



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 24. 7. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Potravinová pyramida ve světě i u nás. Jaká má být denní skladba stravy?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Potravinova-pyramida-ve-svete-i-u-nas.-Jaka-ma-byt-denni-skladba-stravy__s10010x11012.html

Potravinová pyramida představuje jednoduchý a dobře pochopitelný způsob, jak předat široké veřejnosti informace o výživových doporučeních. Jak by měla vypadat denní skladba stravy? Kolik porcí z jednotlivých skupin potravin bychom měli sníst během dne?



Pestrý svět

V různých částech světa jsou obrazová výživová doporučení znázorňována v

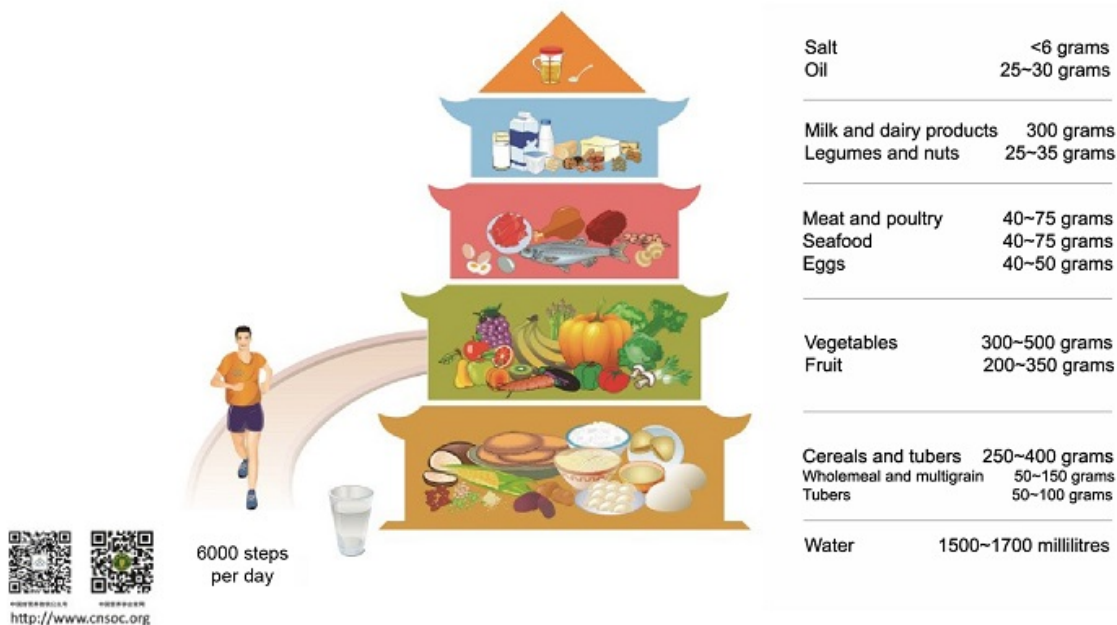
odlišných podobách; například ve Francii je to loď, v Číně pagoda, v Japonsku káča, v Kanadě duha a ve Velké Británii talíř.

Pyramidu používá ve svých výživových doporučeních nejen Česká republika, ale velká část Evropy a od roku 2011 i USA. Setkat se ale můžeme i s různě upravenými verzemi, například s pyramidou výživy pro vegetariány nebo vegany. Pro tento typ doporučení se používá označení „FBDG“- food-based dietary guidelines.



中国营养学会
Chinese Nutrition Society

Balanced Diet Pagoda for Chinese Consumers (2016)



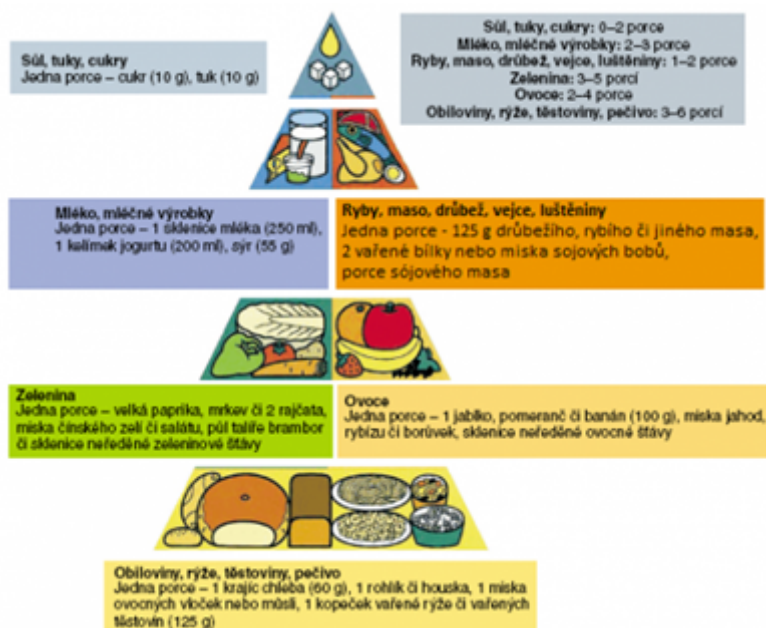
Jak jsme na tom v Česku?

Oficiální potravinovou pyramidou pro českou populaci je **pyramida vytvořená Ministerstvem zdravotnictví v roce 2005**. Její výhodou je, že upřesňuje,

kolik porcí za den bychom měli z jednotlivých pater sníst a zároveň uvádí, **co je považováno za porci**.

Doporučený počet porcí je **možné individuálně nastavit** podle výše fyzické aktivity. Například vysoce fyzicky aktivní lidé mohou ze skupiny obilovin denně sníst až 6 porcí. Vytýkáno jí bývá, že nezohledňuje pitný režim a že **chybí začlenění ořechů, semen a podrobnější dělení tuků**.

Potravinová pyramida MZ ČR



Zdroj: Ministerstvo zdravotnictví, 2005

Používány jsou i **neoficiální verze** potravinové pyramidy. Nejrozšířenější je potravinová pyramida Fóra zdravé výživy.

Potravinová pyramida FZV je složena ze 4 pater a potraviny se dělí na „nejvhodnější“, „méně vhodné“, které mají být konzumovány často a na potraviny, které mají být zařazovány „výjimečně“.

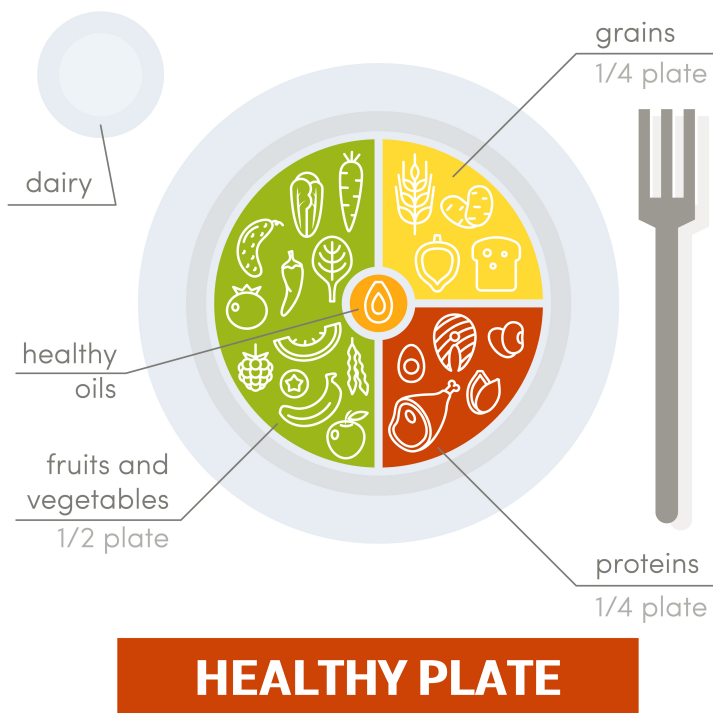


Podle těchto doporučení má být základem stravy zelenina, obezřetnosti je naproti tomu třeba u těstovin, ryb a mléčných výrobků.

Chybí také bližší určení, co znamená „jezte často“ nebo „jezte výjimečně“ a **není specifikována velikost porce**. Potravinová pyramida FZV je ve výsledku poměrně nepřehledná a **pro laika těžko pochopitelná**.

Pyramida versus talíř

Vedle grafického znázornění výživových doporučení do podoby pyramidy se užívá i podoby talíře (healthy plate).



Skladba denní stravy je vyjádřena výsečemi na talíři, tedy **podílem**, který by jednotlivé druhy potravin měly v rámci jednoho denního jídla zaujímat.

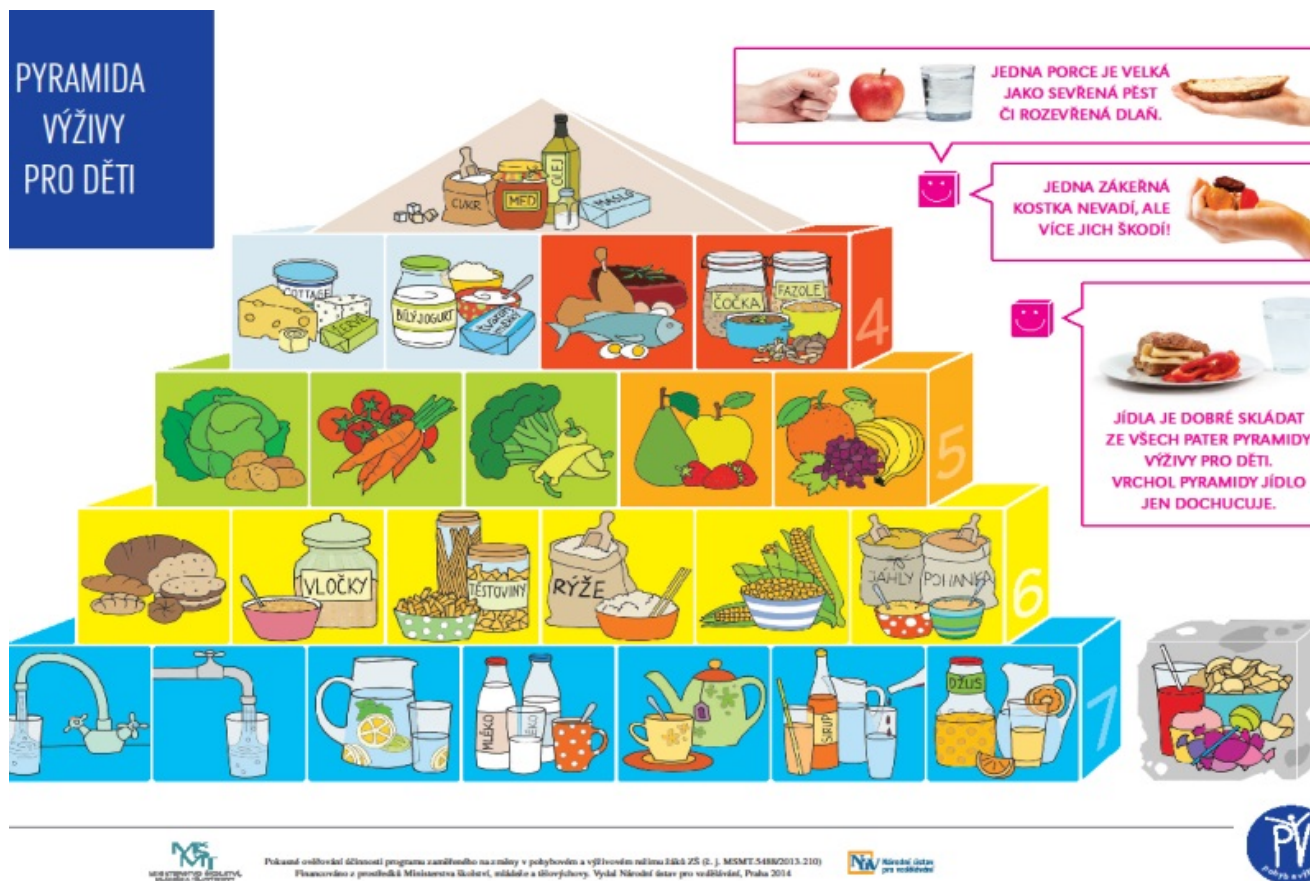
Chybí však informace o velikosti porcí, a přestože je chvályhodné pobízet ke zvýšené konzumaci ovoce a zeleniny, sníst polovinu talíře zeleniny se pro mnohé může jevit jako nadlidský úkon.

Výrazně **upozaděny jsou mléčné výrobky**, které jsou řazeny k bílkovinným zdrojům obecně a není tedy přesně určeno, že mají být denně zařazovány

alespoň v množství 1-2 porcí.

Pyramida pro děti

Inovativním způsobem je zpracována potravinová pyramida pro děti (autorky L. Mužíková, V. Březková), která **vychází z oficiální potravinové pyramidy MZ ČR.**



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 dlaní nebo sevřené pěsti.**

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.

Co si z toho vzít?

Pro praxi jsou nejvhodnější verze, které informují o počtu a velikosti porcí. Aby byla strava vyvážená, **každé denní jídlo by se mělo skládat ze všech pater pyramidy**. U dětí to platí i pro svačiny. Vedle toho je důležité myslet také na pestrost ve výběru potravin a [pravidelný jídelní režim](#).

První pyramida založená na skupinách potravin, znázorňující celodenní konzumaci byla vydána ve Švédsku v roce 1974. Nejznámější pyramidou byla „Food Guide Pyramid“ amerického ministerstva zemědělství (USDA) z roku 1992, s aktualizovanou verzí „My Pyramid“.



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 © 2025

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