magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 30. 9. 2013 | beda

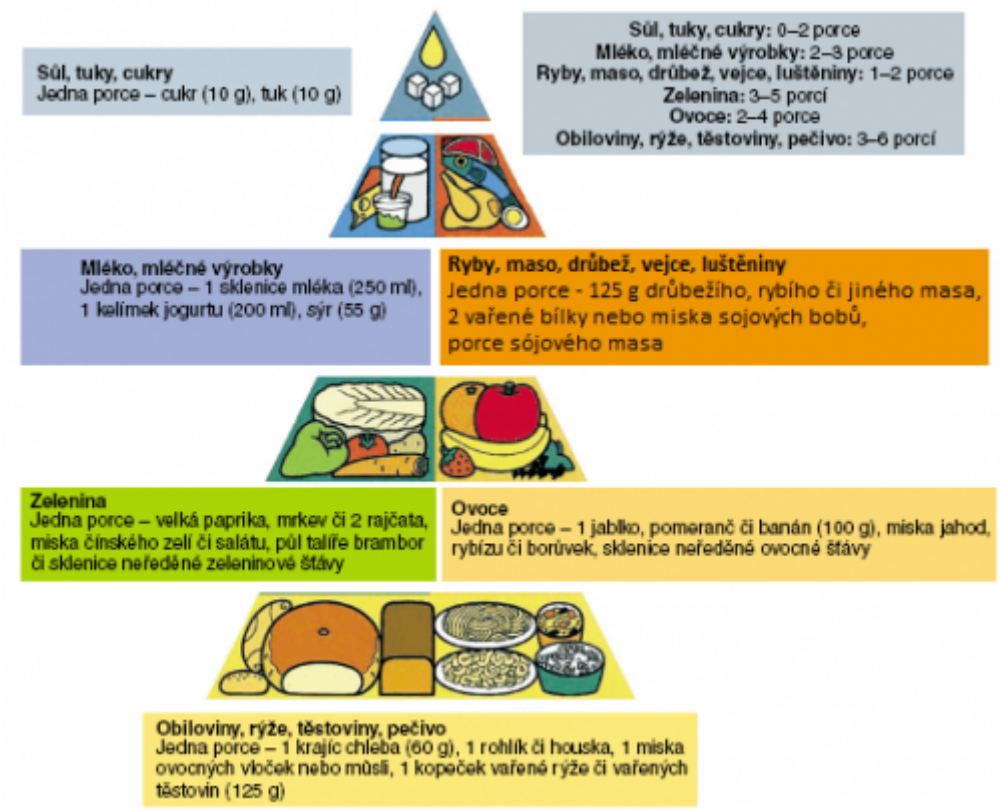
Potravinová pyramida - návod na zdravý životní styl

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Potravinova-pyramida---navod-na-zdravy-zivotni-styl__s10010x7938.html

Hledáte jednoduchého a dobře srozumitelného pomocníka, který vám pomůžu se zdravým stravováním? Výživová doporučení mohou být formulována slovně nebo grafickou formou. Potravinové pyramidy a pomáhají v základní orientaci, jaké potraviny bychom měli zařazovat do svého jídelníčku, bez vysvětlujících informací ale mohou být matoucí a zjednodušovat až příliš, což rozhodně není správně.

“Grafická forma výživových doporučení je doplněním doporučení slovních a slouží **k lepší orientaci na poli správné výživy**,” uvádí **dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.** a dodává, že: “nejčastěji se využívá znázornění v podobě výživové pyramidy, přičemž každá země si vytváří svou vlastní verzi.” U nás se setkáte především s **výživovou pyramidou vydanou Ministerstvem zdravotnictví** a nově aktualizovanou pyramidou, kterou vytvořil tým odborníků z Fóra zdravé výživy.

Jaké jsou mezi pyramidami rozdíly?



Pyramida vydaná **Ministerstvem zdravotnictví** je členěna do **4 pater a na 6 skupin potravin**. U každé skupiny potravin je přesně definována velikost porce. “Výhodou této pyramidy je také to, že součástí jsou i **doporučené počty porcí jednotlivých skupin potravin a to v závislosti na věku a pohlaví jedince**. Určitou nevýhodou je, že tyto poznatky musíte sladit se slovními doporučeními, “ popisuje Hlavatá.

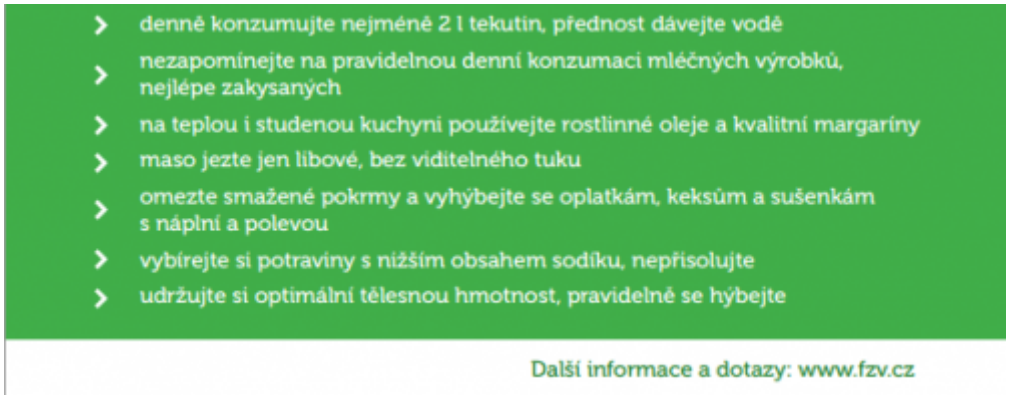
Nová pyramida

Druhou, u nás často používanou potravinovou pyramidou, je verze vytvořená týmem odborníků z **Fóra zdravé výživy.**

FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY

Česká potravinová pyramida

- jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- zvyšte spotřebu zeleniny a ovoce na 600 g denně (400 g zeleniny, 200 g ovoce)



“Pyramida má také 4 patra, **pro výběr vhodných potravin je k dispozici i semaforový systém**: **červená - jez výjimečně**, **žlutá - jez omezeně**, **zelená - jez nejčastěji**. Plusem je také to, že je zahrnut pitný režim,” popisuje novou pyramidu Hlavatá.

Dietoložka ve své práci kombinuje obě pyramidy.

PhDr. Iva Málková ze společnosti **STOB** dodává: “pyramida od FZV se zamýšlí nejen nad potravinovými kategoriemi jako celky, ale i nad jednotlivými potravinami v rámci kategorie. V levé části pyramidy jsou potraviny v rámci stejné kategorie vhodnější než ty v pravé části. Pyramida se zabývá nejen

jedním chodem, ale i důležitostí brát v úvahu celkový jídelníček, kdy potraviny ze spodních pater mohou být konzumovány několikrát za den, zatímco ty ve vrchních patrech jen výjimečně.” Součástí pyramid by určitě měly být i nápoje a pohyb.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz