



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 9. 5. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Projezme se ke zdraví - jak na pestrý a vyvážený jídelníček?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Projezme-se-ke-zdravi---jak-na-pestry-a-vyvazeny-jidelnicek__s10010x10935.html

Chcete-li vyhovět výživovým doporučením, smiřte se s faktem, že budete prakticky stále jíst a pít. Dospělý člověk by denně měl sníst 1,5-2 kg jídla! A pokud využijete pestré nabídky potravin, získáte chutný, nutričně vyvážený i oku lahodící jídelníček.



Motto: „projezme se ke zdraví“

Samozřejmě bychom měli ctít určitá pravidla, která můžeme shrnout do

několika bodů:

- **Jezte pravidelně**, nejlépe 5x denně
- Ke každému jídlu zařazujte porci zeleniny nebo ovoce
- Upřednostňujte **celozrné** pečivo, celozrné těstoviny a neloupanou rýži
- Alespoň **1x týdně jezte luštěniny**, zařazujte pravidelně i jiné potraviny rostlinného původu
- Maso jezte jen libové, alespoň **2x týdně zařazujte ryby**, vyhýbejte se uzeninám
- Denně jezte méně tučné **mléčné výrobky**, upřednostňujte zakysané mléčné výrobky o nižším obsahu tuku, sýry přednostně tvarohové a čerstvé, tvrdé sýry s nižším obsahem tuku
- **Vyhýbejte se fast foodu, polotovarům, plněným oplatkám a sušenkám**
- V průběhu dne **pijte, nejlépe čistou vodu** a čaje, nepřehánějte to s alkoholem a nepijte slazené nápoje
- **Snižujte obsah soli** ve svém jídelníčku, sůl nahrazujte kořením a bylinami
- Čtěte informace na obalech potravin

Pestrá a vyvážená strava - není nic složitého

- Snídaně ANO



Vyvážená snídaně má obsahovat složené sacharidy (chléb, pečivo, vločky atp.), poměrně velkou porci bílkovin (sýr, šunka, vejce, luštěninová pomazánka, tvarohová pomazánka atp.), kousek ovoce nebo zeleniny a nápoj.

- Snídaně NE



Toust s máslem, marmeláda a džus může na první pohled vypadat zdravě, ale zdání klame. Snídaně postrádá bílkoviny, zato představuje nálož cukrů. Brzy budete mít hlad a pravděpodobně i chuť na sladké.

- **Přesnídávka ANO**



Ovocný salát nebo nakrájená zelenina jako malá svačina po vydatné snídani postačí. Pokud máte interval mezi snídání a obědem delší, přidejte k ovoci nebo zelenině i kousek sýra, hrstku ořechů nebo miskou jogurtu.

- **Přesnídávka NE**



Oplatky a sušenky se jeví jako snadný způsob, jak zahnat hlad, ale zdání klame. V malém objemu se skrývá velké množství energie, cukrů a zpravidla také nevhodných tuků z řady nasycených mastných kyselin. Raději než plněnou oplatku zvolte celozrnnou sušenku bez polevy a k tomu třeba kávu s mlékem.

- **Oběd ANO**



Oběd rozhodně nezanedbávejte, když jej ošidíte, budete mít hlad večer. Při výběru máte poměrně volnou ruku, chybět by neměla zelenina, bílkoviny, ani příloha. Takže se nevzdávejte ani brambor nebo rýže, je to pořád výrazně lepší, než se za dvě hodiny dojíst sladkou tyčinkou nebo koláčkem.

- **Oběd NE**



Fast food, smetanové omáčky nebo velká porce těstovin s olejem nejsou tím pravým obědem. Přijmete sice velké množství energie, ale bez žádoucí nutriční hodnoty. A rozhodně „nedobijte“ oběd slazeným nápojem, i když je zadarmo!

- **Svačina ANO**



Odpolední svačina je tou nejlepší prevencí večerního přejídání. Než odejdete z práce, nasvačte se. Pokud jdete ještě cvičit nebo máte i jiné aktivity, dejte si nejen bílkovinu, ale přidejte i kousek ovoce.

- **Svačina NE**

Vážně NIC? Počítejte nejen s hladem, ale i s tím, že své tělo ochuzujete o důležité živiny, protože je prostě nestihnete sníst. **Nezapomínejte, ke zdraví se musíme projíst!**

- **Večeře ANO**



Večeře se svým složením podobá obědu, takže klidně přidejte i kousek pečiva nebo přílohu. Jídlo bude kompletní a vy nebudete mít potřebu se dojídat. Jen zeleninový salát tedy určitě nestačí a zejména ne dětem!

- **Večeře NE**



Párek a houska jsou možná rychlé varianty, ale jde to stejně rychle, ovšem lépe. Uzeniny obecně jsou zpravidla slané a pokud pečlivě nevybíráte výrobky s vyšším obsahem masa, tak i tučné. Rychlou a přitom zdravou variantou jsou například různé tvarohové pomazánky, krajíc žitného chleba a k tomu nakrájená zelenina.

- **Druhá večeře ANO**



Chodíte spát pozdě a hlady byste neusnuli? Dejte si malou druhou večeři, nejlépe v kombinaci bílkoviny a zeleniny. Poslední jídlo by však mělo být 2-3 hodiny před spaním.

- **Druhá večeře NE**



Zapnete TV a automaticky šátráte po misce s oříšky nebo chipsy? Jedná se o naučené chování, raději si nakrájejte na proužky zeleninu a zobejte tu. Také nezapomínejte, že když se při jídle věnujete i jiné činnosti, zpravidla ani pořádně nevnímáte, co jíte a sníte větší porci.

- **Pitný režim ANO**

☒ **Základem pitného režimu mají být neslazené nápoje, nejlépe voda, čaje, dopřát si můžete i kávu.**

- **Pitný režim NE**



Nesprávný pitný režim založený na pití slazených nápojů, džusů nebo energetických nápojů dokáže s celkovým příjmem energie pořádně „zahýbat“. Mnoha lidem stačí přestat sladit, vyřadit slazené nápoje a začnou hubnout, vždyť v litru džusu se skrývá 2200 kJ! Pozor i na přeslazené kávy

typu frappé apod., je to kalorická bombička.



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024

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