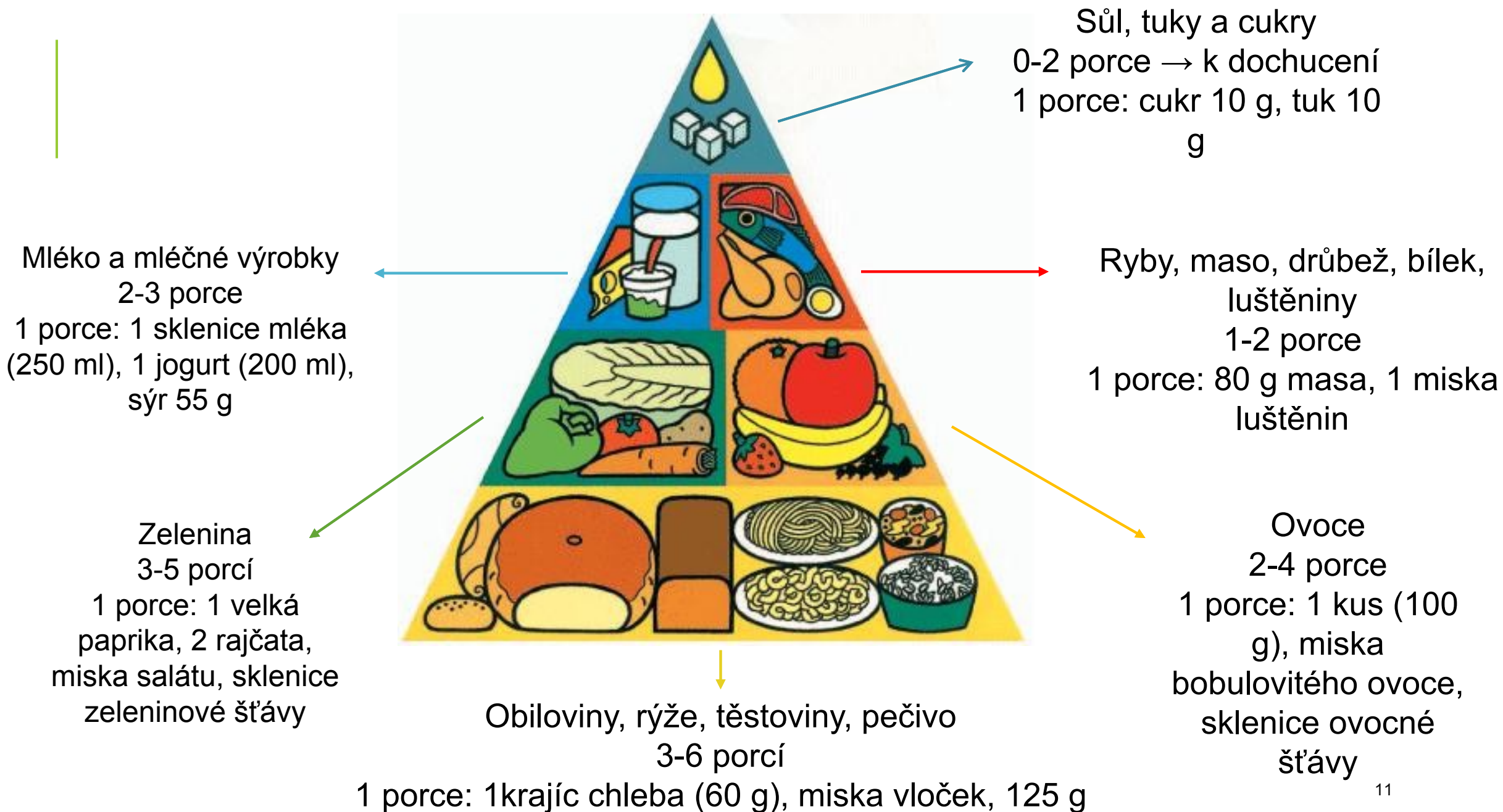
→ oficiální!



- 4 patra – obsah hlavních živin
 - sacharidové patro
 - patro ovoce a zeleniny
 - bílkovinné patro
 - sůl, tuky, cukry
- zužování → počet porcí



<https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=872>



- pouze potraviny bez tekutin
- zavádějící názvy (čínské zelí)
- chybí ořechy a olejnatá semena
- bílek vs. celé vejce
- nereálně stanovené porce pro sůl, tuky a cukry → **0 porcí** včetně **skrytých** (např. cukr v ovoci, sůl v pečivu,...)
- nejednoznačně definované porce (miska, talíř,...)
- grafické zpracování

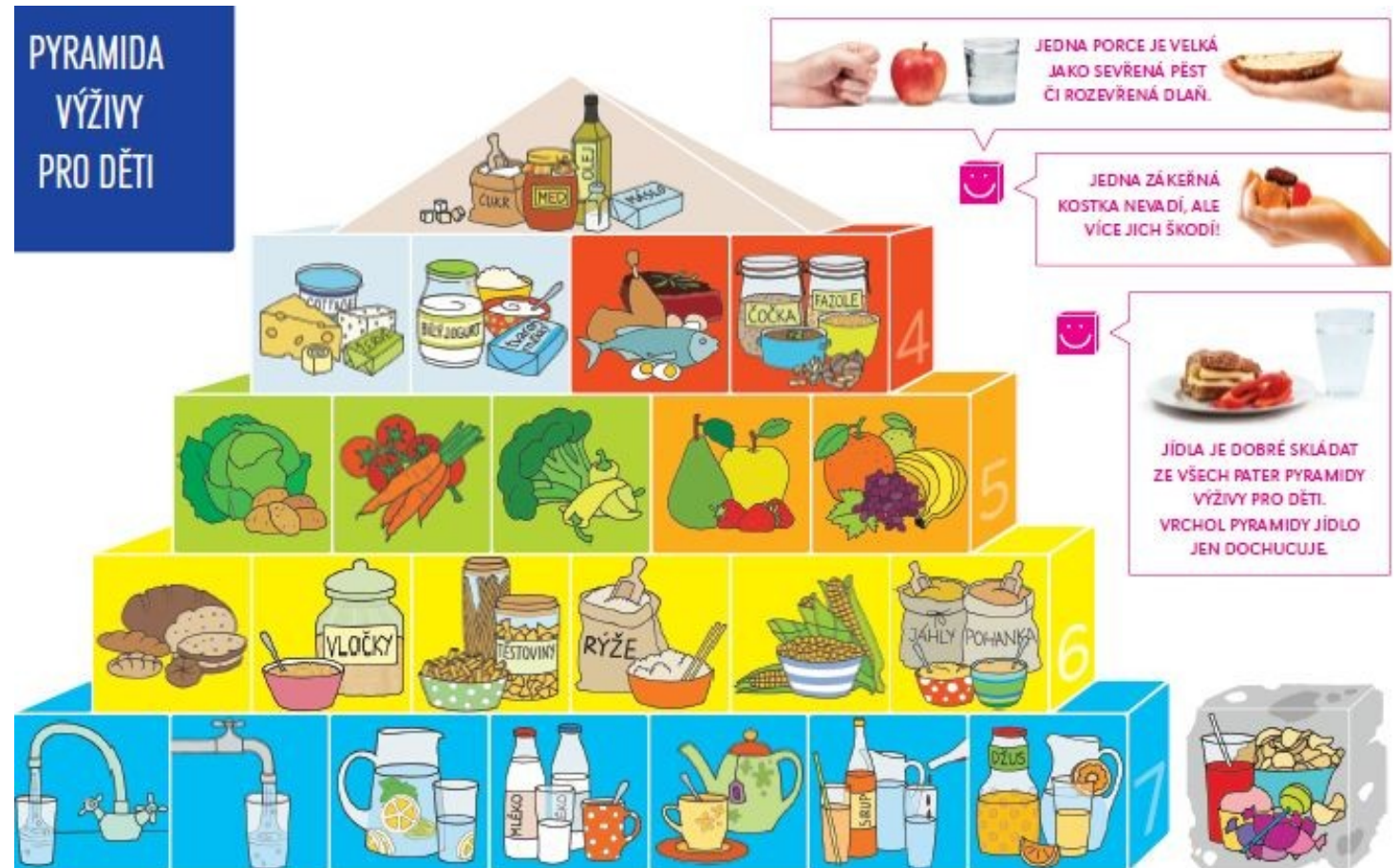
+ jednoduchost

+ přehlednost

+ jediná oficiální

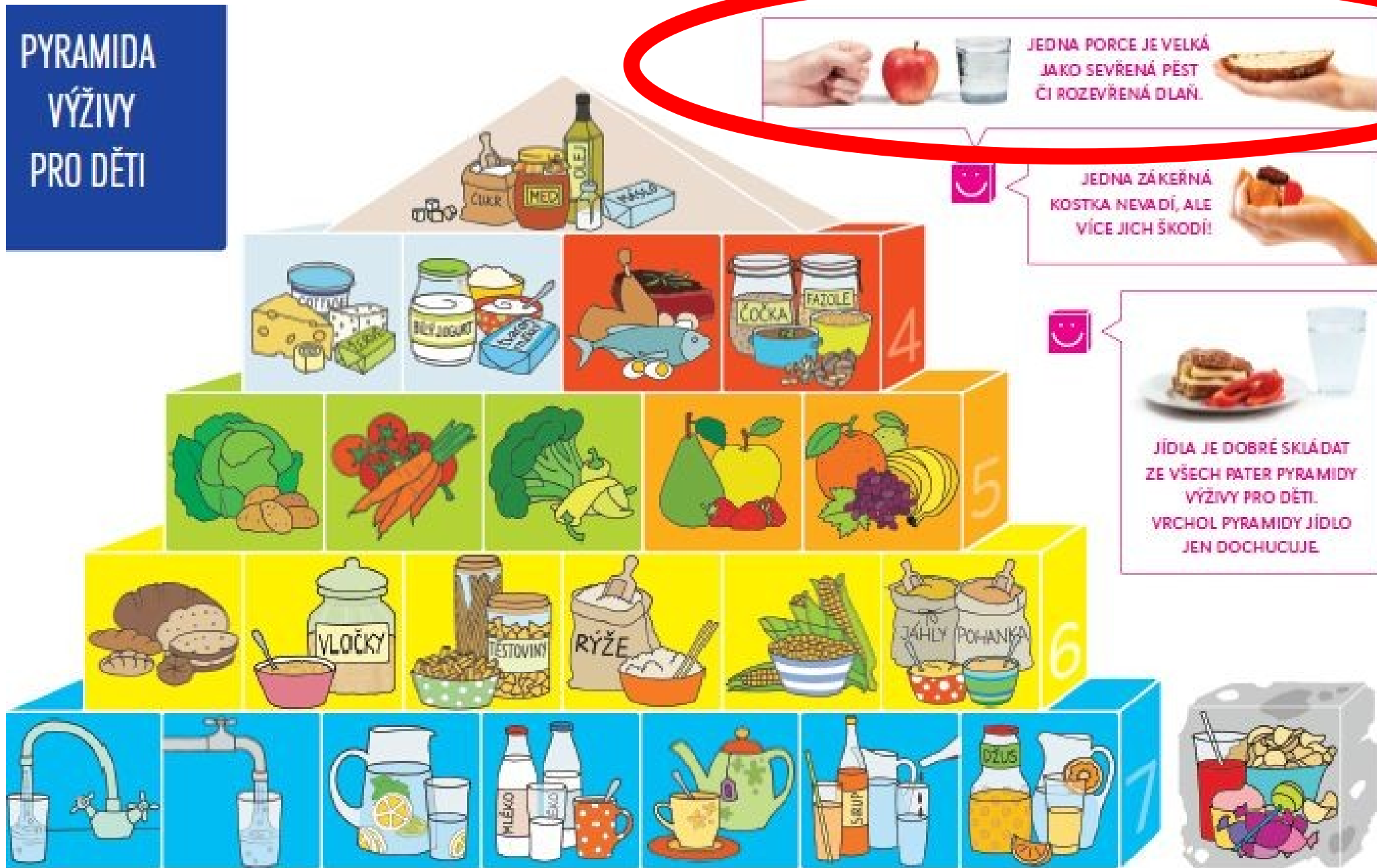
NEOFICIÁLNÍ PYRAMIDY ČR

Pyramida výživy pro děti, 2014



http://www.khsstc.cz/dokumenty/pyramida-vyzivy-pro-deti-4126_4126_86_1.html

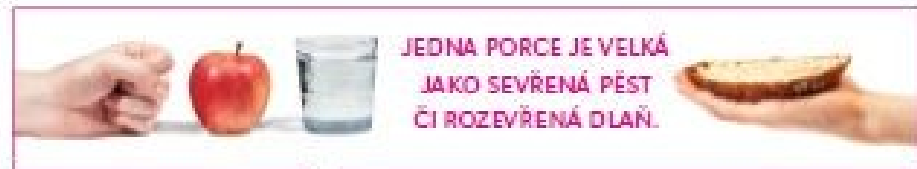
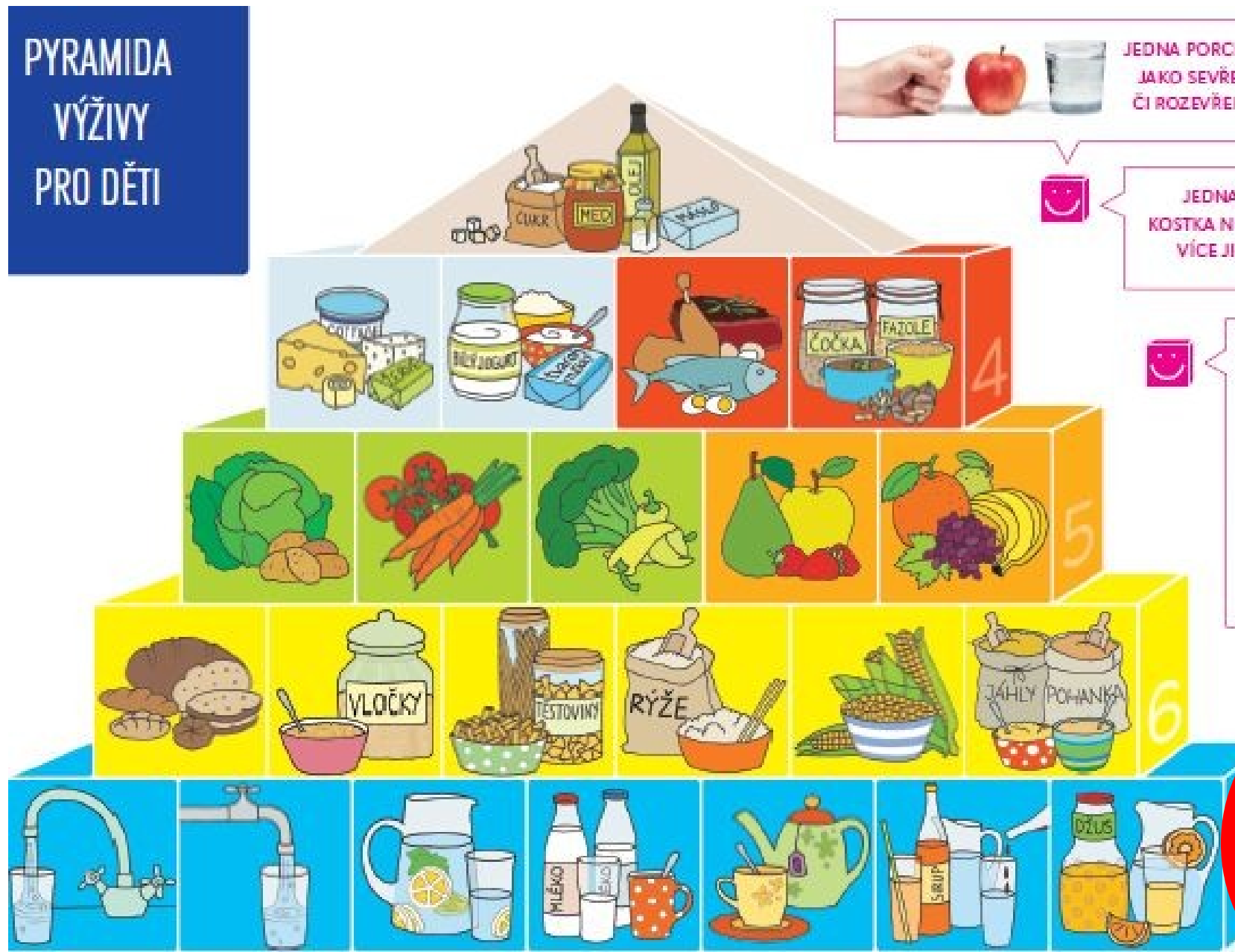
PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI



PORCE = SEVŘENÁ PĚST, ROZEVŘENÁ DLAŇ NEBO 'LIDST'



PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI



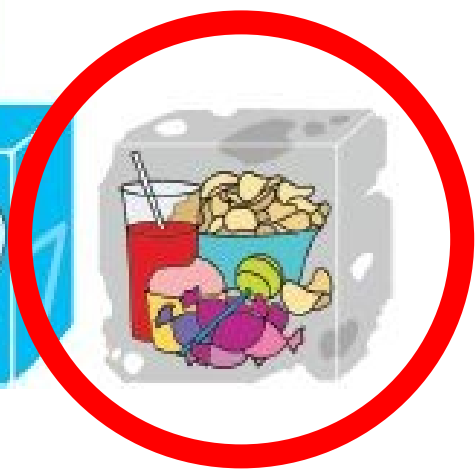
JEDNA PORCE JE VELKÁ
JAKO SEVRĚNÁ PĚST
ČI ROZEVŘENÁ DLAŇ.



JEDNA ZÁKEŘNÁ
KOSTKA NEVA DÍ, ALE
VÍCE JICH ŠKODÍ!

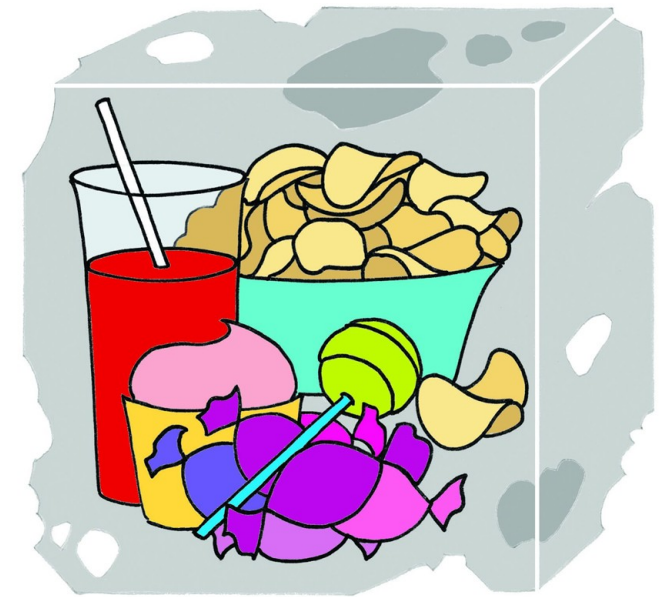


JÍDLA JE DOBRÉ SKLÁDAT
ZE VŠECH PATER PYRAMIDY
VÝŽIVY PRO DĚTI.
VRCHOL PYRAMIDY JÍDLA
JEN DOCHUCUJE.



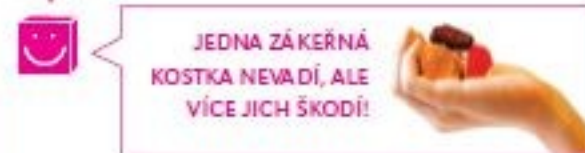
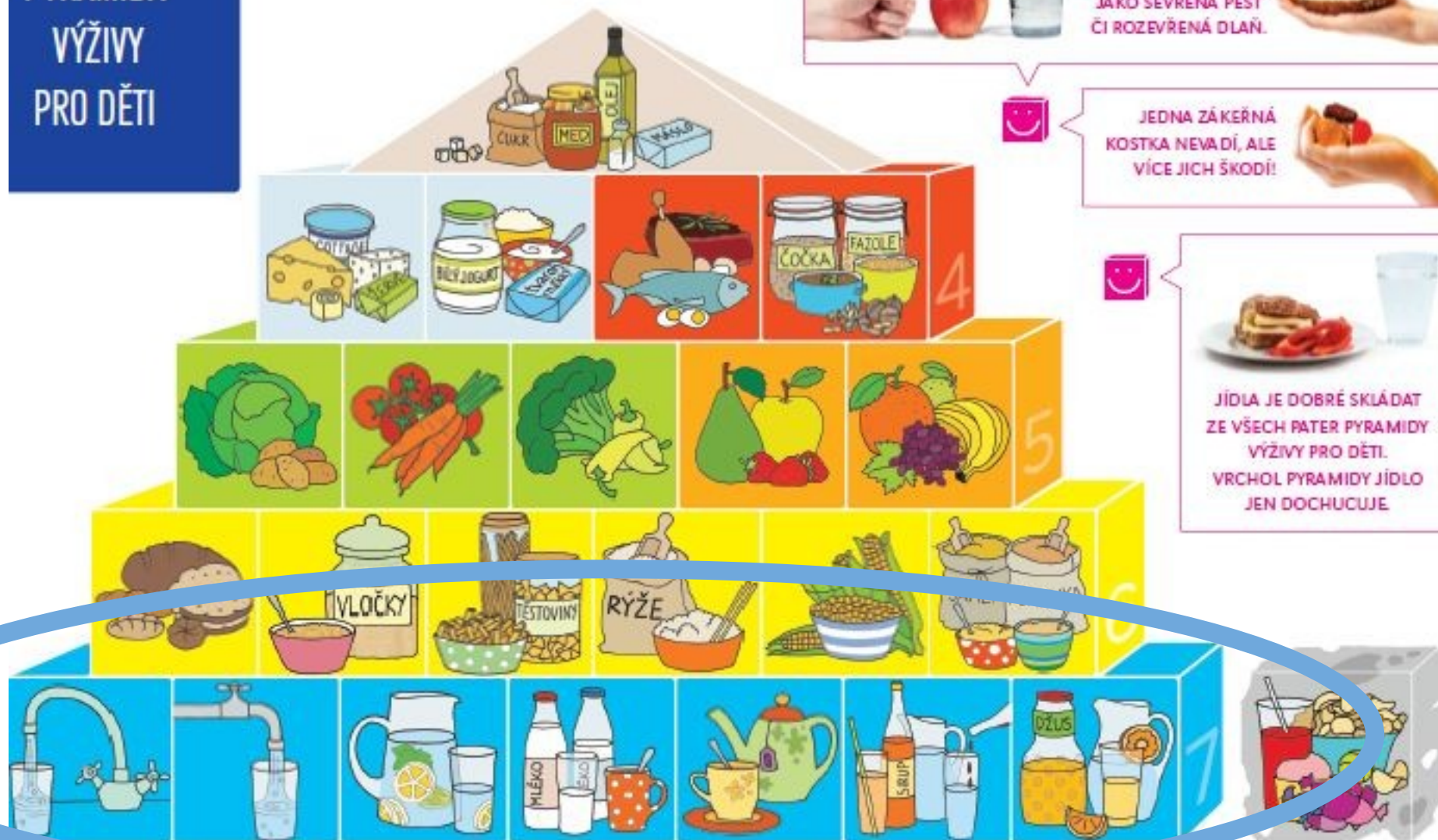
ZÁKEŘNÁ KOSTKA

- sladkosti, slané pochutiny, slazené nápoje
- energie, sůl, cukry, tuky! - nízká výživová hodnota
- **opatrně!** - 1x/den - opět do dlaně



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

PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI



ČESKÁ POTRAVINOV Á PYRAMIDA FZV, 2013

+ grafická podoba

+ pitný režim

- komplikované znázornění → chaotická
- vymizení rozdělení do potravinových skupin
- konzumace ryb a mléčných výrobků stejně často?
- banán méně vhodný?



Česká potravinová pyramida

<http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>

ZDRAVÝ TALÍŘ PRO NÁCTILETÉ

- projekt Víš, co jíš
- spolupráce Informačního centra pro bezpečnost potravin Ministerstva zemědělství ČR a 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy
- výseče na talíři – 4 skupiny (ovoce, zelenina, obiloviny a zdroje bílkovin)
- uprostřed voda – pitný režim
- mimo talíř lahev oleje – důraz na příjem kvalitních tuků



https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Jezte-pestre.-Vite,-jak-na-to__s10010x8210.html

CO JE LEPŠÍ?

PYRAMIDA

+ hierarchické uspořádání → jaké potraviny upřednostnit

+ posouzení složení celodenní stravy

- špička pyramidy → nevhodné potraviny → ale co rostlinné oleje?

TALÍŘ

+ zachycení poměru zastoupení jednotlivých skupin potravin

+ znázornění konkrétního pokrmu

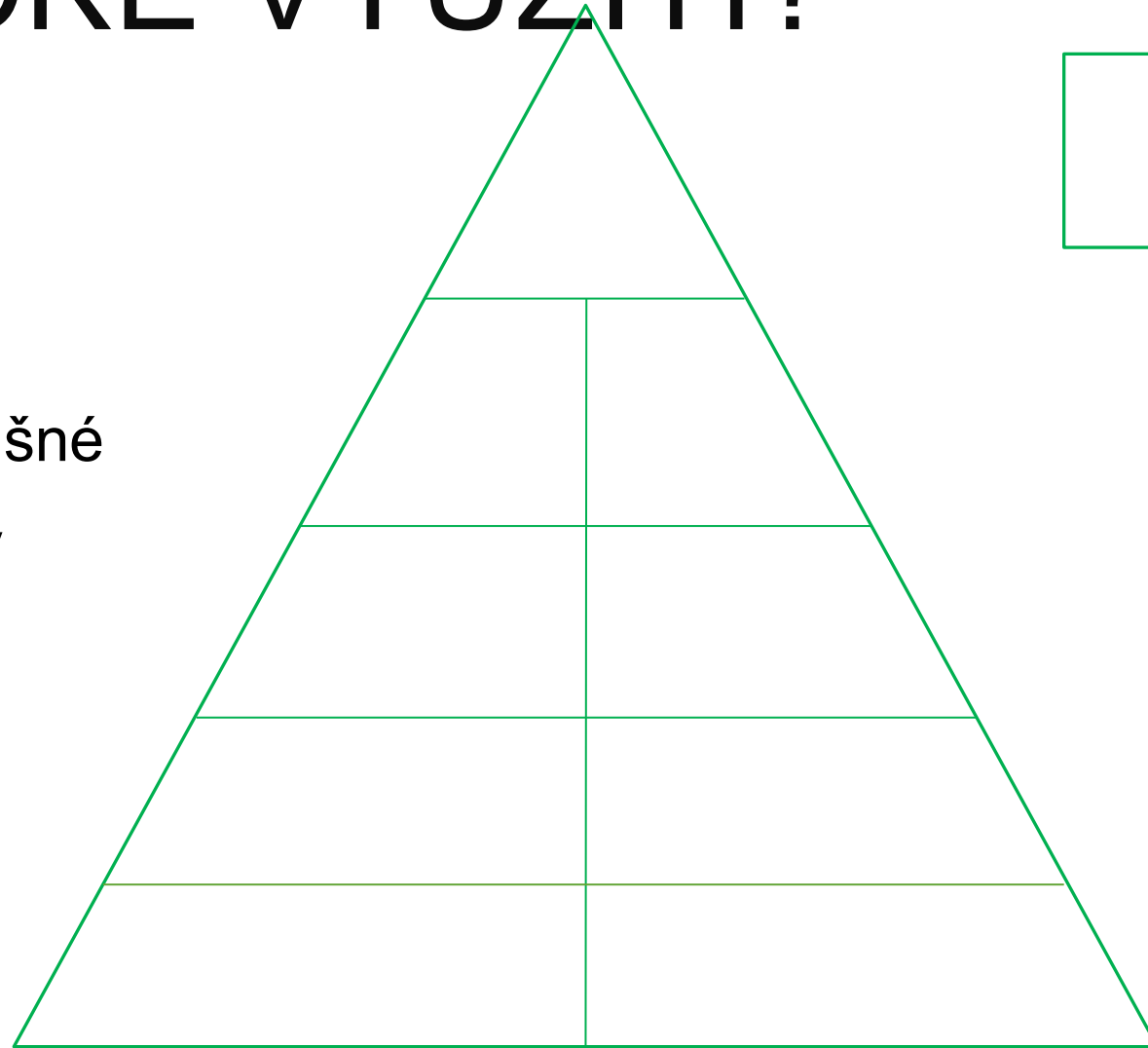
- chybí počet porcí

- nereálné doporučení pro ovoce a zeleninu – až 1/2 denní stravy

- komplikované použití

PRAKTICKÉ VYUŽITÍ?

- Slepá pyramida!
- 24 hod. recall
- Zaznačení do příslušné potravinové skupiny



FBDG V DALŠÍCH ZE

USA

MyPyramid, 2005
– pohybová
aktivita



<https://www.theatlantic.com/health/archive/2011/05/goodbye-food-pyramid-usda-to-announce-a-new-food-icon/239645/>

MyPlate, 2011



<https://www.floridacitrus.org/newsroom/news/fdoc-partners-with-usda-center-for-nutrition-policy-and-promotion-myplate/>

Španělsko - PA, pitný režim, víno + pivo



<https://www.danone.es/es/salud/tendencias/piramide-alimentacion.html>

Německo – 3D, barevný semafor pro množství, kruh na spodní straně – poměr skupin

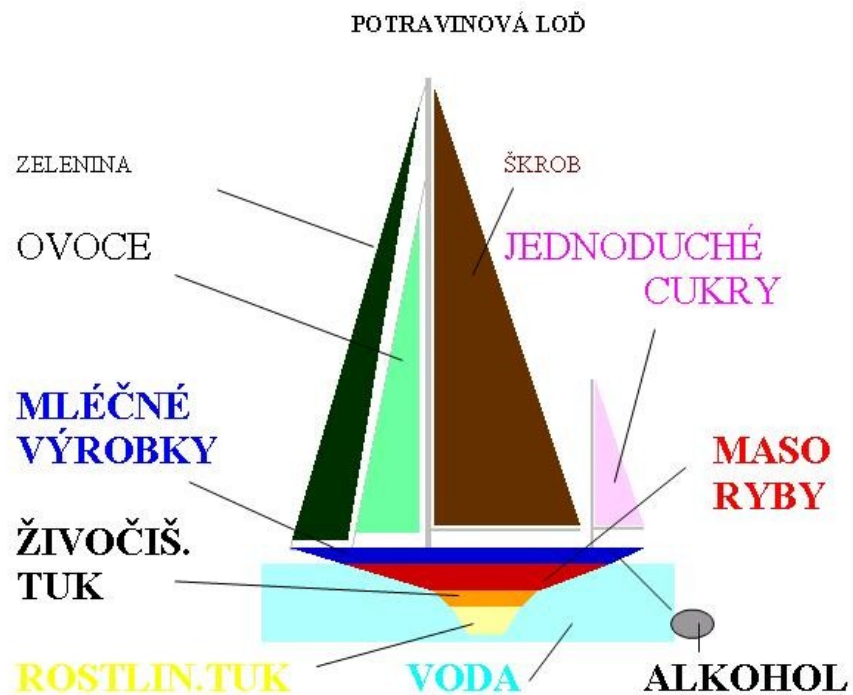


<https://cz.pinterest.com/pin/527976756288813044/?lp=true>



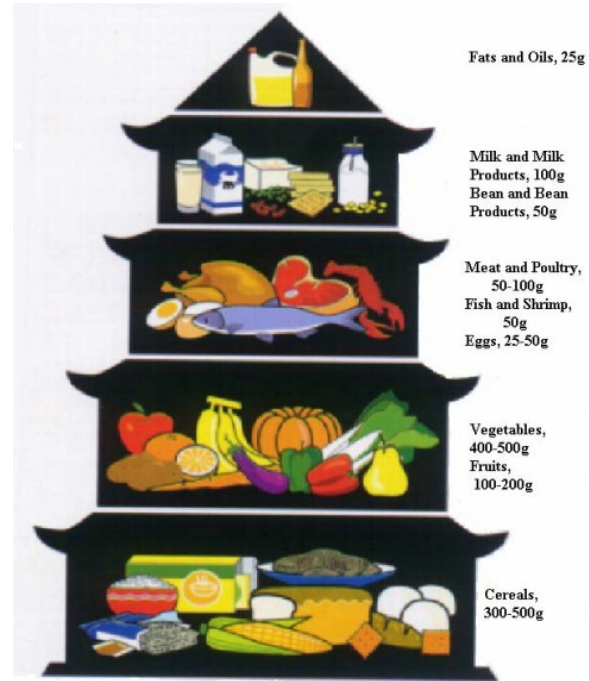
OSTATNÍ ZNÁZORNĚNÍ FBDG?

Francie



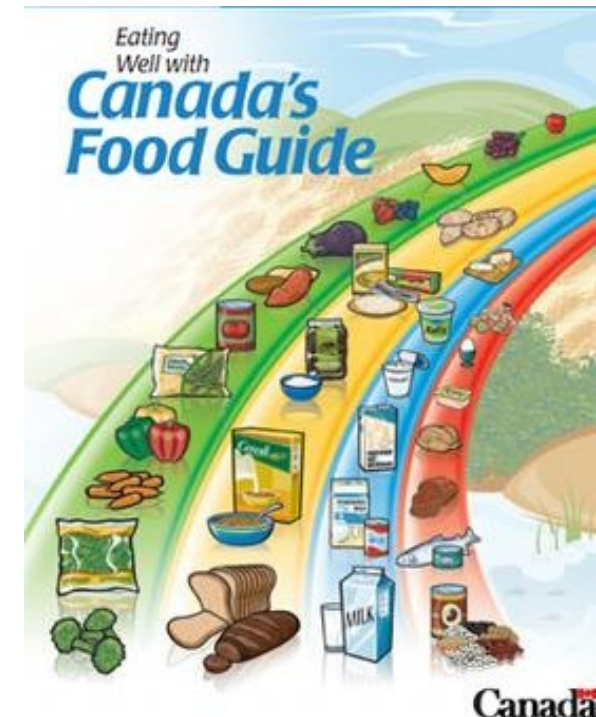
<https://is.muni.cz/do/fsp/s/e-learning/kapitolysportmed/pages/16-2-vyziva.html>

Čína



<https://cz.pinterest.com/pin/438889926159802645/?lp=true>

Kanada



https://en.wikipedia.org/wiki/Canada%27s_Food_Guide#/media/File:Canada%27s_Food_Guide.jpg

OTÁZKY NA ZÁVĚR

1) Jaké 3 úrovně výživových doporučení znáte?

→ nutriční standardy, obecná výživová doporučení a výživová doporučení na základě potravinových skupin

2) Kolik pater má potravinová pyramida MZ ČR z roku 2005?

→ 4 patra (sacharidové, ovoce + zelenina, bílkovinné, sůl + cukry + tuky)

3) Jaké grafické doporučení máte nejraději Vy?

ZDRAVÝ TALÍŘ

PharmDr. Margit Slimáková

„Barevnější ovoce má vyšší obsah živin.“

„Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev.“

„Většině z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin.“

ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

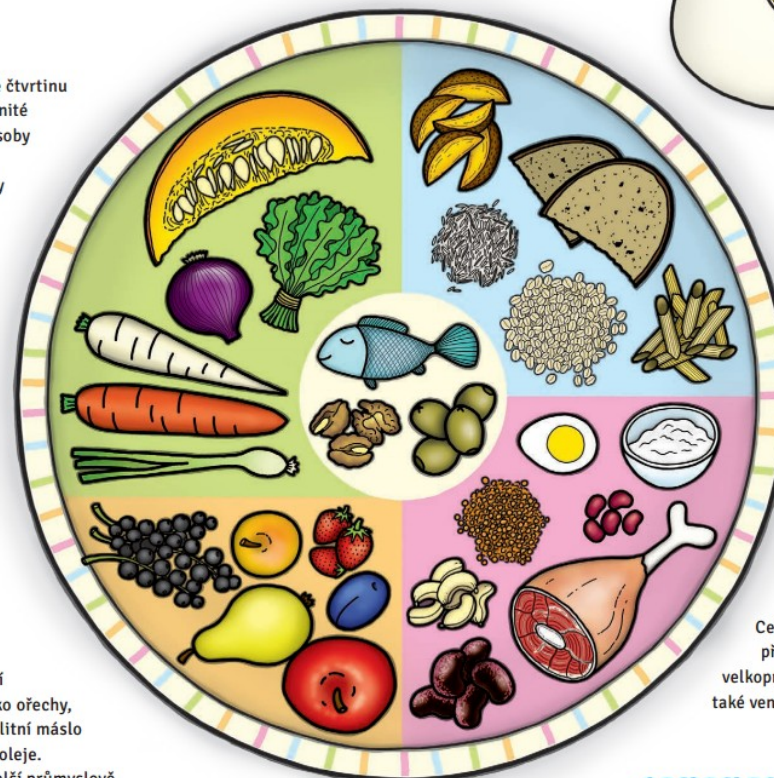
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodných bílé mouky.

Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semenek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většině z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vybírejte dle své chuti i stravovací filozofie.

Životní styl

Celkově doporučuji upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!

www.zdravytalir.info

<https://www.margit.cz/zdravy-talir/>

ZDROJE

BRÁT, Jiří. Středomořská a skandinávská výživová doporučení fungují. Dodržujeme je?. *Vím, co jím* [online]. 2018 [cit. 2018-10-24]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Stredomorska-a-skandinavska-vyzivova-doporuceni-funguji.-Dodruzujeme-je__s10012x11047.html

GABROVSKÁ, Dana a Markéta CHÝLKOVÁ. *Fakta o správné a vyvážené stravě, aneb, Čím nám vyvážená strava může prospět?*. Praha: Potravinářská komora České republiky, 2017. Publikace Platformy pro reformulace. ISBN 978-80-88019-25-1.

Prezentace: Mgr. Marie Šubrtová – Výživová doporučení, podpora správné výživy ČR, Státní zdravotní ústav Praha, Odbor hygieny výživy a bezpečnosti potravin

Zdravý talíř. *Margit* [online]. 2012 [cit. 2018-11-28]. Dostupné z: <https://www.margit.cz/zdravy-talir/>

http://www.khshk.cz/e-learning/kurs4/kapitola_2__vivov_doporuen.html

http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/vyziva/Pyramida_v_ivy.pdf

<http://www.vyzivaspol.cz/wp-content/uploads/2015/09/001211.pdf>



DĚKUJI ZA POZORNOST!