



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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 projekt 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 garantka Iniciativy Víím, 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. Mužíkové a V. Březkové

## 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 pyramid: obiloviny a výrobky z nich**

**Obiloviny, těstoviny, pečivo, apod. představují druhé patro pyramid, 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 pyramid: ovoce a zelenina**

Ovoce a zelenina jsou důležitými zdroji vody, vlákniny, vitamínu 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 přídavných látek.**

**Co nám dávají potraviny ze zákeřné kostky?**

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

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)