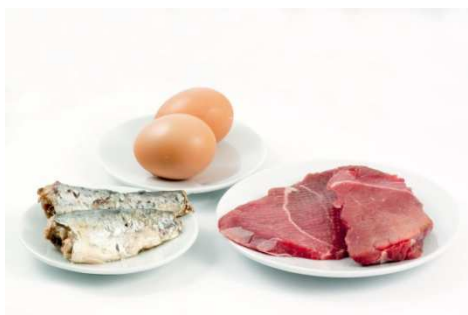


## CO SI DÁT NA TALÍŘ?



Masarykova univerzita Brno



# Co si dát na talíř?

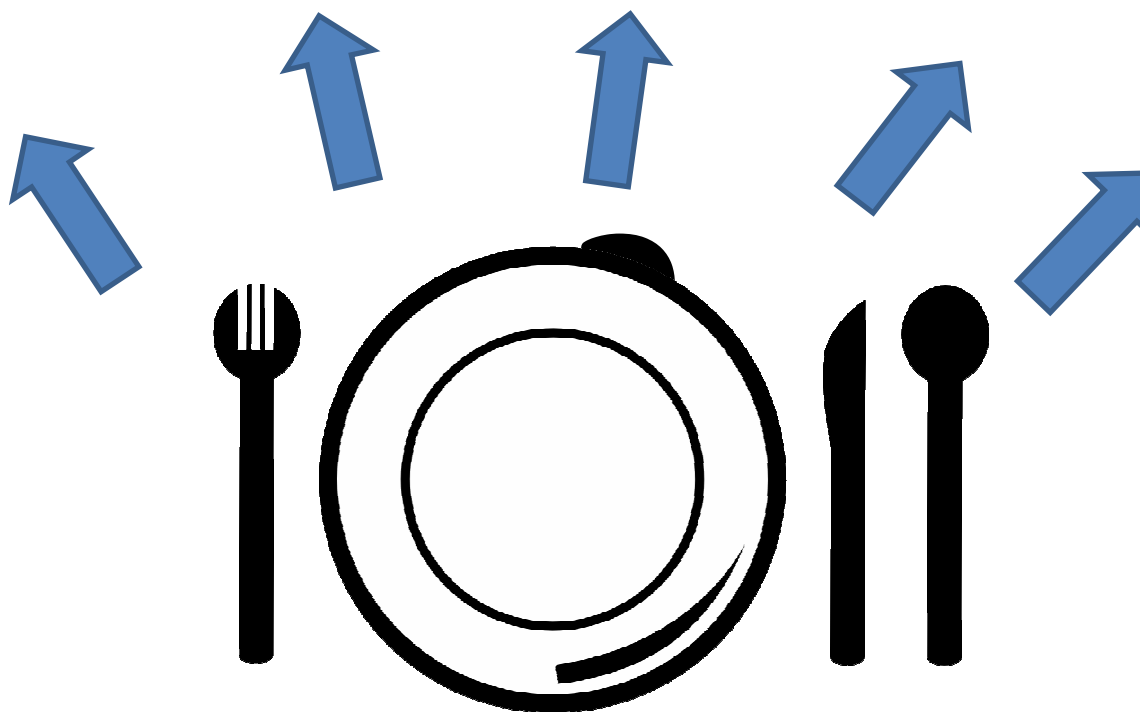
PŘÍJEM  
PŘIDANÝCH  
CUKRŮ  
NESMÍ  
PŘEKROČIT  
45 GRAMŮ  
NA DEN

NEJEZTE  
POTRAVINY S  
OBSAHEM TFA

VYHÝBEJTE SE  
POTRAVINÁM S  
OBSAHEM SOLI

ENERGETICKÝ  
PŘÍJEM NESMÍ  
PŘEKROČIT  
2000 KCAL

PŘÍJEM  
NASYCENÝCH  
NESMÍ  
PŘEKROČIT  
PŘÍJEM  
NENASYCENÝC  
H MASTNÝCH  
KyselIN



# Co si nedát na talíř?

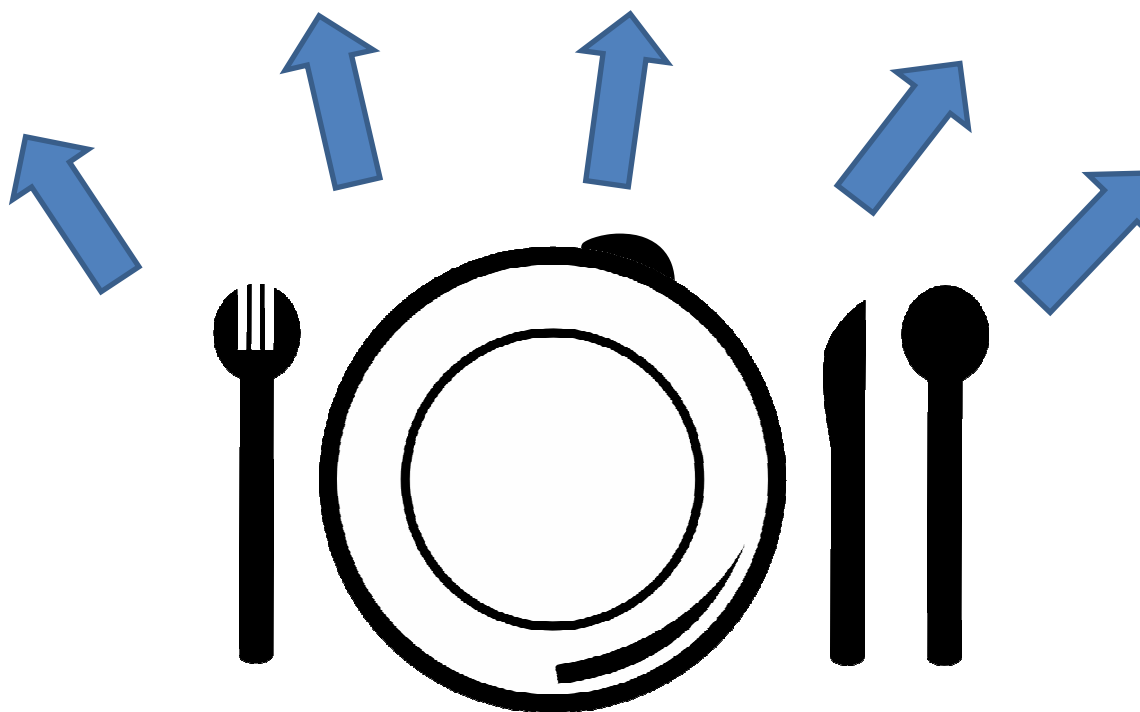
PŘÍJEM  
PŘIDANÝCH  
CUKRŮ  
NESMÍ  
PŘEKROČIT  
45 GRAMŮ  
NA DEN

NEJEZTE  
POTRAVINY S  
OBSAHEM TFA

VYHÝBEJTE SE  
POTRAVINÁM S  
OBSAHEM SOLI

ENERGETICKÝ  
PŘÍJEM NESMÍ  
PŘEKROČIT  
2000 KCAL

PŘÍJEM  
NASYCENÝCH  
NESMÍ  
PŘEKROČIT  
PŘÍJEM  
NENASYCENÝCH  
MASTNÝCH  
Kyselín



# Co si nedát na talíř?

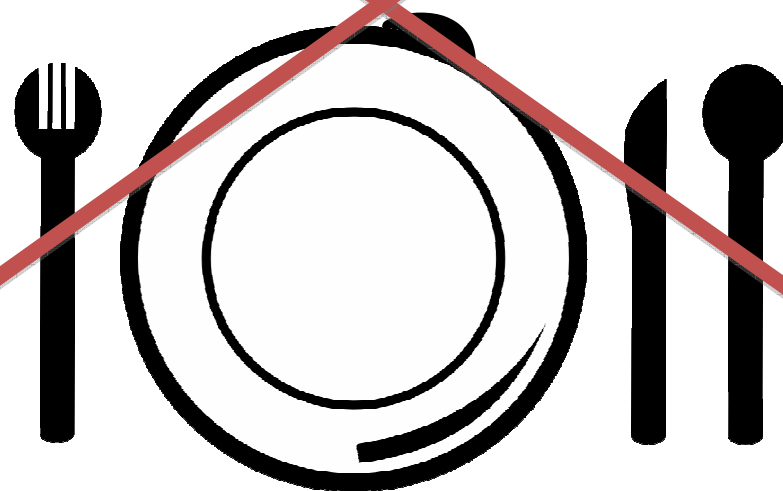
PŘÍJEM  
PŘIDANÝCH  
CUKRŮ  
NESMÍ  
PŘEKROČIT  
45 GRAMŮ  
NA DEN

NEJEZTE  
POTRAVINY S  
OBSAHEM TFA

VYHÝBEJTE SE  
POTRAVINÁM S  
OBSAHEM SOLI

ENERGETICKÝ  
PŘÍJEM NESMÍ  
PŘEKROČIT  
2000 KCAL

PŘÍJEM  
NASYCENÝCH  
NESMÍ  
PŘEKROČIT  
PŘÍJEM  
NENASYCENÝCH  
MASTNÝCH  
Kyselín



# Co si dát k jídlu/na talíř, aby byla naše výživa plnohodnotná?

Základním doporučením vhodně složené stravy je:

- **pestrost**
- pravidelnost v jídle
- přiměřenost
- hygienická nezávadnost



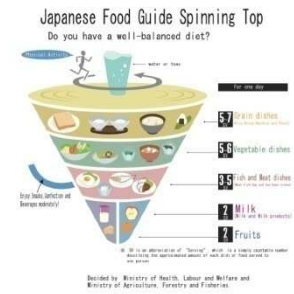
# Pestrost

- Pestrost je nejdůležitějším ukazatelem kvality naší výživy
- Díky pestrosti většinou nehrozí nedostatek ani nadbytek sacharidů, tuků, bílkovin, vitaminů, minerálních látek a bioaktivních látek
- Pestrostí ve stravě snižujeme riziko přívodu nežádoucích látek přijímaných společně se stravou
- Pestrost se týká jednotlivých potravinových skupin i zdrojů živin



# Pestrost

## jako součást obrazových výživových doporučení ve světě





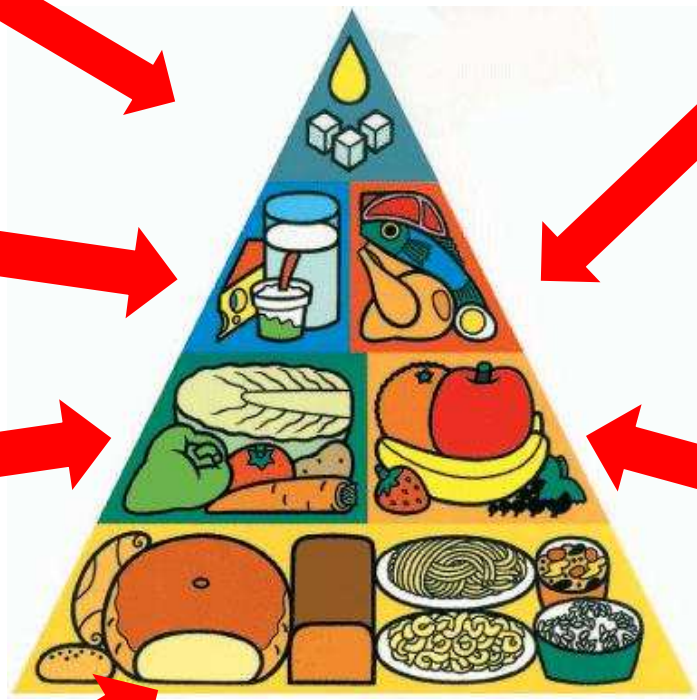
# Pestrost dle potravinové pyramidy

Sodík, jednoduché sacharidy, tuky

Bílkoviny, tuky, vitamin A, D, B2, B12, vápník, fosfor, jód

Voda, sacharidy, vláknina, vitamin C, K, kyselina listová, karoteny, draslík, vápník

Sacharidy, vláknina, vitamin B1, niacin, hořčák



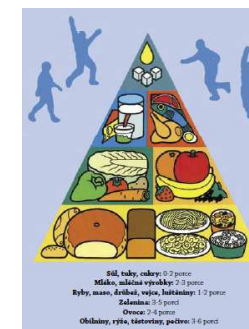
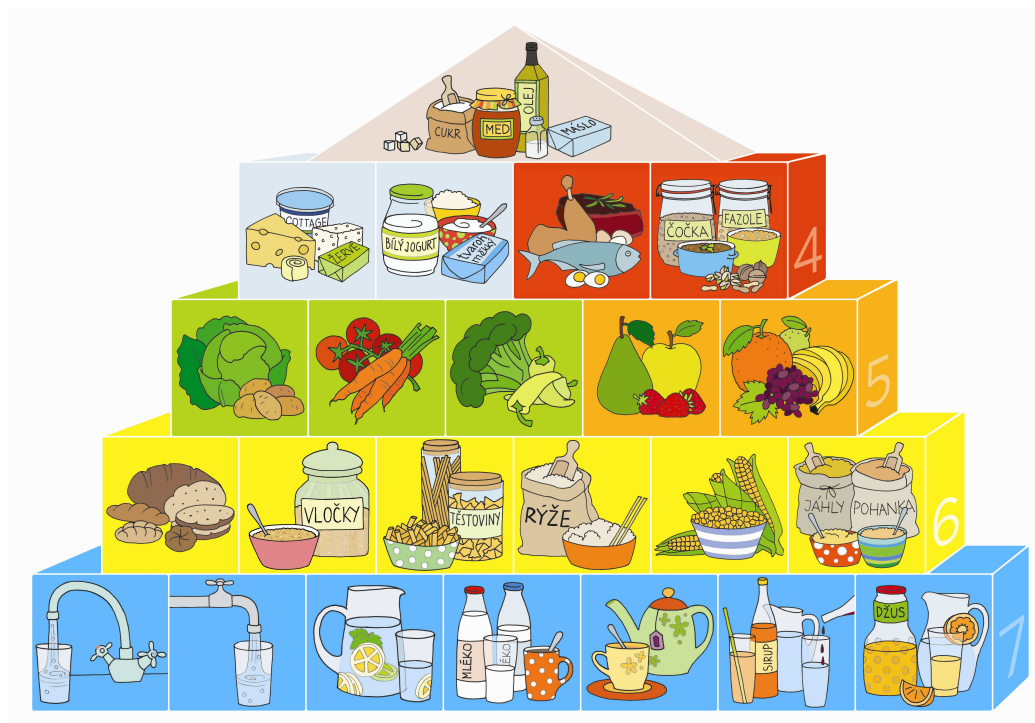
Bílkoviny, tuky, vláknina, vitamin A, D, E, B1, B2, niacin, B6, B12, kyselina listová, draslík, fosfor, vápník, hořčák, železo, jód, zinek, selen

Voda, jednoduché sacharidy, vláknina, vitamin C, K, karoteny



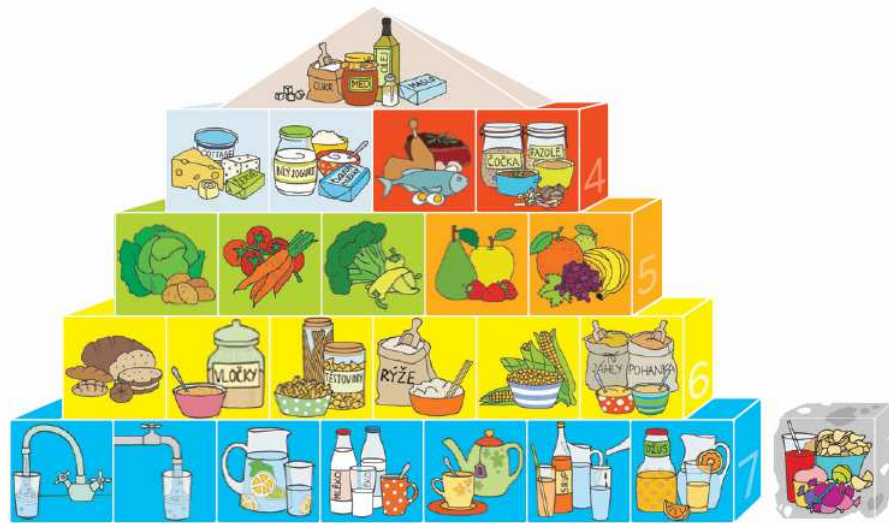
# PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI

(Mužíková, Březková, 2014)



**Pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ**  
<http://pav.rvp.cz/edukacni-program-zakladni-materialy-2>

# Pyramida výživa pro děti a porce



# Pyramida výživy pro děti

## 1. patro



- základem pitného režim je voda

# Pyramida výživy pro děti

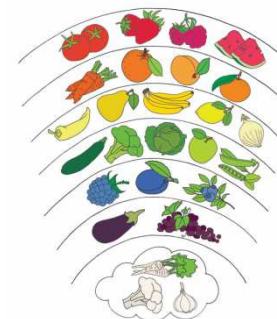
## 2. patro



- žluté patro je důležitým zdrojem polysacharidů - energie

# Pyramida výživy pro děti

## 3. patro



- není důležité rozlišovat zeleninu od ovoce

# Pyramida výživy pro děti

## 4. patro



- do těchto zdrojů patří také ořechy a olejnatá semena



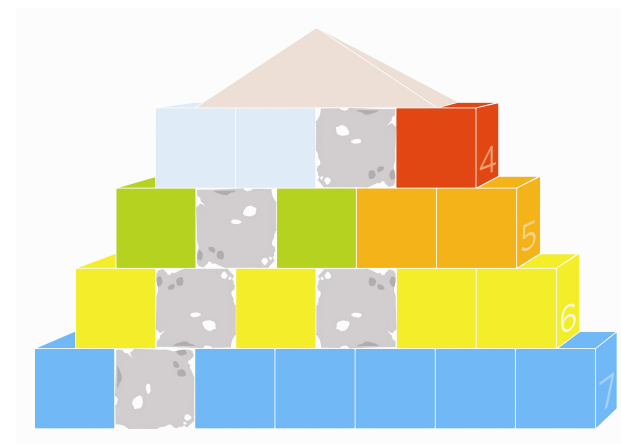
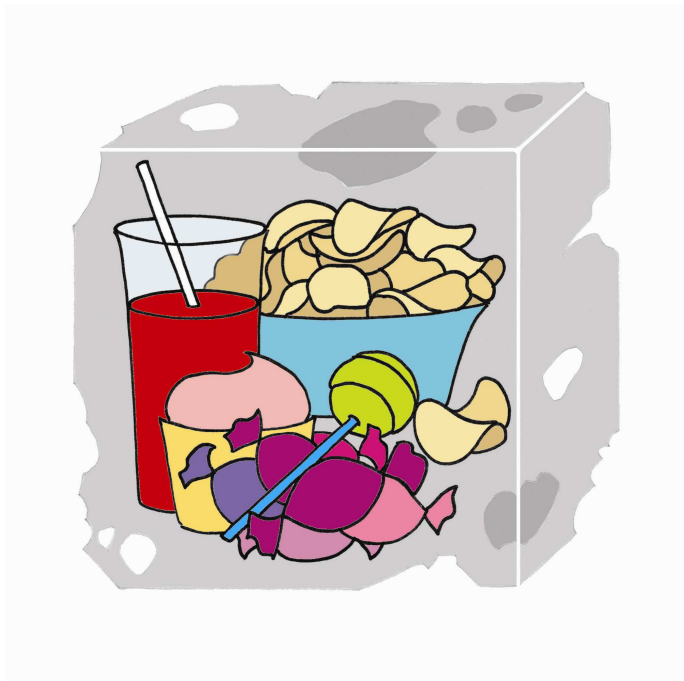
# Pyramida výživy pro děti vrchol



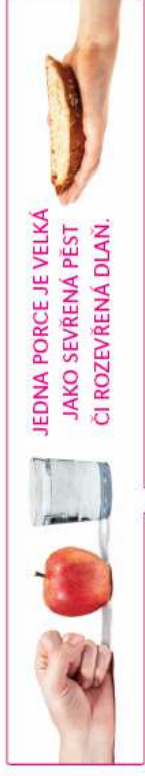
- není stanovena porce - slouží jen na dochucení



# Pyramida výživy pro děti a zákeřná kostka



# PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI



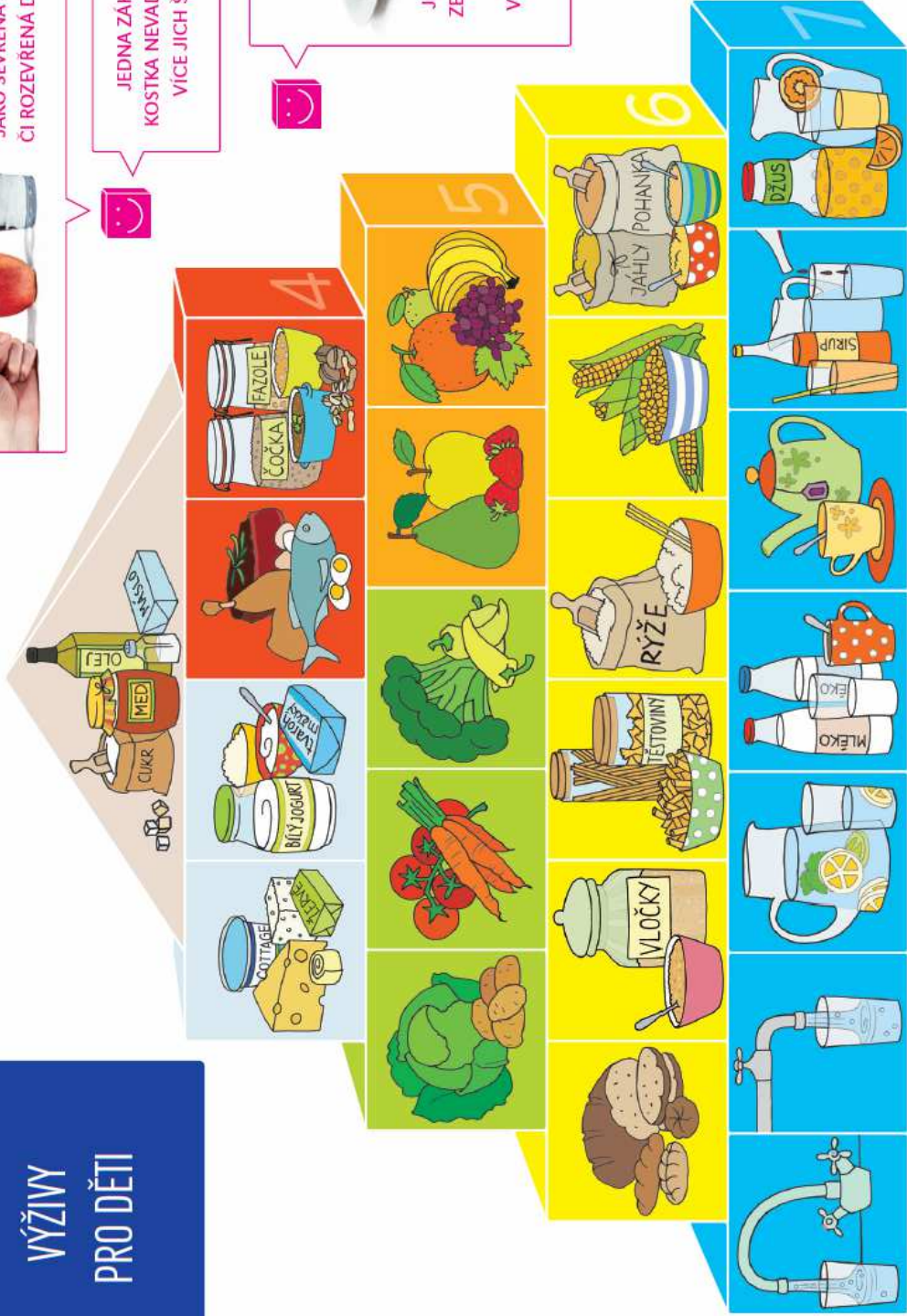
JEDNA PORCE JE VELKÁ  
JAKO SEVRĚNÁ PĚST  
ČI ROZEVŘENÁ DLAN.



JEDNA ZÁKERŇNÁ  
KOSTKA NEVADÍ, ALE  
VÍCE JICH ŠKODÍ!

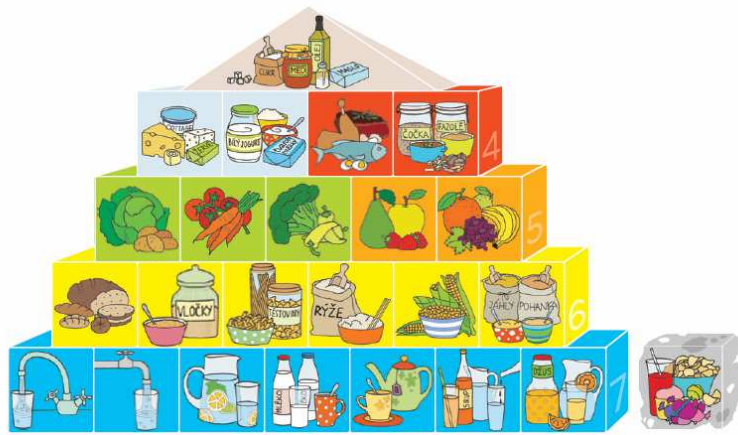


JÍDLA JE DOBRÉ SKLÁDAT  
ZE VŠECH PATER PYRAMIDY  
VÝŽIVY PRO DĚTI.  
VRCHOL PYRAMIDY JÍDLO  
JEN DOCHUCUJE.



# Pyramida výživy pro děti

– pomůcka k edukaci i k hodnocení

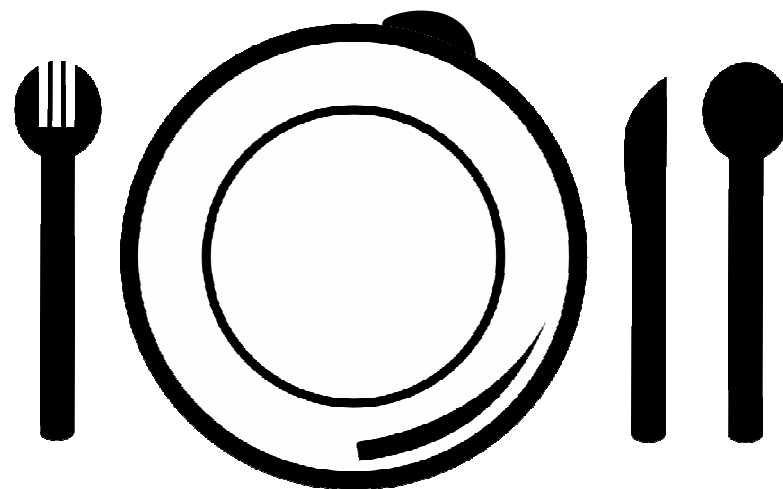




# Co si dát na talíř?



POTRAVINY ZE VŠECH PATER PYRAMIDY



# Výživová doporučení

- Pozitivně orientovaná, motivující
- Reálná a vycházející z výživových zvyklostí dané populace
- Srozumitelná běžné populaci
- Snadno aplikovatelná – využitelná v běžném životě

**Výživová gramotnost je důležitým předpokladem správného výživového chování.**

Výživově gramotný člověk má dostatečné vědomosti a dovednosti, které uplatňuje ve svém výživovém režimu.





# POHYB A VÝŽIVA

## pokusné ověřování změn v pohybovém a výživovém režimu žáků základních škol

projekt MŠMT

Koncepce edukačního programu:

Vladislav Mužík a Leona Mužíková



# Edukační materiály

UČITEL



ŽÁK



RODIČE



volně dostupné:

[www.pav.rvp.cz](http://www.pav.rvp.cz)

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

TŘÍDA



JÍDELNA



ŠKOLA



DRUŽINA





**DĚKUJEME ZA POZORNOST**

