



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 22. 8. 2018 | Marcela Avramopulu

# Znáš svoji porci? Osvojte si pravidla velikosti ruky

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Znas-svoji-porci-Osvojte-si-pravidla-velikosti-ruky\\_\\_s10010x11103.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Znas-svoji-porci-Osvojte-si-pravidla-velikosti-ruky__s10010x11103.html)

Správně sestavený jídelníček a tím pádem i vaše zdraví, závisí nejenom na dobře zvolených surovinách, ale i na tom, kolik jich nakonec sníte. Neexistuje univerzální pravidlo pro to, kolik toho má kdo sníst. Jedna pomůcka pro určení správné velikosti porce ale existuje. Jaká to je? Jak zjistit správnou velikost porce?



## **Jak zjistit správnou velikost porce**

Existují dva způsoby, jak jí zjistit. Jedna je jídelníček sestavený profesionálem a vážení potravin. Takový způsob je nejpřesnější, ale taky poměrně náročný. **"Jednodušší cestou, i když méně přesnou, je používání vašich rukou. Pro různé druhy potravin existuje jednoduchý návod pro určení porce.**

**Funguje na jednoduchém principu, kdy se naučíte přirovnávat různé kategorie potravin k vaší dlani, dlani i s prsty, sevřené pěsti, dvěma palcům, nebo dvěma spojeným rukám do tvaru mističky,"** doporučuje dietoložka Karolína Hlavatá

- Zkuste si představit, jak velkou dlaň má například muž a jak velkou dlaň má předškolní dítě – rozdíl je zásadní. A stejně tak zásadní by měl být rozdíl ve velikosti porcí.

## **Jak používat ruce**

Neexistuje nějaké pravidlo, které by vám napovědělo, zda máte danou potravinu porovnávat s velikostí pěsti či dlaně. Musíte se to naučit, na druhou stranu těch kategorií potravin je málo.

- **Bílkoviny - zhruba čtyři porce za den**

1 porce méně tučného masa nebo ryb = velikost dlaně i s prsty

1 porce tučného masa, červeného masa nebo tučných ryb = velikost dlaně

1 porce jogurtu nebo mléka/kefíru = velikost pěsti

1 porce sýra = dva palce u sebe

- **Sacharidy - zhruba šest porcí za den**

1 porce chleba = velikost dlaně i s prsty

1 porce brambor, těstovin, rýže nebo dalších obilovin v syrovém stavu = velikost pěsti

1 porce většího ovoce (např. broskev, jablko, hruška, banán) = velikost pěsti

1 porce drobného ovoce (např. borůvky, maliny) = spojené hrsti

1 porce džusu = sklenka velikost pěsti

Když jsme u toho ovoce, za den bychom měli sníst jen dvě porce ovoce, protože obsahuje dost cukru. Zeleniny naopak bychom měli sníst aspoň tři porce.

1 porce větší zeleniny = velikost pěsti

1 porce drobné zeleniny (např. salát) = spojené hrsti

1 porce zeleninové šťávy = sklenka velikosti pěsti

- **Tuky - zhruba čtyři porce za den** (2 porce na tepelnou úpravu pokrmů, 2 porce na namazání)

1 porce ořechů = 1 hrst

1 porce tuku = 1 palec

## Porce podle výrobců



Ze zákona musí výrobci na obale uvádět obsah energie a výživové údaje vztažené na 100 g nebo 100 ml výrobku. Výrobek má ale obvykle jinou gramáž, takže pokud chcete vědět, kolik energie přijmete po sněžení celého balení, je nutné trochu

počítat. **A rozhodně neplatí, že celé balení se rovná jedné porci.** Třeba mražená pizza je i podle výrobce určena dvěma osobám a porce bonbonů je pouze pár kousků, nikoliv celý sáček.

## Porce na talíři

Ať už vám jídlo na talíř nandá tchýně, maminka nebo kuchař v restauraci, pamatujte si, že ani to neznámá, že je to ta správná velikost porce pro vás. Zejména v českých restauracích je zvykem dávat porci odpovídající energetickým potřebám spíše chlapa pracujícího na stavbě, než dámy sedící

osm hodin v kanceláři. Takže i tady platí pravidlo – **nejezte zbytečně víc, než potřebujete**. Je úplně zbytečné dojídat, pokud se cítíte sytí. (A pokud vám je to líto, nechte si jídlo zabalit.)



MINISTERSTVO  
ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

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](http://www.vimcojim.cz)