magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 9. 2. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Fandíme zdraví - jak si s pyramidou výživy sestavit jídelníček

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Fandime-zdravi---jak-si-s-pyramidou-vyzivy-sestavit-jidelnicek__s10010x10185.html

Pyramida výživy představuje jednoduchou pomůcku, pomocí které si můžeme sestavit denní jídelníček. Jednotlivé státy si vytváří svou pyramidu, můžeme se setkat i pyramidou výživy pro vegetariány nebo vegany. Jejich výhodou je názornost a proto i snadná pochopitelnost.

Pro dobře sestavenou stravu platí, že každé denní jídlo by se mělo skládat ze všech pater pyramidy

Pyramida výživy MZ ČR byla vytvořena v roce 2005 a ukazuje, kolik porcí z jednotlivých skupin potravin bychom měli denně sníst. **V projektu Pohyb a**

výživa byla s úspěchem použita inovovaná verze Pyramidy výživy (autorky L. Mužíková, V. Březková), se kterou také pracuje projet Fandíme zdraví. Oproti pyramidě výživy MZ ČR je do pyramidy začleněn i pitný režim a namísto stanovení porce v gramech/mililitrech se využívá praktického přirovnání porce k otevřené dlani nebo sevřené pěsti. Vysvětluje PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D., odborná garatnka Iniciativy Vím, co jím a piju o.p.s.

Novinkou je také tzv. zákeřná“ kostka

Zákeřná kostka v sobě zahrnuje všechny potraviny a nápoje, které by měli být v jídelníčku zastoupeny příležitostně (např. sladké nápoje, alkohol, sladkosti, fast food, apod.). Pyramidy výživy pro děti se skládá z pěti pater, přičemž páté patro tvoří stříšku pyramidy. Pyramida zahrnuje šest skupin potravin a jednu skupinu nápojů. Porce jsou znázorněny jako kostky, ze kterých je pyramida sestavena. **Pro dobře sestavenou stravu platí, že každé denní jídlo by se mělo skládat ze všech pater pyramidy. U dětí to platí i pro svačiny.**

Jednotlivá patra pyramidy výživy

Základnu pyramidy tvoří nápoje, ve druhém patře jsou obiloviny a výrobky z obilovin, následuje patro ovoce a zeleniny. Čtvrté patro náleží bílkovinným zdrojům, na vrcholu jsou cukry a tuky. **U každého patra je uveden počet doporučených porcí, které bychom měli v průběhu dne sníst. Je patrné, že směrem k vrcholu se počet porcí snižuje**, což koresponduje s doporučeními pro zastoupení hlavních živin v denní stravě. Upraveno dle L. Mužíková a V. Březková

1. Základna (spodní) pyramidy: nápoje

Základem správného pitného režimu je čistá voda, proto je také vyobrazena na 3 kostkách. Slazené čaje, voda se šťávou nebo vodou ředěný džus je jen pro zpestření pitného režimu. Do pitného režimu se započítává i mléko a tekuté mléčné nápoje, ačkoli je třeba počítat s jejich určitou nutriční hodnotou.

Co nám dávají nápoje?
Tekutiny, vitamin C, v případě mléka vápník, sacharidy (cukry u džusů a slazených nápojů)

2. Patro pyramidy: obiloviny a výrobky z nich

Obiloviny, těstoviny, pečivo, apod. představují druhé patro pyramidy, protože obsahují především sacharidy, které tvoří podstatnou část jídelníčku. Sacharidy v lidské stravě slouží jako významný zdroj energie. Ve výběru obilovin je důležitá pestrost a upřednostňování celozrnných obilovin. **Celozrnné mouky obsahují více povrchových částí zrna, a tím i více vlákniny, vitaminů B skupiny, minerálních látek (fosfor, draslík, hořčík), bílkovin i tuků.**

Co nám dávají obiloviny?
Sacharidy (škrob), vláknina, vitaminy B skupiny, hořčík, fosfor

3. Patro pyramidy: ovoce a zelenina

Ovoce a zelenina jsou důležitými zdroji vody, vlákniny, vitaminu C, minerálních látek (především draslíku, hořčíku) a tzv. bioaktivních látek, které sice neslouží jako zdroj energie, ale jsou velmi důležité pro zdraví. Při výběru se opět soustředíme na pestrost, zeleninu zařazujeme ve větším množství než ovoce.

Co nám dává ovoce a zelenina?

Ovoce: vitamin C, vitamin K, karoteny, antioxidačně působící látky, draslík, vláknina, sacharidy (cukry), voda
Zelenina: vitamin C, kyselina listová, karoteny, draslík, vápník, antioxidačně působící látky, voda, vláknina, sacharidy (škrob)

4. Patro pyramidy: zdroje bílkovin

Čtvrté patro Pyramidy výživy představují potraviny bohaté na bílkoviny (mléčné výrobky, vejce, libové maso, tučnější ryby, luštěniny). Bílkoviny jsou nezbytné pro růst a vývoj tkání, regeneraci svalů, správnou funkci imunitního systému, tvorbu hormonů atd. Proto je také organismus pouze zřídka využívá jako zdroj energie a to jen v případě, že se jedná o závažné situace (hladovění, nemoc, velmi nízký příjem bílkovin stravou). Do čtvrtého patra jsou řazeny také ořechy a olejnatá semena, která sice obsahují bílkoviny, ale zároveň jsou vydatným zdrojem mono a vícenenasycených mastných kyselin.

Co nám dávají potraviny bohaté na bílkoviny?
• Mléko a mléčné výrobky: plnohodnotné bílkoviny, tuky (nasycené), vápník, fosfor, jód, hořčík, vitamin D, vitamin A, vitamin B2, vitamin B12, vitamin A
• Maso: plnohodnotné bílkoviny, tuky (nasycené), železo, vitamin B12, vitamin B2, vitamin B6, fosfor a železo

• Ryby: plnohodnotné bílkoviny, nenasycené mastné kyseliny řady n–3, vitamin A, vitamin D, jód, selen
• Luštěniny: bílkoviny rostlinného původu, vláknina, vitamin A, vitaminy skupiny B, vápník, železo, nenasycené mastné kyseliny
• vejce: plnohodnotné bílkoviny, mononenasycené a vícenenasycené mastné kyseliny, vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin B2, B6 a B12, selen, fosfor a železo, zinek, vápník
• Ořechy: mononenasycené a vícenenasycené mastné kyseliny, vláknina, selen, hořčík, mangan, vitamin E, vitamin B1, vitamin B6

5. Patro pyramidy (vrchol): stříška

Vrchol pyramidy představují potraviny, které slouží k dochucení – doslazení, dosolení nebo k dodání tuku pro tepelnou úpravu pokrmů, k namazání na pečivo, apod. Potraviny z tohoto patra bychom měli užívat uváženě.

Co nám dávají tuky, cukry, sůl?
• Tuky: nasycené, mono a vícenenasycené mastné kyseliny, v případě živočišných tuků cholesterol
• Sůl: sodík
• Cukr, med, sirupy a jiná sladidla: jednoduché sacharidy – glukóza, fruktóza

ZÁKEŘNÁ KOSTKA

Pyramida výživy obsahuje potraviny, které mají tvořit základ jídelníčku. Potraviny typu fast food, uzeniny, sladké nápoje poskytují pouze prázdné kalorie a v jídelníčku dětí mají být v menším množství a pouze výjimečně, protože ve větším množství mohou výživovou pyramidu značně nabourávat a vytěsňovat nutričně cenné potraviny. **Do zákeřné kostky nepatří jen potraviny příliš slané, tučné nebo sladké, ale i potraviny s vysokým obsahem přídatných látek.**

Co nám dávají potraviny ze zákeřné kostky?

- **Cukr, sodík, nasycené a trans mastné kyseliny**

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz