



VÝŽIVA



Doporučená literatura:

- 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.

- http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/1_pohyb_a_vyziva_web.pdf

- www.viscojis.cz/teens/ - základní studijní literatura
- www.vyzivaspol.cz
- www.szu.cz
- www.szu.cz/manual-prevence-v-lekarske-praxi
- www.foodnet.cz
- www.bezpecnostpotravin.cz

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 onemocněních (dříve nazývaných civilizačních nemoci) a na úmrtnosti

Poznámka:

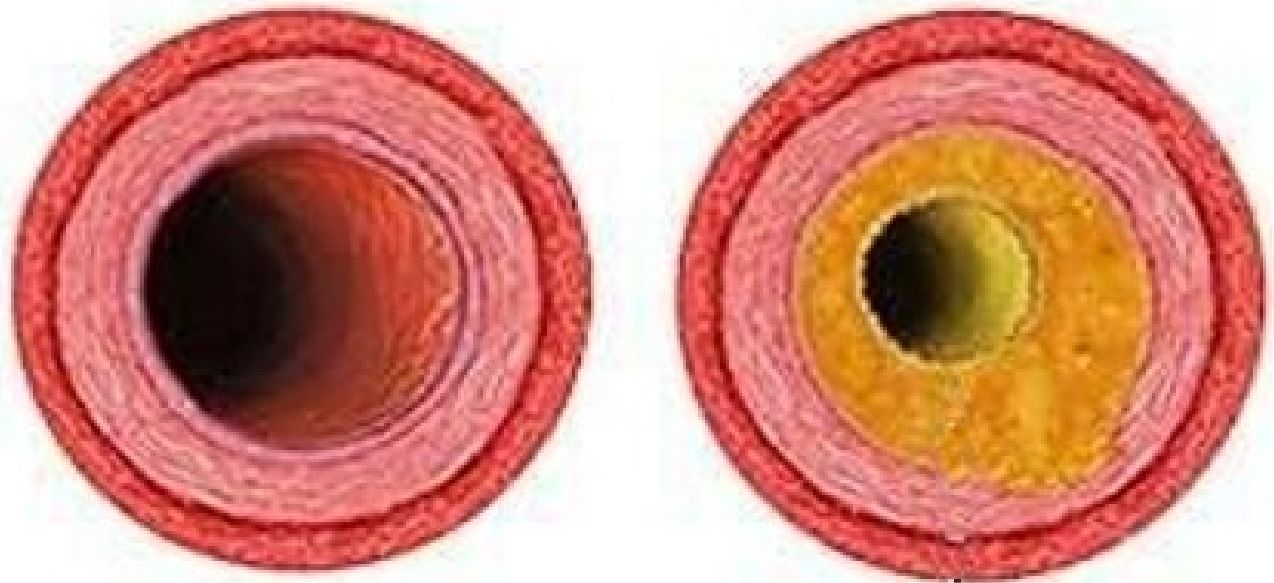
Na snížení nemocnosti a úmrtnosti na nemoci srdce a cév ve vyspělých zemích světa se podílelo zejména ovlivnění výživy a dalších faktorů (kouření).

Výživa ve vztahu k chronickým neinfekčním nemocem je typická:

- nadměrným energetickým příjmem, vysokým příjmem tuků (nasycených, a s obsahem trans mastných kyselin - TFA), cholesterolu (oxidovaného), cukru, soli, alkoholu
- nedostatkem nenasycených mastných kyselin, komplexních sacharidů a vlákniny, vitaminů a minerálních látek

Nepříznivý vliv výživy na zdraví

- **Nasycené tuky (živočišné), trans tuky, (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 navhodných 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

Usměrněním výživy lze přímo ovlivnit:

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

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, minerálů)
 - 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.

Potravinová pyramida

- graficky znázorňuje výživová doporučení
- skládá se ze 6 potravinových skupin (žádná z nich by v jídelníčku neměla chybět)
- základnu tvoří potraviny, které tvoří základ jídelníčku
- naopak vrchol pyramidy znázorňuje potraviny a pochutiny, kterým bychom se měli spíše omezovat
- u každé skupiny je doporučená konzumace vyjádřena v tzv. jednotkových porcích

http://www.pandemie.cz/dokumenty/uzitecne_letak_vyzivove_doporuceni.pdf



Sůl, tuky, cukry: 0-2 porce

Mléko, mléčné výrobky: 2-3 porce

Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny: 1-2 porce

Zelenina: 3-5 porcí

Ovoce: 2-4 porce

Obilniny, rýže, těstoviny, pečivo: 3-6 porcí

Potravinové skupiny

1. Obiloviny, rýže, těstoviny, pečivo (3 - 6 porcí)
2. Zelenina (3 - 5 porcí)
3. Ovoce (2 - 4 porce)
4. Mléko a mléčné výrobky (2 -3 porce)
5. Ryby, drůbež, maso, vejce, luštěniny (1 - 2 porce)
6. Sůl, tuky, cukry (0-2 porce)

Poznámka: U dětí platí stejná potravinová pyramida, ale velikost porcí je menší.

Potravinové skupiny

Obilniny, rýže, těstoviny, pečivo (3-6 porcí)

- ❑ 1 porce = 1 krajíc chleba nebo jeden rohlík, či houska nebo 1 miska ovesných vloček či müsli nebo kopeček rýže či těstovin
- ❑ Obiloviny jsou bohaté na minerální látky, vitaminy, ale zejména na sacharidy (škrob, vlákninu).

Zelenina (3-5 porcí)

- ❑ 1 porce zeleniny = 1 paprika, nebo 1 mrkev nebo 2 rajčata nebo miska pekingského zelí či salátu nebo půl talíře brambor nebo sklenice neředěné zeleninové šťávy

Ovoce (2-4 porce)

- ❑ 1 porce ovoce = 1 jablko, pomeranč či banán, miska jahod, rybízu či borůvek nebo sklenice neředěné ovocné šťávy

Poznámka: 1. a 2. patro – zdroj sacharidů, vitamínů a minerálních látek

Potravinové skupiny

Mléko, mléčné výrobky (2-3 porce)

- 1 porce mléka a mléčných výrobků = sklenice mléka (250 ml), 1 jogurt (200 ml), 55 g sýra

Ryby, drůbež, maso, vejce, luštěniny (1 - 2 porce)

- 1 porce = 125 g drůbežího, rybího či jiného masa, 2 vařené bílky...

Poznámka: 3. patro – zdroj plnohodnotných bílkovin, železa, vápníku

Sůl, tuky, cukry (0-2 porce)

- 1 porce = 10 g cukru nebo 10 g tuku to odpovídá přibližně množství jedné polévkové lžíce

Desatero zásad správné výživy

1. Jezme pestře, rozmanitě a pravidelně (5 krát denně).
2. Jezme hodně ovoce a zeleniny, hlavně syrové (5 krát denně).
3. Vybírejme si stravu bohatou na obilninové výrobky.
4. Vyhybejme se potravinám, které obsahují nasycené (živočišné) tuky, dávejme přednost rostlinným olejům.
5. Buďme střídmi při konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů.
6. Nedosolujme si hotové pokrmy, sůl a solené potraviny používejme jen zcela výjimečně.
7. Mějme denně v jídelníčku nízkotučné nebo polotučné mléčné výrobky a mléko. (Dětem předškolního a mladšího školního věku doporučujeme polotučné i tučné mléko a mléčné výrobky.)
8. Jezme denně kvalitní zdroje bílkovin (drůbeží nebo rybí maso, luštěniny).
9. Pijme denně cca 2 litry vhodných nápojů. (Děti mladšího školního věku cca 1 litru ve formě vhodných nápojů.)
10. Nepřejídejme se ani nehladovíme. Jezme právě tolik, aby naše hmotnost byla stále přiměřená.

Zdravá 13

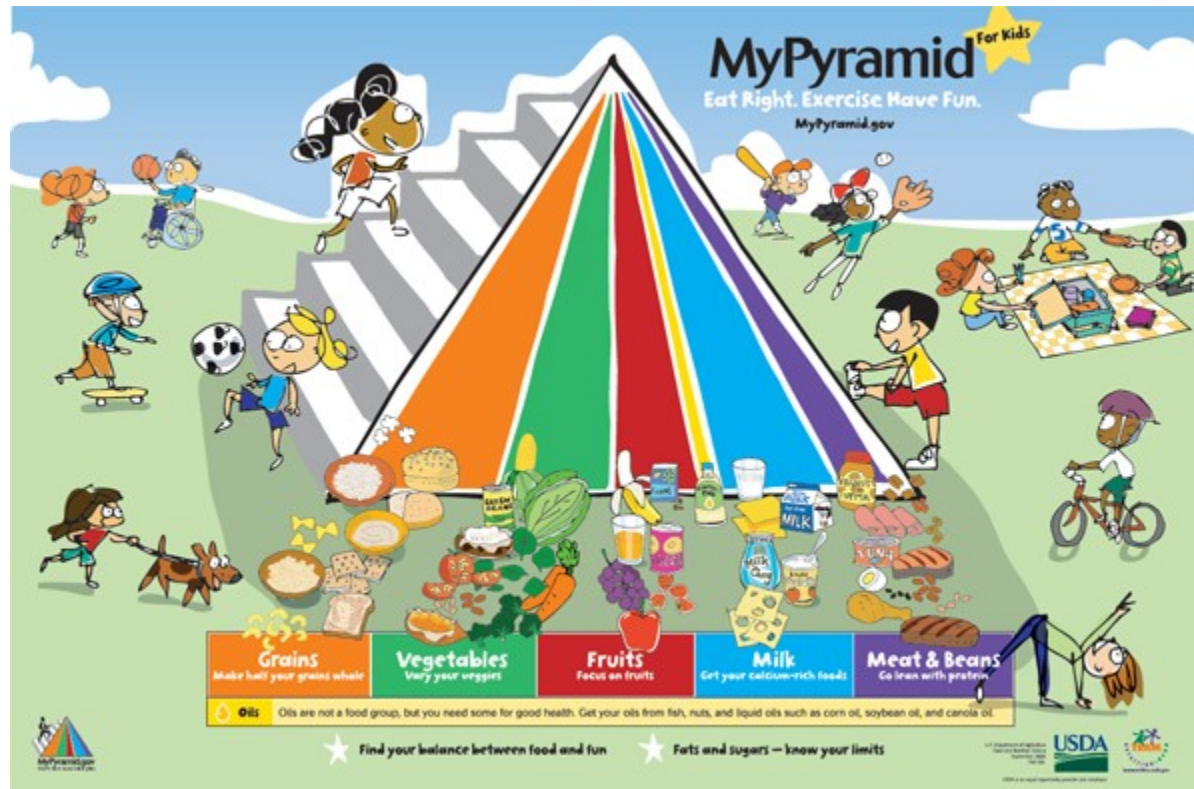
Nejsou nezdravé potraviny, ale nezdravá jsou jejich množství.

- ❑ Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5-25,0) kg/m² a obvodem pasu pod 94 cm u mužů a pod 80 cm u žen.
- ❑ Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.
- ❑ Jezte pestrou stravu, rozdělenou do 4-5 denních jídel, nevynechávejte snídani.
- ❑ Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 500 g (zeleniny 2x více než ovoce), rozdělené do více porcí; občas konzumujte menší množství ořechů.
- ❑ Jezte výrobky z obilovin (tmavý chléb a pečivo, nejlépe celozrnné, těstoviny, rýži) nebo brambory nejvýše 4x denně, nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1 x týdně).
- ❑ Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.
- ❑ Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané; vybírejte si přednostně polotučné a nízkotučné.
- ❑ Sledujte příjem tuku, omezte množství tuku jak ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky), tak jako pomazánky na chléb a pečivo a při přípravě pokrmů. Pokud je to možné nahrazujte tuky živočišné rostlinnými oleji a tuky.
- ❑ Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, kompotů a zmrzliny.
- ❑ Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a sýry), nepřilosujte hotové pokrmy.
- ❑ Předcházejte nákazám a otravám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování.
- ❑ Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené).
- ❑ Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu 20 g (200 ml vína, 0,5l piva, 50 ml lihoviny).

Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky

- <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni.html>
- <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>

Americká potravinová pyramida pro děti



ZDRAVÝ TALÍŘ PRO NÁCTILETÉ



Jak by měl vypadat jídelníček dle potravinové pyramidy?

(pro dospělé)

□ Snídaně:

krajič celozrnného chleba, margarín, niva, rajče, (zelený) čaj

□ Přesnídávka:

jogurt, müsli, jablko, ovocný čaj

□ Oběd:

brokolicová polévka, rybí filé zapečené se sýrem, bramborová kaše, mrkvový salát, minerální voda

□ Svačina:

dalamánek, máslo, šunka, paprika, kakao

□ Večeře:

těstovinový salát se zeleninou, stolní voda

Pět klíčů k bezpečnému stravování

- ❑ Udržujte čistotu
- ❑ Odděľujte pokrmy syrové a uvařené
- ❑ Pokrmy důkladně vařte
- ❑ Uchovávejte pokrmy při bezpečných teplotách
- ❑ Používejte nezávadnou vodu a suroviny

www.szu.cz/uploads/5keys_czech.pdf

Pět klíčů k bezpečnému stravování

Udržujte čistotu

- ✓ Před manipulací s jídlem a během jeho přípravy si často umývejte ruce.
- ✓ Umývejte si ruce po použití toalety.
- ✓ Omývejte a dezinfikujte všechny povrchy a zařízení, používané pro přípravu pokrmů.
- ✓ Chráňte potraviny a prostory v kuchyni před hmyzem, hlodavci a jinými škůdci.

Proč?
I když většina mikroorganismů nemusi nutně způsobit zdravotní problémy, jeřada mikrobi, které jsou pro lidský organismus nebezpečné. Nacházejí se především v půdě, vodě, zvířatech i lidech a pletnější se na rukou, utěráčích, nádobách a zvláště se na krájecím přikrénku. Dotykem se mikrobi mohou přenést na pokrm a způsobit onemocnění potravín.

Odděľujte pokrmy syrové a uvařené

- ✓ Odděľte syrové maso, drůbež a mořské plody od ostatních potravin.
- ✓ Pro manipulaci se syrovými potravinami použijte zvláštní nářadí a nádoby, jako jsou nože a krájecí přikrénka.
- ✓ Uchovávejte pokrmy a jiné potraviny, abyste zabránili kontaktu mezi syrovými a zpracovanými potravinami.

Proč?
Syrové potraviny, především maso, drůbež, mořské plody a vejčích šišky, mohou obsahovat nebezpečné mikrobi, které se mohou během přípravy a skladování jídla přenést do ostatních potravin.

Pokrmy důkladně vařte

- ✓ Pokrmy, zvláště pak z masa, drůbeže, vajíček a mořských plodů, důkladně vařte.
- ✓ Polévky a dušená jídla přiveďte k varu a vařte tak dlouho, aby uvnitř celého pokrmu bylo dosaženo teploty alespoň 70 °C po dobu 10 min. Ujistěte se, že šťávy z masa a drůbeže jsou číre, nekřavé. Nejlépe, když použijete teploměr.
- ✓ Pokrmy vždy řádně ohřejte.

Proč?
Důkladné vaření, při dosažení teploty 70 °C uvnitř celého pokrmu po dobu 10 min., zabije téměř všechny nebezpečné mikrobi. Mezi jídla, která vyžadují zvláštní pozornost, patří sekané maso, masové roltky, velké křívky a drůbeží vnitřky.

Uchovávejte pokrmy při bezpečných teplotách

Nebezpečná zóna 60 °C - 5 °C

- ✓ Uvařené pokrmy nenechávejte při pokojové teplotě déle než 2 hodiny.
- ✓ Hotové pokrmy a zkrže podléhající potraviny včas uložte do ledničky (min. teplota 5 °C).
- ✓ Servirujte pokrmy velmi horké (více než 60 °C).
- ✓ Neskladujte pokrmy příliš dlouho, ani v ledničce.
- ✓ Nerozmrazujte pokrmy při pokojové teplotě, ale povolna v ledničce.

Proč?
Je-li pokrm uchováván při pokojové teplotě, mikrobi se mohou velmi rychle rozmnožovat. Pokud se však jídlo uchováje při teplotě nižší než 5 °C nebo vyšší než 60 °C, rozmnožování mikrobů se zpomalí nebo zastaví. U některých nebezpečných mikrobů však dochází k jejich rozmnožování i při teplotě nižší než 5 °C.

Používejte nezávadnou vodu a suroviny

- ✓ Používejte nezávadnou vodu nebo ji upravte tak, aby závadná nebyla.
- ✓ Vyberte čerstvé a nezávadné potraviny.
- ✓ Volte zpracované potraviny, jako například pasterované mléko.
- ✓ Omývejte ovoce a zeleninu, zvláště důkladně, pokud je jíte syrové.
- ✓ Nepoužívejte potraviny po uplynutí doby jejich trvanlivosti a data použitelnosti.

Proč?
Suroviny, včetně vody a ledu, mohou být kontaminované nebezpečnými mikrobi a chemikáliemi. Toxické chemikálie se mohou tvořit ve zkržených a zplavněných potravinách. Nečistý výběr surovin a jednoduchá opatření, jako jsou mytí a odstávaní s kapkou, mohou tuto riziko snížit.

Znalost = Prevence

Food Safety World Health Organization
Ústav zemědělských a potravinářských informací
3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy
Český ústav zemědělských a potravinářských informací
Překlad z povolení: „Five keys to safer food“
© Sešeno občanskou organizací, 2011
Poster design © World Health Organization

Nutriční skóre (podle WHO)

Za každou odpověď ANO dej 1bod!

1. Byly ve stravě nejméně 3 jednotkové porce obilovin, těstovin, pečiva nebo rýže?
2. Byly ve stravě nejméně 3 porce zeleniny?
3. Byly nejméně 2 porce syrové?
4. Byly ve stravě nejméně 2 porce ovoce?
5. Byla nejméně 1 porce syrová?
6. Byli v každé potravinové skupině konzumovány rozmanité pokrmy?
7. Měly přesnídávky, svačiny a jídla konzumovaná mimo dobu hlavních jídel výživovou hodnotu?
8. Byly konzumovány nejméně 2 porce mléka a mléčných výrobků?
9. Byla konzumována nejméně 1 porce z 5. skupiny ryb, drůbeže, masa, luštěnin?
10. Byly vybírány převážně, libové, nebo nízkotučné alternativy pokrmů?

Nutriční skóre (podle WHO)

Hodnocení:

- **10 bodů:** Výživa je výborná, zcela v pořádku! Bude velmi vhodné stravovat se podle stejných zásad jako doposud.
- **9 až 7 bodů:** V kvalitě stravy jsou ještě rezervy, ale nebude příliš obtížné udělat pozitivní změny k tomu, aby výživa byla úplně bez chyb.
- **6 až 4 body:** Výživa není z hlediska kvality dostatečná. Je zapotřebí větších změn, aby bylo možné ji hodnotit alespoň jako dostatečnou.
- **3 až 0 bodu:** Zcela nedostatečná kvalita výživy, nutná okamžitá a razantní náprava.