

---

# 22 SESTAVENÍ JÍDELNÍHO LÍSTKU. ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY

---

## Klíčová slova

Cukry, tuky, bílkoviny, vláknina, esenciální a neesenciální látky, fyzikální a fyziologická energetická hodnota jednotlivých živin, běžná denní potřeba vitaminů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP a C u dospělých, dusíková bilance, bílkoviny živočišného původu, zásady racionální výživy, příčiny a projevy obezity.

## Pracovní část

### Potřeby

[www.nutridata.cz](http://www.nutridata.cz)

### Práce s programem

Sestavte jídelníček včerejšího dne dle návodu a vytiskněte nebo vypište údaje živin, vitaminů a stopových prvků. Porovnejte svůj jídelníček s doporučovanými hodnotami.

### Sběr dat

1. Vytvořte účet na [www.nutridata.cz](http://www.nutridata.cz) (pro 14 dní plného přístupu, po skončení lze registraci zrušit, účet je v každém případě nezpлатněn, pouze omezen). Při registraci zadejte alespoň rok narození, hmotnost a aktivitu (na tomto základě bude vypočten pravděpodobný bazální metabolismus).
2. Vytvořte denní jídelníček (doplňte i hmotnost), nezapomeňte na olej, sůl atd. pokud je přidáváte do jídla. Pokud berete vitaminy v tabletách, také je zadejte. Po dokončení jej uložte.

The screenshot shows the 'Přidej den' form on the website. The 'Moje jídelníček' and 'Přidej jídelníček' buttons are highlighted with a red box. The 'Datum konzumace' field contains '20.11.2016'. Below the form, there is a section for 'Denní jídelníček' with a '+ Přidej jídlo' button highlighted by a blue box. At the bottom right, there is a yellow button labeled 'ULOŽIT (ODESLAT) JÍDELNÍČEK'.

3. Po uložení se objeví stručný výpis, přepněte na analýzu, kde je i podrobný popis vitaminů a minerálů, tento jídelníček si vytiskněte a přineste do cvičení.



## Hodnocení a výsledky

### 1. Hodnocení energetické bilance

Vyplňte záznamy ze sekce analýza.

Den	Výdej energie (kJ)	Příjem energie (kJ)
Pondělí		
Úterý		
Středa		
Čtvrtek		
Pátek		
Sobota		
Neděle		
Průměr		

Byl příjem a výdej v rámci celého týdne vyvážený? Pokud ne, zkuste si uvědomit důvody.

## 2. Hodnocení živin a stopových prvků

Vyplňte záznamy ze sekce analýza.

Den	Bílkoviny (g)	Tuky	Sacharidy(g)	Cukry(g)	Vláknina(g)	Natrium(mg)	Calcium(mg)
<b>Pondělí</b>							
<b>Úterý</b>							
<b>Středa</b>							
<b>Čtvrtek</b>							
<b>Pátek</b>							
<b>Sobota</b>							
<b>Neděle</b>							
<b>Průměr</b>							

Byl příjem živin a prvků v rámci celého týdne vyvážený? Pokud ne, zkuste si uvědomit důvody.

## 3. Hodnocení procentuálního zastoupení živin

Vyplňte záznamy ze sekce analýza.

Pokud dodržujete speciální rozdělení příjmu živin uveďte jakou:

Živiny		%
Cukry		
Tuky		
Bílkoviny		

#### Hodnocení procentuálně skladby potravy

Vyplňte záznamy ze sekce analýza.

**Pokud záměrně vylučujete některou skupinu potravin z jídelníčku uveďte jakou:**

Typ stravy	%
Tuky, sladkosti, ostatní	
Zelenina, brambory	
Ovoce	

<b>Obiloviny</b>	
<b>Maso, vejce, sója, ořechy</b>	
<b>Mléčné výrobky</b>	
<b>Jiné</b>	

## 22.1 Závěr

Porovnejte energetický příjem a výdej, přijaté a doporučené denní dávky živin, minerálů a vitaminů a zhodnoťte. Posuďte míru optimálního složení přijímané stravy. Jakých chyb oproti doporučením správné výživy jste se dopustili? Jak je napravit?