



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Výživa a diety

**Vláknina**, karta - Vydal Státní zdravotní ústav za finanční podpory MZČR 2019

**Vitamin C**, karta - Vydal Státní zdravotní ústav za finanční podpory MZČR 2019

**Celiakie a bezlepková dieta**, leták - 1. vydání, Praha 2001. (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ.  
**Obsah: Příznaky celiakie zlepková dieta**

**Dieta po infekční mononukleóze a infekční žloutence**, leták - 1. vydání, Praha 2000, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah: Příčiny a průběh onemocnění etní opatření**

**Dieta při onemocnění jater, žlučníku, pankreatu (slinivky břišní)**, leták - 1. vydání, Praha 2006, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah: Rozlišení diet při akutním a chronickém onemocnění**

**Dieta při vředové chorobě**, leták - 1. vydání, Praha 2003, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ.  
**Obsah: Onemocnění peptickým vředem ivotospráva cepty**

**Jód - informace nejen pro maminky. Jak zajistit dostatek jódu**, SZÚ 2014, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ:



**Léčebná doporučení pro pacienty po operaci žaludku**, leták - 1. vydání, Praha 1997, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah: Pravidla pro úpravu jednotlivých pokrmůkyny při vzniku dumpingového syndromu cepty**

**Výživa při léčbě a prevenci nádorových onemocnění**, vydal : KHS Liberec 2002, leták - Liberec 2002, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah: Výživa v prevenci nádorových onemocněníporučení vhodné výživy v průběhu onkologické léčby.**

**Výživa při onemocnění ledvin**, leták - 1. vydání, Praha 2007,(c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ.



**Obsah: Prevence onemocnění ledvin eta u ledvinových kamenů eta při ledvinové nedostatečnosti**

**Pitný režim/voda**

**Pijete vodu z watercooleru?** leták - 1. vydání, Praha 2004, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ.

**Obsah: Co je to watercooler ánujete pořídít si watercooler? byste měli vědět alita čepované vody ecné zásady**

**Pitný režim - jak se vyznat v balených vodách,** leták - 1. vydání, Praha 2006, 2. vydání, Praha 2008, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah: Proč vlastně pít? lik a co pít? odné a nevhodné nápoje k se vyznat v balených vodách dy spotřebitelům balených vod**

**Prevence onemocnění**

**Desatero rad správného uchovávání potravin a pokrmů,** leták - 1. vydání, Praha 2002, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah: Prevence vzniku onemocnění z potravin**

**Doporučení pro správnou výživu ve vyšším věku,** leták - 1. vydání, 2006, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:**

**Výživová doporučení pro osoby s nadváhou a obezitou:**

**Výživová doporučení pro osoby s vysokým krevním tlakem:**

**Výživová doporučení pro osoby se zažívacími obtížemi:**

**Výživová doporučení pro osoby s poruchou glukozové tolerance, ohrožené onemocněním cukrovkou:**

**Grilování,** Brno 2013, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah: Doporučení pro správné grilování**

**Je to tak snadné! Základy životosprávy rozumné ženy,** leták - 1. vydání, Praha 2003, 2. vydání, Praha 2008, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah: Pravidla správně vyvážené stravy ramida zdravé výživy**



**Křížová kontaminace potravin - jak jí předcházet?** plakát - 1. vydání, Praha 2003, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:** Co je křížová kontaminace římský přenos přímý přenos je důsledkem křížové kontaminace a jak jí zabránit

**Nakupovací leták do kapsy**, leták, Praha 2015, Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ **Obsah:** O čem nás informují údaje na etiketě. **Značky na potravinách**



**Prevence onemocnění z potravin při cestách do subtropických a tropických zemí**, A leták - 1. vydání, Praha 1999,(c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:** Co udělat před cestou bezpečení stravování při zahraničních cestách satero rad k prevenci onemocnění z potravin

**Prevence onemocnění z potravin při grilování pokrmů v přírodě**, leták -1.vydání, Praha 2000, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:** *Rady jak správně grilovat, co udělat, aby bylo grilování bezpečnější*

**Prevence plísňových onemocnění**, leták - 1. vydání, Praha 2002,(c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:** Jak plísně vypadají a kde se vyskytují k škodí k uchránit potraviny před zaplísněním

**Onemocnění z potravin (Alimentární nákazy)**, leták - 1. vydání, Praha 2007, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:** Kdo je nejvíce ohrožen k se bakterie do potravin dostanou se chránit před rizikem onemocnění z potravin

**Správné uchování potravin a pokrmů v chladničce**, Autor: MVDr. Vladimír Ostrý, CSc.; plakát - 1. vydání, Praha 2004, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:** **Prevence vzniku onemocnění z potravin**

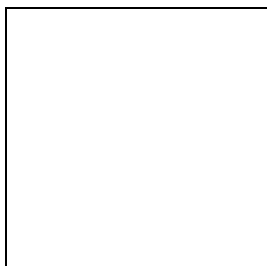
**Správná výživa+dostatečný pohyb =zdraví**, MZČR, leták - Praha 2005 Vydáno v rámci dotačního programu NPZ PPZ, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:** **Informační leták - pohybujte se a jezte správně**

**Sůl v potravinách -metodické pomůcky :**

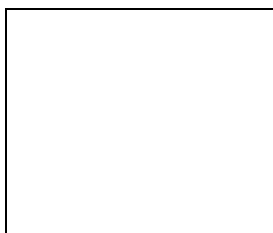


**STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV**

a) **sůl- hodiny** (1)



b) **sůl-pyramida** (2)



c) **sůl- rozvrh** (3)



**Manuál jak pracovat s pomůckami** (4)



**Kolik soli na své cestě naložíte**

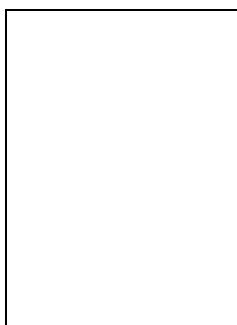
a) verze pro elektr. použití:



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV



5 b) verze pro plný tisk

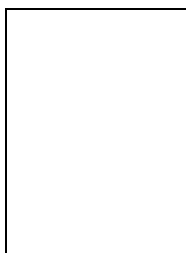


**Sůl není jed přesto s ní zacházejte opatrně (6)**

.

**www.mene-solit.cz** (7 a) a (7b) ), Leták:-SZÚ ve spolupráci s MZČR za finanční podpory WHO/BCA/2013-346473,1.vydání, 2013,

7a) elektronická verze:



7b) tisková verze:

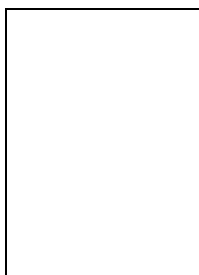
.

**Tepelná úprava pokrmů v domácnosti. Jaká je jejich zdravotní bezpečnost (nezávadnost),** leták - 1. vydání, Praha 2004, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah: Definice py tepelných úprav pokrmů plná úprava pokrmů ze zdravotního hlediska ráty vitamínů ploty potřebné k devitalizaci bakteriálních patogenů odné a méně vhodné typy tepelných úprav pokrmů kodlivé látky vznikající v pokrmech při smažení, pečení, grilování zpečnější tepelná úprava pokrmů - prevence**



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

•  
**Vaříme rádi zdravě, chutně, rychle, hospodárně, Příručka pro přípravu pokrmů v každé kuchyni, brožura, SZÚ 2014, NEPRODEJNÉ. Obsah: Jak sestavit zdravý jídelníček, desatero zdravého stavování, správné postupy při přípravě jídel, pyramida zdravé výživy atd.**



•  
**Výživa jako prevence vzniku nádorových onemocnění, plakát - 1. vydání, SZÚ Praha 2014, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. Obsah:**

•  
**Výživa jako riziko vzniku nádorových onemocnění, plakát - 1. vydání, SZÚ Praha 2014, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. Obsah:**

•  
**Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR, MZČR, leták - Praha 2005, NEPRODEJNÉ. Obsah: Vydáno v rámci dotačního programu NPZ trong>PPZ: 10 kroků k pevnému zdravítro>Pohybová doporučení, pyramida výživytrong> BMI, aj.**

•  
**Zdravotně ne-bezpečná kuchyně, Autor: MVDr. Jiří Ruprich, CSc.; leták - 1. vydání, Praha 1997; 2., upravené vydání, Praha 2001,(c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. Obsah: Kvíz na téma Vaření a hygiena v kuchyni**

•  
**Pro budoucí maminky**

•  
**Co byste měli vědět o rtuťi v rybách a rybích výrobcích, leták - 1. vydání, Praha 2006, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. Obsah: Základní rady, týkající se zdravotní bezpečnosti ryb a rybích výrobků z hlediska obsahu rtutičené ženám, které chtějí otěhotněthotným a kojícím ženám tem do tří roků**

•  
**Nízký počet kojených dětí s nadváhou a obezitou ve studii růstu českých dlouhodobě kojených dětí, plakát- 1.vydání, 3. LF UK, SZU, 2013, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. Obsah:**

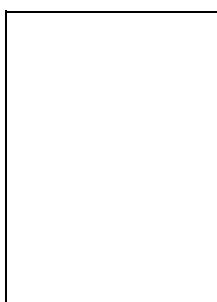


STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV



**Stravování v těhotenství**, brožura - 1. vydání, Praha 2006, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ.  
**Obsah:** Vyvážená pestrá strava energetická hodnota stravy říůstek hmotnosti v těhotenství olnosti a poruchy zažívání v těhotenství ternativní stravování v těhotenství

**Výživa kojenců**, brožura - 2. vydání, Praha 2007,(c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:** kojeníchniky kojeníplikace při kojeníělá výživa kojenců



#### Ostatní

**Cholesterol**, leták - 1. vydání, Praha 2016,NP PPZ č.10680 (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ.  
**Obsah:** Co způsobuje cholesterol v cévách k se léčí vysoké hladiny holesterolu



**Glykemický index**, leták - 1. vydání, Praha 2003, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:** Glykemický index u různých druhů potravin





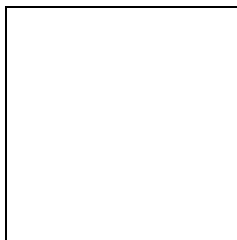
STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV



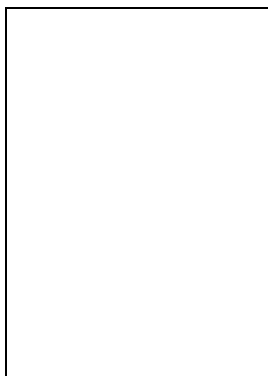
**Onemocnění z potravin (Alimentární nákazy)**, leták - 1. vydání, Praha 2007, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah: Kdo je nejvíce ohrožen a se bakterie do potravin dostanou se chránit před rizikem onemocnění z potravin**



**Přidatné látky v potravinách**, leták- 1. vydání, Praha 2001,(c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah: Co jsou přidatné (aditivní) látky a se do potravin přidávají a které potraviny nesmějí obsahovat přidatné látky**



**Snídáš? Dobře děláš!**, plakát- 1. vydání, Praha 2013, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah: Příklady vyvážené snídane**







**Snídáš? Dobře děláš!**, leták - 1. vydání, Praha 2015, (c)Státní zdravotní ústav, NEPRODEJNÉ. **Obsah:**  
**Příklady vyvážené snídaně**

