

Poskládejte si vyvážený jídelníček!

Dodržovat zásady vyváženého stravování je jednoduché. Stačí se držet několika pravidel. Vždy mějte na paměti, že mezi vyváženým stravováním a redukční dietou nemůže být rovnítko. Redukční dieta je vhodná pro ty, kteří chtějí cíleně shodit nějaké to kilo nebo i desetikilo. Oproti tomu vyvážená strava by se měla stát součástí života úplně každého člověka.



Princip vyváženého stravování spočívá v ideálním poměru nutričního neboli výživového složení jídelníčku. Mezi základní nutrienty neboli živiny patří bílkoviny, tuky a sacharidy. Jejich poměr ve stravě se určuje podle toho, kolik energie která živina našemu tělu dodá.

Vyzrajte na sacharidy

Nejrychlejším zdrojem energie jsou sacharidy. Právě ty tvoří podstatnou část většiny potravin. **Jejich denní dávka by měla být zhruba 245–499 g.** Sacharidy by měly dodat našemu tělu zhruba **55% z celkového denního příjmu energie.** Při nákupu však musíte sledovat, jaký druh sacharidů potraviny obsahují. V tabulce nutričního složení hledejte „cukry“. Právě těch by totiž mělo být v naší stravě co nejméně. Přiměřené množství cukru za vás může ohlídat i logo **Vím, co jím.**

Hledejte bílkoviny

Hlavní stavební látkou pro veškeré naše tkáně jsou bílkoviny neboli proteiny. Ty najdeme především v masě, masných výrobcích a v mléčných produktech. Obsahují je však i některé rostlinné potraviny jako například luštěniny.

Bílkoviny by měly dodat našemu tělu 10–20 % denní energie. Pro dospělého to představuje **60–110 g čistých bílkovin.**

Tuky nevynechávejte

Tuky jsou energeticky nejvydatnější živinou. 1 g tuku obsahuje přibližně 9,3 kcal, zatímco 1 g bílkovin či sacharidů obsahuje pouze necelou polovinu. Věční dietáři se snaží tuky co nejvíce omezovat.

Ve vyváženém stravování mají však své důležité místo. Dbát bychom tedy měli především na druh tuku, který přijímáme. Na obalech potravin rozlišujte především nasycené a nenasycené mastné kyseliny.

Přednost dávejte potravinám s vyšším podílem těch nenasycených.

Jejich podíl by měl tvořit 2/3 ze všech přijímaných tuků. Tyto prospěšné tuky naleznete především v potravinách rostlinného původu – tedy v olejích, margarínech nebo oříšcích. Potraviny s vhodným poměrem tuků najdete snadněji podle loga **Vím, co jím.**



Ve vyvážené stravě má své místo i zmrzlina

Pokud se chcete lehce osvěžit, vybírejte zmrzliny s vysokým podílem ovocné složky. Ideálně mezi 50 až 80 procenty. Takovým dezertem jsou různé dřeně a sorbety. Pokud jste si oblíbili smetanové nebo tvarohové zmrzliny, dopřejte si je jako odpolední svačinu. Mají poměrně dost tuku, a tedy i energie. Zároveň však dodají organismu cenné bílkoviny. Pokud takovou zmrzlinu doplníte trochou ovoce, připravíte si tak výbornou vyváženou svačinu!

