

# Zdravá výživa



Department of Health in association with the Welsh Government, the Scottish Government and the Food Standards Agency in Northern Ireland

© Compendexplus 2011

## **Jak poznáme, že máme udělat změnu v jídle?**

Třeba když nás po najedení bolí břicho.

Když máme těžké tělo a necítíme se dobře.

Když jsme unavení.

Jsme nemocní.

Máme určenou dietu.

## **Tohle asi známe všichni. Řídíme se tím?**

Jíst dostatek ovoce a zeleniny, třeba saláty a polévky.

Jíst jogurty a kysané mléčné výrobky.

Jíst víckrát denně, klidně 5 krát – snídani, svačinu, oběd, zase svačinu a večeři.

Pít dostatek vody, aspoň 1,5 litru denně.

Jíst míň sladkostí a pít míň slazených nápojů.

Jíst tak akorát.

A mít dostatek pohybu a taky spánku.

# Jak si poskládat jídlo na talíř?



# Základ zdravého jídelníčku

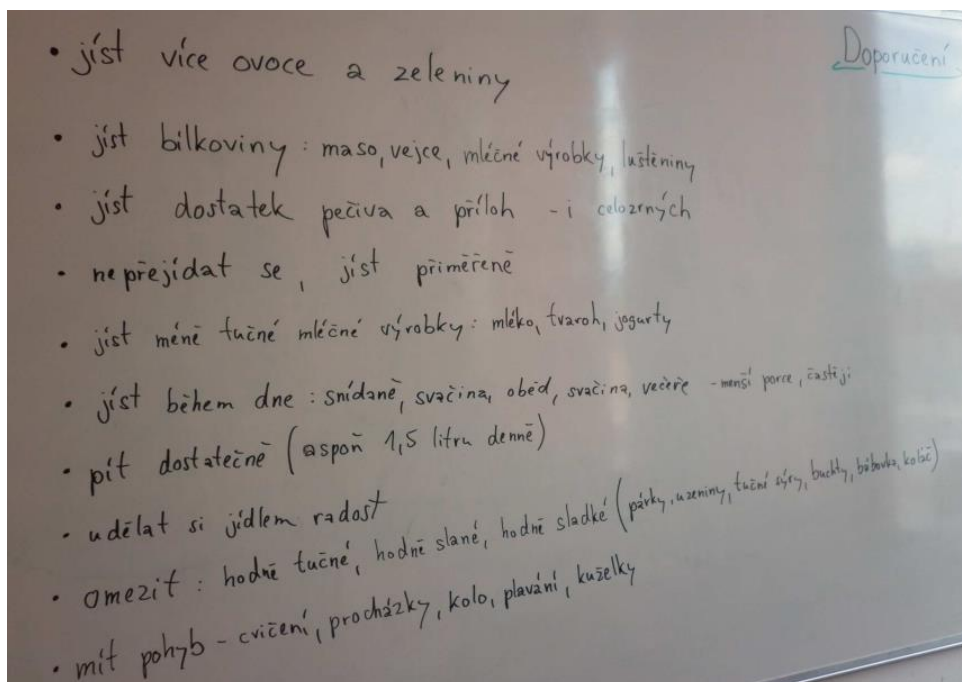
Potraviny z různých skupin v poměru z talíře Eatwell Plate:

1/3	Zelenina a ovoce (400 g denně). Zelenina zvláště tmavě zelené, červené a oranžové barvy. Syrová i vařená.
1/3	Pečivo, těstoviny, rýži a jiné obiloviny, brambory a další zdroje sacharidů, pokud možno celozrnné.
1/3	Různé zdroje bílkovin: luštěniny, vejce, maso. Mléko a mléčné výrobky, lépe s nižším obsahem tuku. Minimum jídel a nápojů bohatých na cukry, tuky, sůl.

- Místo tuků používat oleje, kdykoli je to možné.
- Pít a zase pít (min. 1,5 l denně).
- Raději rybu 2x týdně místo hovězího, vepřového nebo drůbeže.
- Každý den špetku nesolených oříšků a semínek.
- Během dne menší porce a častěji (5 jídel za den).
- Hýbat se. Už 150 min rychlejší chůze týdně pomáhá.
- Cítit odpovědnost vůči svému zdraví, blízkým a okolí.
- Naslouchat pocitům svého těla.
- Radovat se ze života.

Použité zdroje: National Health Service, Velká Británie, United States Department of Agriculture, USA

## Důležitá doporučení



## Jaké v nás jídlo může vyvolávat pocity?

- uspokojení chutě, požitek
- hlad
- strach, obavy z nemocí
- žízeň
- sounáležitost, sdílení
- radost ze setkání s lidmi
- ochutnávání
- duchovnost
- smutek
- stres, únava
- radost z jídla, veselí, zábava
- uvolnění, očista
- výčitky, vztek
- nechuť, zklamání
- nechutenství, odmítání, odříkání si
- nevolnost, zvracení
- přejedení, těžkost, plnost
- nadýmání
- závislost, toužení
- nenasycenost, nenaplnění, nasycení
- plýtvání, nevážení si jídla, neúcta k jídlu
- nepříjemné pocity při vyměšování – zácpa, průjem
- bolesti břicha, žaludku, žlučníku, pálení žáhy

**Uvědomění si našich pocitů je základem pro změnu způsobu našeho stravování.**

**Následování obecných doporučení a naslouchání vlastnímu tělu po určité době umožní nalezení vlastního vhodného jídelního stylu.**



## **Naše zdraví můžeme ovlivnit.**

Tři čtvrtiny nejzávažnějších onemocnění můžeme ovlivnit jídlem a dostatkem pohybu. Jsou to například:

- onemocnění srdce a cév
- některé druhy zhoubných nádorů
- diabetes 2. typu

## **Jaké jsou ukazatele zdraví?**

### **Obvod pasu:**

rizikové kategorie vzhledem k různým onemocněním:  
ženy nad 88 cm, muži nad 102 cm.

### **Poměr obvodu pasu a boků:**

dělíme obvod pasu v cm obvodem boků v cm.  
rizikové kategorie vzhledem k různým onemocněním:  
ženy nad 0,85 cm, muži nad 0,95 cm.

### **Index tělesné hmotnosti (BMI= kg/m<sup>2</sup>):**

tělesnou hmotnost dělíme výškou v metrech umocněnou na druhou  
pod 18,5 podváha  
do 25 normální  
do 30 nadváha  
nad 30 obezita

### **Další ukazatele:**

hodnota cukru v krvi (glykémie), hodnoty tuků v krvi (cholesterol, triglyceridy)

**Výskyt a průběh onemocnění spojených s jídlem je, kromě jiného, výsledkem vhodného složení potravin a vyváženého poměru mezi příjmem a výdejem energie.**

## **Kolik si toho naložit?**

### **Doporučené denní množství základních živin:**

udáváme v gramech na kilogram tělesné hmotnosti

#### **Bílkoviny:**

hranice podvýživy: 0,75 g/kg  
optimum: 1 - 1,2 g/kg

fakt sportovci: 1,5 g/kg

Denně mám sníst bílkovin zhruba tolik gramů, kolik vážím kilogramů.

### **Sacharidy:**

optimum: 2 - 4,5 g/kg

### **Tuky:**

aspoň 40 gramů

### **V potravinách přijímáme energii.**

Všechno, co spolykáme, má určitou energetickou hodnotu.

Jídlem „přikládáme do kamen“ a díky tomu naše tělo funguje, tráví potravu, pohybuje se a přemýšlí.

### **Jak vím, kdy mám dost?**

Nechám si spočítat od výživového poradce/poradkyně nebo si sama změřím a hlavně naslouchám svému tělu, které mi dá vědět kolik a co jíst.

### **Energetické hodnoty některých potravin (na 100g):**

cukr krystal: 1700 kJ

čočka: 1370 kJ

čokoláda: 2310 kJ

jablko: 250 kJ

mandle: 2600 kJ

mrkev: 180 kJ

olej olivový: 3700 kJ

paprika bílá: 60 kJ

rozinky: 2500 kJ

sýr tavený Prezident: 970 kJ

sušenky BeBe: 1875 kJ

špagety: 1320 kJ