



# VÝŽIVA ČLOVĚKA



PhDr. Leona Mužíková, Ph.D.

Katedra výchovy ke zdraví

**WHO doporučuje, aby výchova ke zdravé výživě, jakožto každodennímu zdroji života, se stala složkou vzdělávání na všech úrovních školského systému.**

# Výživa člověka

---

- **Rozsah předmětu:** 1 př.+ 1 sem.+1 jiné  
(příprava pokrmů ve cvičné kuchyni)
- **Ukončení předmětu:** kolokvium (4 kredity)
- **Požadavky ke kol.:**
  - **aktivní účast ve výuce** - (max.2 absence na seminářích)
  - **písemný test**
  - **seminární úkoly**
    - [www.viscojis.cz/teens/](http://www.viscojis.cz/teens/) - Pracovní sešit pro žáky 8. a 9. ročníku ZŠ – Živiny a voda, Výživová doporučení, Výživa a nemoci – *zpracovat odpovědi na otázky*
    - Časopis **Výživa a potraviny** –*zpracování referátu*

# Doporučená literatura:

---

- [www.viscojis.cz/teens/](http://www.viscojis.cz/teens/) - základní studijní literatura
- **POHYB A VÝŽIVA** <http://pav.rvp.cz/edukacni-program-zakladni-materialy-2>
- BLATNÁ J. a kol. **Výživa na začátku 21. století.** Praha : Společnost pro výživu, 2005.
- MUŽÍK V. (ed.). **Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole.** Brno : Paido, 2007.
- NEVORAL J. **Výživa v dětském věku.** Jinočany : H+H, 2003.
- HŘIVNOVÁ M. **Základní aspekty výživy.** Olomouc : UP, 2014.
- [www.vyzivaspol.cz](http://www.vyzivaspol.cz)
- <http://www.efsa.europa.eu/>
- <http://www.bezpecnostpotravin.cz/>
- [www.szu.cz/manual-prevence-v-lekarske-praxi](http://www.szu.cz/manual-prevence-v-lekarske-praxi)

# Osnova předmětu

---

- 1. Úvod
- 2. Živiny a voda
- 3. Výživa a nemoci
- 4. Bezpečnost potravin
- 5. Výživová doporučení
- 6. Příprava pokrmů

# Co Vaše výživa?

---

- Zajímáte se o výživu?
- Kde čerpáte informace?
- Učili jste se ve škole o výživě?
- Snažíte se, aby Vaše výživa byla správná?
- Daří se Vám to?
- Je pro Vás důležité si pochutnat?

# Výživa jako vědecký obor

---

- ❑ Vědecký obor vznikl na konci 18. století
- ❑ Ale ! Prvním praktikujícím výživářem byl starověký řecký lékař Hippokrates (460-380 př. Kr)
- ❑ Ve 20. století se o výživu začaly zajímat státní instituce.
- ❑ Dnešní problém oboru – názorová různorodost, popularizace oboru na úkor vědeckého poznání.... („výživě přece rozumí každý“)

# Jaký zvolit přívlastek?

---

- Racionální výživa
- Zdravá výživa
- **Správná výživa**

# Výživa

---

- vnější faktor prostředí, uplatňuje se při vzniku, ale i prevenci onemocnění, asi ze 40 % (Tláškal)
- rizikový faktor i protektivní (ochranný) faktor životního stylu
- nevhodná výživa se významně podílí na vzniku chronických neinfekčních onemocnění (dříve nazývaných civilizačních nemoci) a na úmrtnosti

„Šest ze sedmi hlavních rizikových faktorů úmrtnosti v rozvinutých zemích je spojeno s tím jak jíme, pijeme a jak se pohybujeme.“  
(Kernová)

## Poznámka:

Na snížení nemocnosti a úmrtnosti na nemoci srdce a cév ve vyspělých zemích světa se podílelo zejména ovlivnění výživy a dalších faktorů (kouření, pohyb).



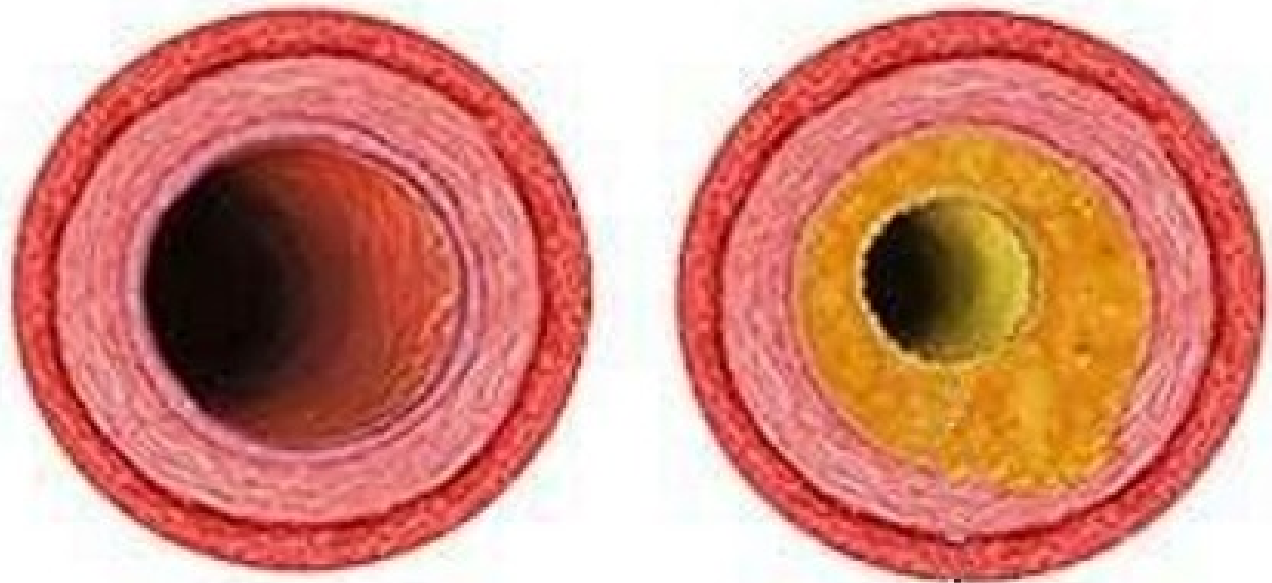
# Výživa ve vztahu k chronickým neinfekčním nemocem je typická:

---

- nadměrným energetickým příjmem, vysokým příjmem nevhodných tuků (nasycených, trans mastných kyselin), oxid. cholesterolu, cukru, soli, alkoholu
- nedostatkem nenasycených mastných kyselin, komplexních sacharidů a vlákniny, vitaminů a minerálních látek
  - **nadbytek** – slazené nápoje, slané potraviny (konvenience, dochucovadla, pečivo), sladkosti, uzeniny, smažené pokrmy...
  - **nedostatek** - ovoce a zelenina, rybí pokrmy, celozrnné potraviny, ořechy a olejnatá semena (kvalitní oleje),...

# Nepříznivý vliv výživy na zdraví

- **Nasycené tuky (živočišné), trans tuky, (případně oxid. cholesterol)** zvyšují hladinu cholesterolu v krvi a podílí se proto na vzniku **aterosklerózy**, a jejích orgánových projevů (ischemická choroba srdce a cév, nejznámějším projevem je infarkt myokardu a cévní mozková příhoda).



# Nepříznivý vliv výživy na zdraví

---

- ❑ **vysoký energetický příjem, vysoký příjem nevhodných tuků a nízký příjem vlákniny** jsou spojovány s rizikem rakoviny tlustého střeva a konečníku, prsu, dělohy a vaječníků
- ❑ **vysoký příjem soli** je spojován se vznikem vysokého krevního tlaku, rakoviny žaludku
- ❑ **nadměrný energetický příjem** je spojován s obezitou, která je současně rizikovým faktorem srdečně-cévních onemocnění, cévní onemocnění mozku, diabetes mellitus II. typu, zhoršuje kloubní obtíže, zubní kaz
- ❑ **nedostatečnou konzumací ovoce a zeleniny** se snižuje ochranný (protektivní) účinek vitamínu C, A, E u rakovinového bujení
- ❑ další onemocnění – osteoporóza, DNA, alergie..

# Usměrněním výživy lze přímo ovlivnit:

---

- hypercholesterolémii
- nadváhu, obezitu
- hyperglykémii (zvýšenou hladinu krevního cukru)
- diabetes mellitus (2.typu)

## částečně:

- hypertenzi
- ischemickou chorobu srdeční
- některá nádorová onemocnění

# Dva extrémny výživy:

- **nadbytek potravy**  
(nevhodná skladba,  
nadbytek živin- energie)
- Evropa a Sev. Amerika
- „civilizační nemoci“ -  
obezita, zubní kaz, cukrovka,  
srdečně cévní onemocnění,  
nádorová onemocnění



- **nedostatek potravy**  
(nedostatek základních živin,  
vitaminů, minerálních látek)
- zejména rozvojové země  
(chronická podvýživa),  
vyspělé země jen částečně  
(např. vegani)
- **bílkoviny** – onemocnění  
kwashiorkor
- **B1** (thiamin) – onemocnění  
beri – beri
- **B12** (kobalamin) –  
chudokrevnost
- **niacin** (vit. PP) –  
onemocnění pellagra
- **A** – šeroslepost
- **D** – křivice
- **Ca** – osteoporóza
- **Fe** – chudokrevnost
- **I** – struma

# Zásady správné výživy

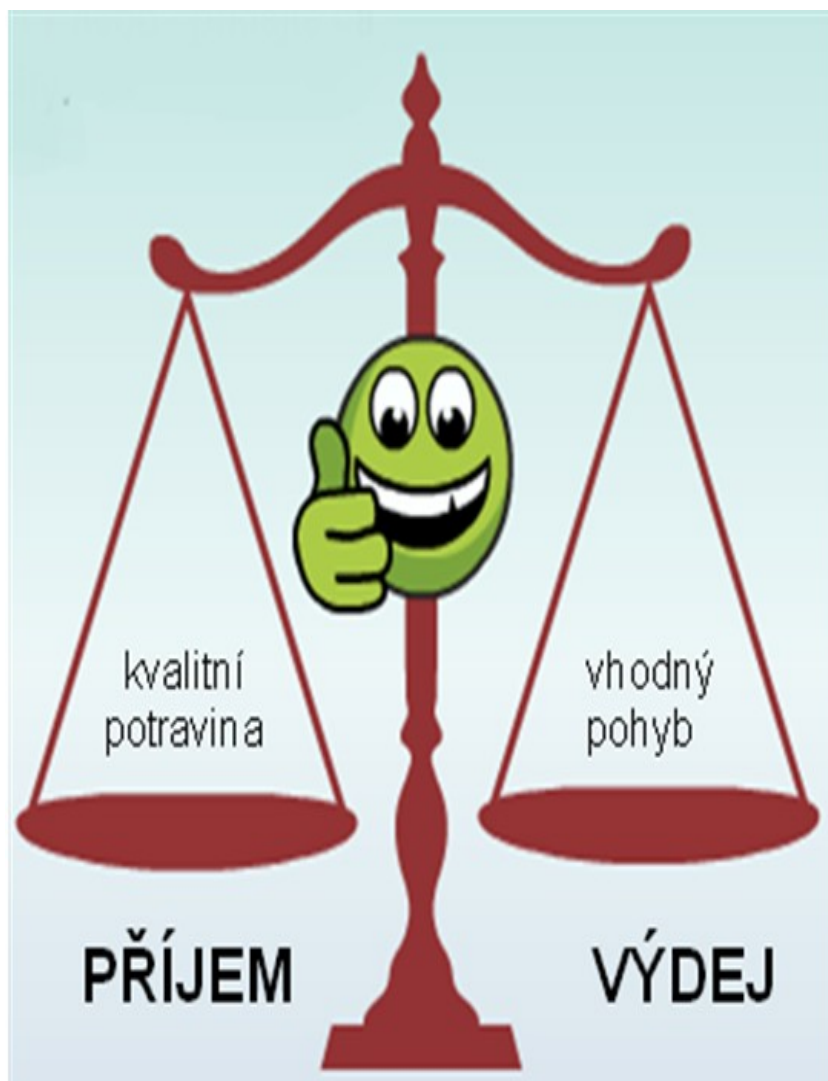
---

**Správná výživa = příjem potravy + pohybová aktivita**

- ❑ Správná výživa je taková výživa, která tělu zajistí pravidelný a dostatečný přísun energie a všech živin, které jsou důležité pro zdravý růst a vývoj organismu a tím slouží k udržení dobré kondice po celý život.
- ❑ Správná strava je vždy pestrá a pravidelná (5 denních jídel) a zároveň připravená podle všech hygienických zásad a pravidel.

# Zásady správné výživy (pohybu)

---



- PRAVIDELNOST
- PESTROST
- PŘIMĚŘENOST
- PŘÍPRAVA
- PRAVDIVOST
- PITNÝ REŽIM

■ viz PAV (Pohyb a výživa)

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

# PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI



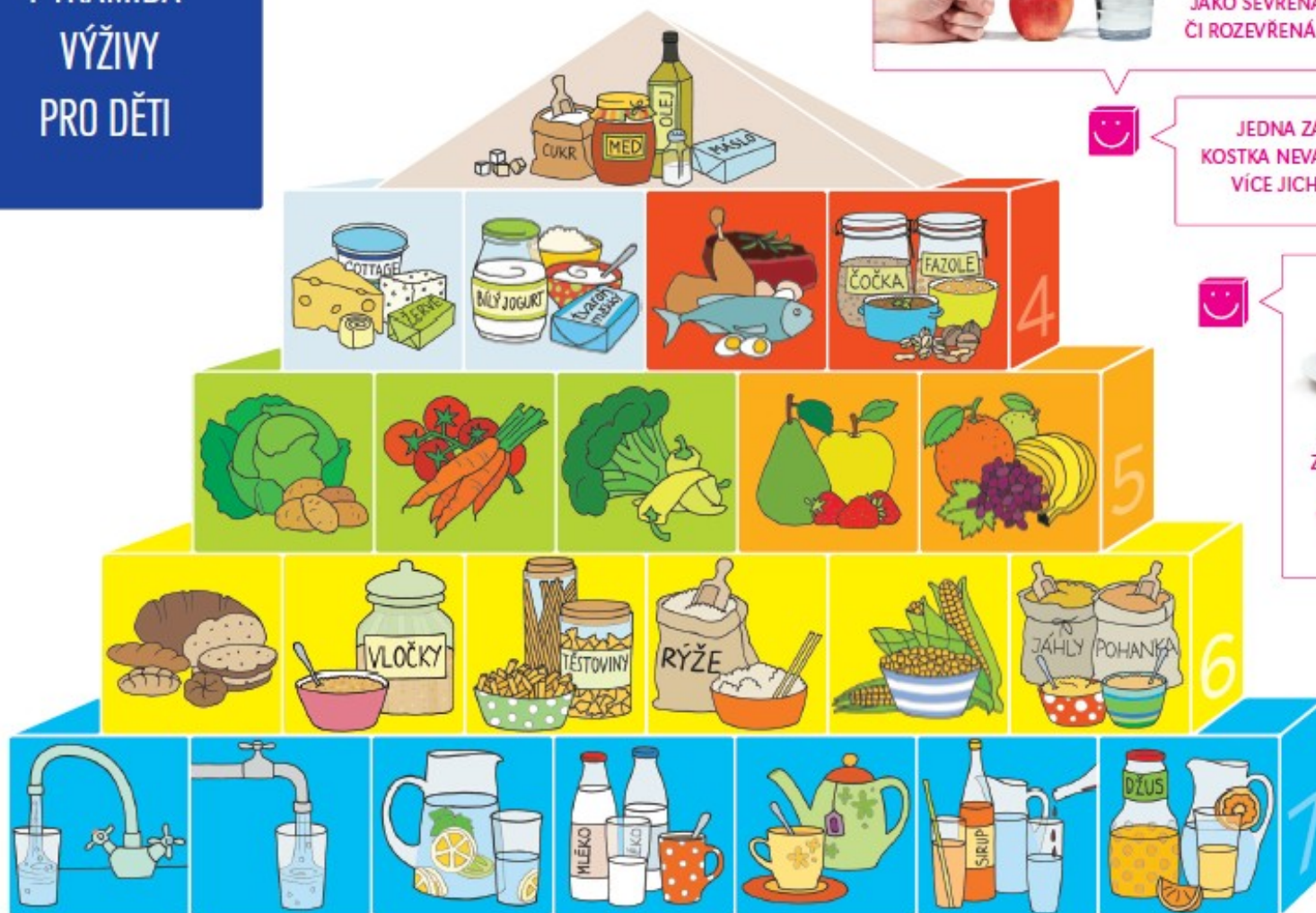
JEDNA PORCE JE VELKÁ  
JAKO SEVŘENÁ PĚST  
ČI ROZEVŘENÁ DLAŇ.



JEDNA ZÁKERNÁ  
KOSTKA NEVADÍ, ALE  
VÍCE JICH ŠKODÍ!



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





# Úkol na 8.3.2016

---

- Prostudovat materiály Programu Pohyb a výživa – Pohyb a výživa šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ (str. 67 - 103)
- <http://pav.rvp.cz/edukacni-program-zakladni-materialy-2>



DĚKUJI  
ZA POZORNOST