

Výživa a pohyb jsou důležitou součástí životního stylu.

Tento letáček slouží jako pomůcka k vylepšení stravovacích a pohybových zvyklostí.

NÁVOD JAK NA TO POMŮCKA PRO VÁS

VÝŽIVA

5P pro dobrou výživu

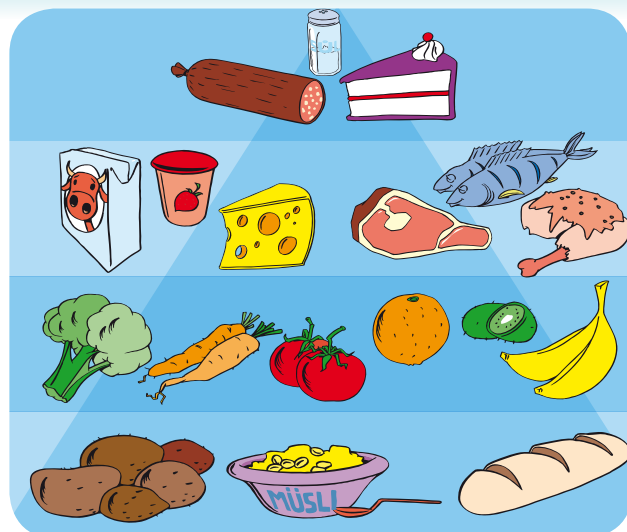
1. **Pestrost** v jídelníčku – zkoušejte nové potraviny
2. **Pravidelnost** ve stravování – snídejte, svačte, obědvajte, svačte, večeřte
3. **Pětkrát denně** ovoce a zelenina – aneb ke každému jídlu kousek
4. **Pitný režim** – tekutiny doplňujte po troškách v průběhu celého dne (pro výběr je nejlepší obyčejná voda, neslazený čaj, nealkoholické nápoje)
5. **Pohoda** při jídle – užijte si to, co jíte 😊

CO SI VYBÍRAT

Potavinová pyramida ukazuje, v jakém poměru a množství by se měly v celodenním jídelníčku vyskytovat potraviny z jednotlivých potravinových skupin.

Doporučované rozpětí porcí je potřeba individuálně upravit: např. pro člověka s mírnější pohybovou aktivitou odpovídá nižší množství uvedeného počtu porce (3 porce výrobků z obilovin), pro člověka s vyšší aktivitou pak vyšší počet (6 porcí výrobků z obilovin).

Pro dobře složený jídelníček často platí, že hlavní jídla (snídaně, oběd a večeře) jsou složena především z prvních tří pater pyramidy (např. pečivo, sýr a zelenina). Vrcholek pyramidy jídla jen doplňuje. Snídat je vhodné do jedné hodiny po probuzení, večeřet pak 2–3 hodiny před spaním. Mezi jídly by měly být přibližně 2 až 3-hodinové pauzy, proto je dobré myslet i na svačiny (např. jen ovoce).



Doporučované množství aneb „správná míra“

SŮL, TUKY, OLEJE, SLADIDLA střídavě a kvalitně

viz tabulka „skryté zdroje soli, cukru a tuku“

MASO (hovězí, vepřové, drůbeží, rybi atd.) • VEJCE • LUŠTĚNINY • OŘECHY denně 1–3 porce

1 porce = cca 120 g masa • 1 vejce • 150–200 ml (hmeček) vařených luštěnin • 30 g (hrst) oříšků

Pozn.: pozor na masné výrobky typu uzeniny, párky, klobásy atp. – sledujte obaly, kolik tyto výrobky obsahují tuku, soli a masa. Vybírejte si! A dopřejte si k dobrému srdíčku – 2krát týdně rybičku! 😊

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY denně 2–3 porce

1 porce = 250–300 ml (sklenice) mléka • cca 150 g jogurtu • 50 g sýra typu Eidam, čerstvého sýra či tvarohu

Pozn.: sledujte jejich množství tuku (rozdíluje údaj množství tuku v sušině od množství tuku v celé potravine) – např. tučný tvaroh oproti jiným mléčným výrobkům tolik tuku nemá 😊

OVOCE denně 2–4 porce

1 porce = velikost pěsti

Pozn.: pozor na čerstvě vymačkané šťávy – na stejný objem mají i 3krát větší množství cukru než kusové ovoce, nicméně jsou to vitamínové bomby 😊

ZELENINA denně 3–5 porcí

1 porce = velikost pěsti

Pozn.: vařené a pečené brambory jsou také zelenina 😊

VÝROBKY Z OBILOVIN denně 3–6 porcí

1 porce (přibližně velikost pěsti či rozervené dlaně) = 50 g pečiva (rohlík – porce velká jako pěst, krajíc chleba = porce velká jako rozervená dlaně) • 150–200 ml (hmeček) vloček • 125 g uvařených těstovin či rýže (cca polovina varného sáčku rýže)

Pozn.: v průběhu dne zařazujte různé druhy příloh 😊

!!! V prvním patře potravinové pyramidy jsou znázorněny především proto, že jsou podstatným zdrojem sacharidů, tedy energie v jídelníčku.

Pozor na skryté zdroje soli, cukru a tuku!

Sůl (celkové denní doporučené množství = 5 – 6 g)

Porce	Potravina	Množství soli v porci
1 lžička	Sůl	5 g
50 g	Tvarůžky, niva, balkánský sýr	2 – 3 g
50 g	Hermelín, eidam, tavený sýr	1 – 1,5 g
50 g	Salám	2 g
50 g	Chipsy	1 g

Cukr = jednoduché sacharidy (denní doporučené množství přidaných cukrů = 60 g)

Porce	Potravina	Množství cukru v porci
1 kostka (1 lžička)	Cukr	4 g (6 g)
1 lžička	Med	15 g
50 g	Čokoládová tyčinka	25 g
250 g	Ochucený jogurtový nápoj (neochucený jogurtový nápoj)	30 g (10 g)
150 g	Ochucený jogurt (neochucený jogurt)	15 g (5g)

Pro srovnání: 100 g ovoce obsahuje přibližně 10 – 20 g cukrů, které však nepatří do této kategorie „přidaných cukrů“ – v ovoci se vyskytují přirozeně.

Tuk (denní doporučené množství = 70 g)

Porce	Potravina	Množství tuku v porci
50 g	Čokoládová tyčinka	10 g
50 g	Chipsy	20 g
50 g	Salám	15 g
50 g	Sýr typu Eidam 45 % tuku v sušině (30 % tuku v sušině)	13 g (8 g)
150 g	Jogurt (smetanový jogurt)	5 g (15 g)
50 g	Čerstvý sýr (tučný tvaroh)	14 g (4 g)

POZOR NA ALKOHOL!

Alkohol je bohatým zdrojem energie – 0,5 litr piva či 250 ml vína se v množství přijaté energie vyrovná krajíčku chleba s plátkem sýra a kouskem zeleniny. Na potřebné živiny je zdrojem velmi chudým. Alkohol navíc ovlivňuje účinnost některých léků. Zároveň může jeho pravidelná konzumace způsobovat vznik závislosti se všemi dopady na lidské zdraví.

Proto pozor! Alkoholické nápoje není nutné konzumovat. A pokud – tak jen umírněně, aby denní příjem alkoholu nepřekročil u mužů 20 g (přibližně 250 ml vína nebo 0,5 l piva nebo 60 ml lihoviny), u žen 10 g (přibližně 125 ml vína nebo 0,3 l piva nebo 40 ml lihoviny).

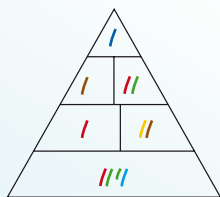
MŮJ VÝBĚR – tedy jak jím já...?

Zkuste si zhodnotit svůj jídelníček dle vzoru potravinové pyramidy.

Jak na to: Za každou snědenou porci si udělejte čárku (nebo část čárky, pokud jste snědli jen část porce) do pyramidy, kam snědená potravina patří. Nakonec sečtěte v každém patře celkové množství čárek a porovnejte dle doporučení „správné míry“ – a hned víte, co byste v jídelníčku měli přistě přidat či ubrat.

příklad:

- Snídaně:** vajíčko natvrdo, rohlík, rajče
- Svačina:** banán
- Oběd:** kuřecí plátek, 200 g rýže
- Mezitím:** kopeček zmrzliny
- Svačina:** jogurt, jablko
- Večeře:** krajíc chleba s máslem



Tento jídelníček není úplně ideální. Čím by se mohl vylepšit? 😊

Odpověď: Přidat více zeleniny.

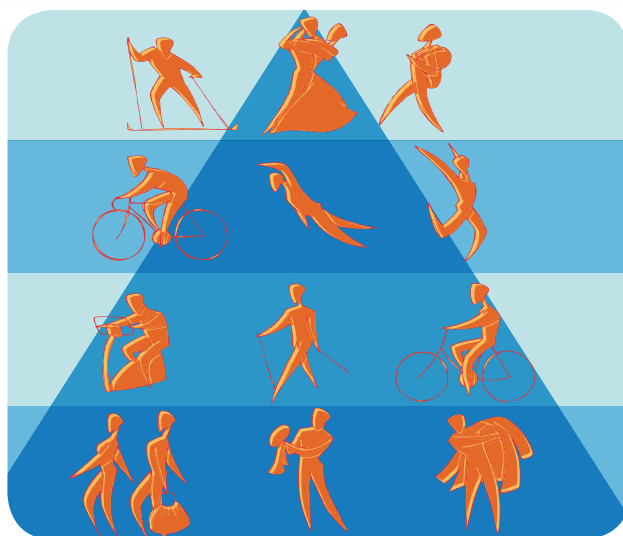
NAKRESLETE SI VLASTNÍ PYRAMIDU:



POHYB

5P pohybu

- Pestrost** v pohybu – zkoušejte nové pohybové aktivity
- Pravidelnost** v pohybu – postupně zlepšuje kondici
Chcete-li, pořáďte si kvalitní krokometr – počítá se každý krok 😊
- Pětkrát denně** se protáhněte – jakýmkoliv pohybem
- Pitný režim** – při vyšší pohybové aktivitě je potřeba pít vhodné tekutiny ve větším množství
- Pohoda** s pohybem – ať vás baví 😊



CO SI VYBÍRAT

Princip je podobný jako u potravinové pyramidy aneb pro dobré fungování těla jsou potřebné různé pohybové aktivity.

Doporučované množství aneb „správná míra“

VELKÝ POHYBOVÝ VÝKON jednou za týden

• např. celodenní turistický či cyklistický výlet • celodenní túra na běžkách • ples ... aneb jednou za týden vyzkoušejte svou celkovou kondici 😊

VYŠŠÍ INTENZITA ZATÍŽENÍ alespoň jednou denně

• např. intenzivní chůze • intenzivnější jízda na kole/rotopedu • plavání • tanec ... aneb alespoň jednou denně se zadýchejte a zpořte 😊

STŘEDNÍ INTENZITA ZATÍŽENÍ alespoň dvakrát denně

• např. běžná rychlejší chůze • běžná jízda na kole/rotopedu, ... aneb v kuse ideálně 10-15 minut alespoň dvakrát denně 😊

NÍZKÁ INTENZITA ZATÍŽENÍ několikrát denně, nejlépe průběžně

• např. oblékání se • umývání nádobí • chůze do obchodu • na zastávku ... prostě běžné denní činnosti či veškerý pohyb, který si ani neuvědomujeme 😊

NAKRESLETE SI VLASTNÍ POHYBOVOU PYRAMIDU:

Jak na to: Zkuste si dle vzoru hodnocení vlastní potravinové pyramidy zhodnotit své pohybové aktivity. Případně vylepšit 😊 – vždyť jaké další pohybové aktivity rádi děláte?



Zdroje: Centrum pro databázi složení potravin: <http://www.czfcd.cz/> | Mužik, V. (ed.). Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-156-0. | Pohybová pyramida – inspirovaná projektem Zdravá abeceda: <http://www.zdrava-abeceda.cz/pohyb-slovo-obrazem.html> | Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky, Společnost pro výživu, 2012. [cit. 20. dubna, 2012] Dostupné na internetových stránkách: <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html> | Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR, Pandemie, 2009. [cit. 20. dubna, 2012] Dostupné na internetových stránkách: http://www.pandemie.cz/dokumenty/uzitecne_letak_vyzivove_doporuceni.pdf.

Tento materiál je součástí edukačního projektu pro pacienty se schizofrenií a bipolární afektivní poruchou, který vznikl za výhradní podpory společnosti Vipfarm Slovakia s.r.o. Odborným garantem tohoto letáčku je Mgr. Veronika Březková (Ústav preventivního lékařství – Katedra výživy člověka, Lékařská fakulta, Masarykova univerzita, Brno).

Vipfarm Slovakia s.r.o. – organizační složka CZ | Zelený pruh 95/97 | 140 00 Praha 4, vipfarm@vipfarm.cz | www.vipfarm.cz

Vipfarm

PARTNEREM LÉKAŘŮM I PACIENTŮM