



NÁMĚTY PRO VYUŽITÍ PEXESA VÍM, CO JÍM VE VÝUCE

Pexeso „Vím, co jím“ vzniklo zejména jako didaktická pomůcka, která bude skýtat mnoho možností využití při výuce v základních školách. Jak jej lze vyžít, a to nejen v hodinách výchovy ke zdraví, ale i v rámci mezipředmětových vztahů (zejm. přírodopis, resp. přírodověda či prvouka, anglický jazyk, český jazyk, matematika, výtvarná výchova, vaření apod.) jsme se pokusili ukázat na následujících námětech. Jsou vytvořeny **zejména pro žáky druhého stupně ZŠ**, lze je však využít v modifikované formě i pro žáky mladší (zejm. 4-5. ročníku) či studenty středních škol.

I. Pexeso doplněné kvizovými otázkami

Princip hry: Hra vychází z klasického principu pexesa, avšak pokud se žákovi podaří nalézt dvojici, musí pro její získání ještě správně zodpovědět kvizovou otázku. Pokud nezodpoví otázku dobře, dvojice se vrátí do hry (všichni se otočí a učitel nebo pověřená osoba ji zamíchá mezi ostatní karty). Pokud je ve třídě více žáků, může se využít více pexes a rozdělit žáky na skupiny. Jeden žák ze skupiny pak může číst otázky.

Poznámka: Některé otázky mohou být pro žáky poněkud těžší, jsou však většinou vytvořeny tak, aby šla odpověď ze zadání logicky odvodit. Těžší otázky týkající se některých pojmů (např. glykemický index potravin, probiotika apod.) jsou voleny záměrně pro jejich edukační potenciál – žáci se seznamují s novými pojmy ve výživě.

TIP! Otázky mohou také žáci vymýšlet k jednotlivým kartičkám sami. Budou tak motivováni k vyhledávání informací o potravinách. Třidu lze také rozdělit na dva týmy, z nichž se každý snaží přichystat co nejtěžší kviz pro druhé družstvo. Když skupina neuhodne otázku, získávají bod ti, kdo ji vymysleli apod.

Kvizové otázky: Pro rychlou orientaci jsou otázky řazeny abecedně - dle názvu potravin. Správná odpověď je značena červeně.



Kviz k pexesu Vím, co jím

Arašídy nesolené

Ořechy obecně obsahují mnoho cenných látek – vitaminů, minerálních látek a příznivých tuků, ale také mnoho energie. Proto je vhodné je do jídelníčku zařazovat v přiměřeném množství. Víte, jak dlouho by musel cca 60kg člověk chodit po rovině (rychlostí přibližně 4 km za hodinu), aby vydal stejnou energii, jako dodá do těla 100 g arašídů?

- a) 30 minut
- b) 1 hodinu 30 minut
- c) 2 hodiny a 45 minut

Brambory jsou jednou z nejvýznamnějších zemědělských plodin. Jistě víte, že do Evropy je přivezl z Ameriky Kryštof Kolumbus. Brambory jsou běžnou součástí jídelníčku snad každé domácnosti. Mají také různé krajové názvy. Uhodnete, který krajový název neoznačuje brambor?

- a) erteple
- b) zemák
- c) bramór

Celozrnné těstoviny

Výhodou **celozrnných těstovin** je vyšší obsah vlákniny. Těstoviny se vyrábí v mnoha tvarech a dle tvaru mají také různá jména. Víte, jak se nazývají ty, které vidíte na kartičce pexesa?

- a) Lasagne
- b) Penne
- c) Gnocchi

Čaje se dělí na pravé (tj. vyrobené z listů, listových pupenů a jemných částí stonků čajovníku) a na čaje nepravé. Mezi pravé čaje je řazen čaj černý, zelený a oolong (žlutý). Nepravé čaje jsou takové, které získáváme z jiných rostlin, než je čajovník. Řadíme mezi ně čaje bylinné, ovocné a také čaj rooibos, který se získává z keře s latinským názvem *Aspalatus linearis*. Tento čaj obsahuje řadu vitaminů a minerálních látek. Dle barvy, kterou má, se mu říká:

- a) čaj bílý
- b) čaj červený
- c) čaj fialový

Čerstvá zelenina by se měla stát každodenní součástí našeho jídelníčku. Nebude asi těžké určit, co zejména dodává do našeho těla.

- a) vitaminy, minerální látky a vlákninu
- b) příznivé rostlinné oleje
- c) velké množství bílkovin



Čerstvé ovoce

Není pro vás asi novinkou, že ovoce je cenným zdrojem vitaminů, minerálních látek a vlákniny. Co je to vláknina?

- a) jedná se o směs nestravitelných živin - polysacharidů, které obsahuje rostlinná strava
- b) jedná se o směs nestravitelných živin - polysacharidů, které obsahuje výhradně živočišná strava
- c) látka, která je obsažena zejména v jádrech a peckách ovoce

Dresink (méně tuku a soli)

U výrobků jako jsou dresinky, majonézy nebo tatarské omáčky, označené logem Vím, co jím, je garantováno, že oleje používané při jejich výrobě mají převahu prospěšných vícenenasycených mastných kyselin. Pro náš organismus jsou nepříznivé výrobky, které obsahují tuky s vysokým podílem nežádoucích mastných kyselin. Víte, jak se tyto nežádoucí kyseliny nazývají?

- a) Omega 6 mastné kyseliny
- b) Gama 6 mastné kyseliny
- c) Transmastné kyseliny

Džus (méně kalorií)

Džusy patří mezi velmi oblíbené nápoje. Při jejich konzumaci si však musíme uvědomit, že i když obsahují řadu vitaminů a minerálních látek, mohou do našeho těla dodávat mnoho energie. Džusy označené značkou Vím, co jím bychom měli volit mezi ostatními proto, že neobsahují přidaný cukr, a tím mají i méně energie. Kromě cukru, kterým se džusy často přislazují, obsahuje jistý druh cukru i ovoce, ze kterého se džus vyrábí. Víte který?

- a) Laktózu
- b) Sukralózu
- c) Fruktózu

Extrudované cereálie mívají většinou vysoký glykemický index. U výrobku, který vidíte na obrázku tomu tak však – díky příznivému složení – není. Potraviny s vysokým glykemickým indexem bychom měli v našem jídelníčku hlídat, protože se jejich nadměrná konzumace podílí na vzniku cukrovky druhého typu. Přednost bychom měli dávat potravinám s nízkým či středním glykemickým indexem. Víte, co glykemický index potraviny udává?

- a) Glykemický index je hodnota, která nám říká, do jaké míry a jak rychle zvedá potravina, pokud ji sníme, hladinu krevního cukru – jestli málo (má nízký glykemický index) – středně (má střední glykemický index) – hodně (má vysoký glykemický index)
- b) Glykemický index je hodnota, která nám říká, kolik obsahuje potravina nepříznivých tuků v poměru k tukům příznivým. Pokud je obsaženo více nepříznivých tuků, pak má potravina vysoký glykemický index a naopak
- c) Glykemický index je hodnota, která nám říká, kolik energie dodá potravina do našeho těla

Grahamové sušenky

Víte, kdy je možné pečivo označit jako "grahamové"?

- a) Pokud je vyrobeno z celozrnné mouky, do níž jsou navíc přidány mleté otruby (vnější obal zrna)
- b) Pokud je vyrobeno z bílé mouky, do níž jsou přidána lněná semínka



c) Pokud je vyrobeno z mouky dovezené z města Graham v USA

Hrách a čočka patří jistě mezi nejznámější luštěniny. Připomeňme, že luštěniny jsou cenným zdrojem rostlinných bílkovin, a alespoň jednou týdně bychom je měli zařadit do našeho jídelníčku. Římský hrách - tak se říká jednomu z méně obvyklých druhů luštěnin a pro svoji neutrální chuť (mezi bramborou a arašídem) má široké možnosti použití. Semena jsou nepravidelně kulatá (podobu beraní hlavy), velká okolo 1 cm, krémové barvy. Znáte jiný název této luštěniny? Jedná se o:

- a) Fazole
- b) **Cizrnu**
- c) Sójové boby

Jogurt light

Jogurty patří mezi zakysané mléčné výrobky, které by se měly stát pravidelnou součástí našeho jídelníčku. Obsahují totiž pozitivní „živé mikroorganismy“, které významně ovlivňují střevní mikroflóru, a tím i imunitu našeho těla. Odborně se tyto „živé organismy“ nazývají:

- a) Biologika
- b) **Probiotika**
- c) Antibiotika

Kapr

Ryby obsahují pozitivní nenasycené mastné kyseliny, které jsou pro náš organismus nepostradatelné. Jsou důležité zejména pro správný vývoj nervové soustavy a účastní se řady dalších pochodů v našem těle. Jak se těmto zdraví příznivým mastným kyselinám souhrnně říká?

- a) omega 2
- b) **omega 3**
- c) omega 4

Káva

Jistě by bylo lehké, pokud bychom se ptali, jakou povzbuzující látku obsahuje káva. Ano – je to kofein, který povzbuzuje činnost některých orgánů – srdce, mozku, nervové soustavy, ledvin ale i svalů. Proto není konzumace kávy vhodná pro děti. Jistě také víte, že káva roste na kávovníku. Jestlipak ale také víte, jak dlouho trvá, než na kávovníku dozrají plody, ze kterých se káva vyrábí?

- a) 1 měsíc
- b) 5 měsíců
- c) **9 měsíců**

Kuřecí maso

Výhodou **kuřecího masa**, a v podstatě by se dalo říci celkově masa drůbežního, je (v porovnání s ostatními druhy mas) jeho nízká energetická hodnota. Je dána zejména nízkým obsahem tuku. Avšak i mezi drůbeží najdeme výjimky, které potvrzují pravidlo. Víte, které z následujících mas dodá do našeho těla nejvíce energie a tuku?

- a) krůtí
- b) **kachní**



c) bažantí

Libové maso má v našem jídelníčku nezastupitelnou úlohu. Je nejenom cenným zdrojem bílkovin, ale také pro náš organismus nepostradatelných vitaminů jedné skupiny. Při jejich nedostatku hrozí mimo jiné chudokrevnost, poruchy růstu, snížení duševní výkonnosti a svalové koordinace. O kterou skupinu vitaminů se jedná?

- a) A
- b) B
- c) C

Majonéza light

Majonézy jsou potravinami dodávajícími do našeho těla více energie, a proto bychom je tedy měli zařazovat do jídelníčku v přiměřeném množství. Své místo v něm však určitě mají. Například trocha majonézy light (se sníženým obsahem tuku) přidaná do zeleninového salátu pomůže našemu tělu vstřebávat vitaminy A, E, K ze zeleniny. Proč tomu tak je?

- a) princip, proč se tak děje, není přesně vědecky popsán, je vyzozorován pouze v praxi
- b) majonézy obsahují rostlinné oleje - a vitaminy A, E, K jsou využitelné v našem těle právě díky tukům - jsou v tucích rozpustné
- c) majonézy obsahují velké množství vody - a vitaminy A, E, K patří právě ke skupině vitaminů ve vodě rozpustných

Margarín je jiný název pro:

- a) rostlinný tuk
- b) živočišný tuk
- c) směs rostlinného a živočišného tuku 1:1

Mléko polotučné

Mléko je jedním z nejcennějších zdrojů prvku, který je mimo jiné důležitý pro správný vývoj kostí a zubů. Který to je?

- a) hořčík
- b) draslík
- c) vápník

Mražená zelenina

Pro uchování zeleniny používáme několik způsobů. Mražení je jedním z nich. Pokud je vhodně provedeno, může si mražená zelenina uchovat velké množství vitaminů a minerálních látek.

Podstatou mražení je zabránit množení mikroorganismů pomocí Které z následujících tvrzení doplní nejvhodněji tuto větu?

- a) velmi nízkých teplot
- b) neprůhledných sáčků
- c) velmi vysokých teplot



Müsli se nazývají směsi ovesných vloček a dalších přísad. První müsli bylo vytvořeno v roce 1900 lékařem Maxmiliánem Bircher - Bennerem. Odhadnete, z jaké země tento lékař, a tím i Müsli – jehož název vznikl zdrobnělinou slova Mues (kaše), pochází?

- a) Švýcarsko
- b) Německo
- c) Kanada

Nealkoholické pivo

Pivo není zrovna potravinou, která by měla být běžnou součástí jídelníčku dětí či dospívajících, i když je nealkoholické. Kromě toho, že obsahuje jen minimální množství alkoholu, dodá do těla méně energie než pivo alkoholické nebo také některé sladké nápoje. Odhadnete, o kolik energie méně by dospělý přijal, kdyby namísto např. 0,5 l sladké limonády vypil stejné množství nealkoholického piva?

- a) 1/5
- b) 1/3
- c) 1/2

Polévka (méně soli)

Instantní polévky obsahují často větší množství soli. Proto bychom při jejich výběru měli dávat přednost těm, které mají obsah soli snížený. Dokážete určit hlavní důvod, proč je pro naše tělo vyšší příjem soli nežádoucí?

- a) Sodík obsažený v soli zvyšuje krevní tlak, a tím negativně ovlivňuje činnost dalších orgánů
- b) Chlór obsažený v soli ničí chuťové pohárky v ústech
- c) Sůl se dostává z těla potem a způsobuje kožní potíže

Rostlinná bílkovina

Na obrázku vidíte zvláštní druh potravin, které se říká rostlinná bílkovina. Vyrábí se pod různými názvy a jedná se o směs rostlinných bílkovin, se kterou dále při kuchyňské úpravě zacházíme jako například s masem. Připomeňme, že rostlinné bílkoviny by neměly chybět v našem jídelníčku alespoň jedenkrát týdně. Které z následujících rostlin jsou pro náš jídelníček také jejich cenným zdrojem?

- a) Obilniny
- b) Luštěniny
- c) Okopaniny

Rostlinný olej

Existuje mnoho druhů rostlinných olejů. Jsou pro náš organismus cenné, protože obsahují vícenenasycené mastné kyseliny, které prospívají zejména našemu kardiovaskulárnímu systému (tj. srdci a cévám). Ze které rostliny se olej běžně nezískává?

- a) řepka olejka
- b) réva vinná
- c) olivovník



Rýže natural

Rýže natural je jedním z druhů rýže a je vhodné ji zařazovat do jídelníčku, protože obsahuje více vlákniny než klasická bílá rýže. Víte odkud rýže, jedna z nejběžnějších příloh mnoha lidí po celém světě, s největší pravděpodobností pochází?

- a) z Číny
- b) z Indie**
- c) z Austrálie

Sýr (méně tuku, soli)

Sýry, zejména sýry tvrdé jsou bohatým zdrojem vápníku, který je velmi důležitý především pro správný vývoj kostí a zubů. Nevýhodou sýrů je však vyšší obsah tuků a často i soli. „Vím, co jím“ dalo svou značku na sýry, které mají tuku i soli méně. Obecně bychom měli jíst sýry do 30 % t.v.s. Víte, co zkratka „t.v.s.“ znamená?

- a) 30 % tuku v sušině**
- b) 30 % tuku v sýru
- c) 30 % tuku více soleného

Šunka (méně tuku a soli)

O kolik méně skrytého tuku přijmete, pokud sníte namísto 100 g tvrdého tučného salámu (např. Vysočiny) 100 g vepřové šunky?

- a) okolo 10 g
- b) okolo 20 g
- c) okolo 40 g**

Voda

Naše tělo je tvořeno z velké části vodou, a pro zajištění jeho správné funkce bychom měli dodržovat správný pitný režim. Jeho základem by se měla stát především čistá voda.

Víte, kolik procent těla dospělého člověka je tvořeno vodou?

- a) 60 – 70 % (tj. zhruba tři čtvrtiny jeho celkové hmotnosti)**
- b) 40 – 50 % (tj. zhruba polovina jeho celkové hmotnosti)
- c) 20 – 30 % (tj. zhruba čtvrtina jeho celkové hmotnosti)

Zmrzlina (méně tuku a přidaného cukru, více ovoce)

Zmrzlina je pochoutka stará jako lidstvo samo. O jejím původu existuje několik verzí. Údajně ji znali již staří Číňané, Egypťané či Řekové. Jestlipak víte, co k její výrobě – dle dostupných historických pramenů - využívali?

- a) led s cukrem
- b) šlehačku s medem
- c) sníh s medem**

Žitný chléb (směs na pečení) – méně soli

Celozrnné pečivo je jistě pro náš jídelníček vhodnější než pečivo bílé. Které tvrzení o celozrnném pečivu NENÍ pravdivé?

- a) Celozrnné pečivo musí obsahovat alespoň 80% celozrnné mouky
- b) Celozrnné pečivo obsahuje více vlákniny než pečivo z bílé mouky
- c) Celozrnné pečivo dodá do těla na 100 g výrazně méně energie než bílé pečivo

II. Skupinová hra – sestavte z kartiček vyvážené jídlo

Princip hry: Učitel rozdělí třídu na skupiny. Každá dostane jednu polovinu sady pexesa. Lze tak pracovat jak v českém, tak v anglickém jazyce. Učitel vydá pokyn, že žáci mají z daných kartiček vybrat potraviny pro vyváženou snídani / oběd / večeři. Pracují přitom s principem, že každé jídlo má obsahovat bílkoviny, sacharidy vč. zeleniny a přiměřené množství tuku.

TIP! Při sestavování se dá pracovat s principem „zdravého talíře“, jehož třetinu tvoří potraviny s převahou bílkovin, další třetinu potraviny s převahou sacharidů a poslední třetinu zelenina.



Princip zdravého talíře – snídaně

Foto: Z. Platl, www.elisting.cz



Princip zdravého talíře – oběd, večeře

Příklad jídelníčku, který by šel sestavit pomocí pexesa (s využitím principu zdravého talíře):

Snídaně: Žitný chléb, margarín, šunka, sýr, čerstvá zelenina, čaj

Oběd: Hovězí maso na zelenině, brambor nebo těstoviny, zeleninová obloha, čaj

Večeře: Drůbeží rizoto s mraženou zeleninou, voda

Mezipředmětové vztahy činnosti – mezipředmětové využití, využití v projektové výuce:

Výchova ke zdraví - potraviny vhodné pro můj jídelníček, zdravý talíř

Přírodopis - přírodověda - pojmy bílkoviny, sacharidy, tuky, původ potravin (rostlinné – živočišné), způsob výroby

Anglický jazyk - konverzace a rozšiřování slovní zásoby na téma „Jídlo – zdravá strava“ apod.

Matematika, fyzika - práce s energetickou hodnotou, počítání energetické hodnoty pokrmu – práce s kJ či kcal, převody jednotek apod.

Výtvarná výchova - žáci mohou nakreslit, namalovat nebo pomocí koláže vytvořit ve skupině reálné jídlo (například na papírový talíř) tak, aby bylo sestaveno z vybraných potravin

Český jazyk – sloh - vytvoření receptu, pracovní postup

Vaření - reálná příprava jídla sestaveného pomocí kartiček pexesa v praxi



III. Vytvořte propagační kampaň na danou potravinu

Princip aktivity: Skupina žáků si vybere z nabídky pexesa potravinu, na kterou udělá propagační kampaň, která bude obnášet např.: prezentaci v PowerPointu, proč je pro náš jídelníček vhodná, vytvoření vtipného sloganu, plakát nebo propagační leták, vytvoření scénáře reklamního spotu – v případě možnosti i jeho natočení na videokameru.

TIP! Může být vyhlášena celoškolní soutěž o nejlepší reklamní kampaň. Nejúspěšnější kampaně pak mohou být prezentovány v rámci stránek „Vím, co jím.“

Činnost obnáší řadu mezipředmětových vztahů – výchova ke zdraví, mediální výchova, český jazyk, práce s počítačem, výtvarná výchova, lze pracovat i v anglickém jazyce – udělat cizojazyčnou kampaň apod.



Níže uvedený text je určen rodičům, pedagogickým pracovníkům i všem, kteří se zajímají o výživu, snaží se stravovat podle výživových doporučení nebo se chtějí dozvědět o výživovém složení stravy něco více. Následující informace vám pomohou zaměřit pozornost na složení stravy a správná výživová doporučení.

Proč je výživová hodnota potravin důležitá?

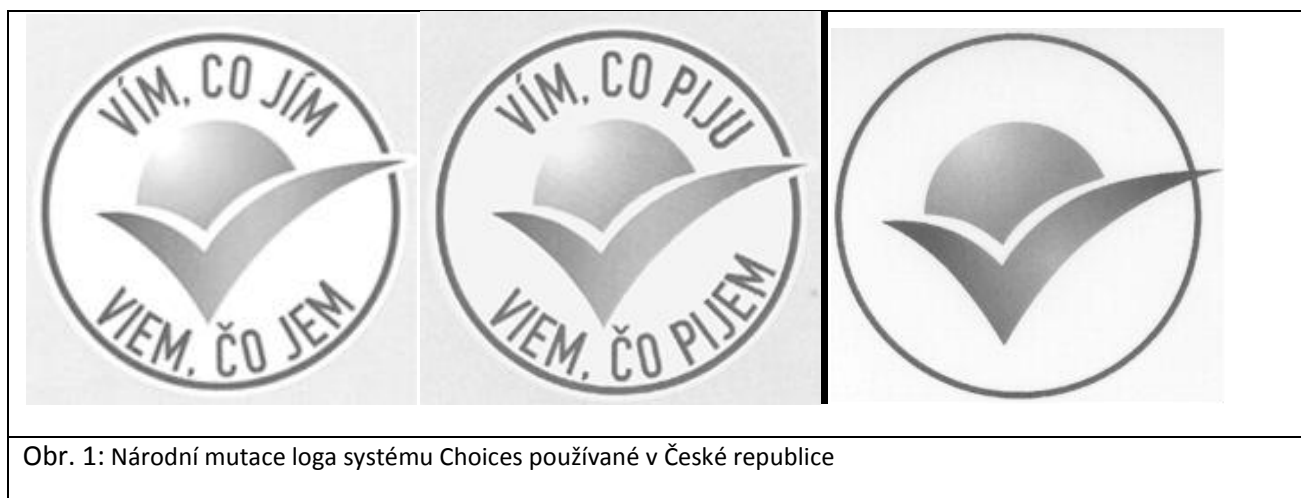
Výživa zdravého člověka by měla podle oficiálních výživových doporučení obsahovat 50 – 55 % energetických sacharidů, 15 % energetických bílkovin a 30 – 35 % energetických tuků. Již z názvu „základní živina“ je patrné, že se jedná o složky potravin, které tvoří základ stravy. Tolik teorie, realita je však odlišná a mnohem složitější.

Nadváha a obezita jsou dnes právem označovány jako epidemie 21. století. Kardiovaskulární onemocnění bývají nejčastější příčinou úmrtí. Odborná veřejnost se shoduje, že většinu rizikových faktorů spojených s civilizačními onemocněními jsme schopni sami ovlivnit. Moderní dobu provází i nárůst informací. Hodně se mluví o přídatných látkách („ěčkách“), které hrají velmi okrajovou roli z hlediska možnosti ovlivnění lidského zdraví. Zvýšená pozornost se věnuje biopotravinám, jejichž výživová hodnota se neliší od běžných potravin v rámci tolerancí odrůdových odchylek a výkyvů způsobených vnějšími vlivy životního prostředí. Skutečné výživové hodnotě potravin se věnuje relativně málo prostoru. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) a Organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO) jsou za rozvoj civilizačních onemocnění zodpovědné, kromě vysokého příjmu energie a nízké pohybové aktivity, hlavně 4 živiny: nasycené mastné kyseliny, transmastné kyseliny, sodík pocházející především ze soli a cukr, zejména přidaný. Působení těchto živin na lidský organismus je dlouhodobé a souvisí s formováním stravovacích návyků již v raném věku.

V České republice konzumujeme dvojnásobné množství nasycených mastných kyselin, trojnásobné množství soli a příjem cukru je dvojnásobný, než je doporučováno.

Jednoduché logo „Vím, co jím“, které je výsledkem posouzení výživové hodnoty potraviny z pohledu obsahu klíčových živin, napomáhá k efektivnímu výběru potraviny. Spotřebitel nemusí dlouho studovat číselné informace o obsahu jednotlivých živin. Iniciativa „Vím, co jím“ je součástí světového programu „Choices“. Systém Choices rozděluje výrobky podle příbuznosti do jednotlivých komodit (základní výrobové skupiny) nebo do skupin dle způsobu jejich konzumace (specifické výrobové skupiny). Pro každou skupinu výrobků jsou zvoleny klíčové parametry. Kritéria pro jednotlivé parametry jsou stanovena mezinárodním vědeckým výborem složeným z předních světových odborníků na základě výživových doporučení s cílem:

- snížit obsah nasycených mastných kyselin, transmastných kyselin, sodíku (soli) a cukru, tj. živin, u nichž byl prokázán při jejich nadměrné konzumaci negativní účinek na lidské zdraví;
- zajistit příjem prospěšných živin jako například vlákniny, u které panuje v rámci odborné veřejnosti shoda, že napomáhá snižovat rizika obezity a má další prospěšné účinky;
- podporovat odpovídající příjem energie.



Obr. 1: Národní mutace loga systému Choices používané v České republice

Cílem není dělit potraviny na zdravé či nezdravé. Spotřebitel získává jednoduchou informaci, že výrobky, které splňují kritéria programu Choices, mají nižší obsah rizikových živin, případně obsahují více vlákniny nebo mají nižší obsah energie, než některé jiné výrobky ze stejné skupiny. Volba výrobků označených logem „Vím, co jím“ přibližuje skladbu stravy výživovým doporučením. Zapojení do programu „Vím, co jím“ je rovněž výzvou pro výrobce potravin, kteří se snaží zlepšovat výživovou hodnotu potravin. Existuje řada pozitivních případů snížení obsahu rizikových živin ve výrobcích, pokud se snaha o dosažení kritérií stane součástí vývojového programu jednotlivých výrobců potravin.

Čeho si více všimat u jednotlivých druhů potravin?

Čerstvá zelenina a ovoce, luštěniny

Čerstvá zelenina a ovoce by měly tvořit nedílnou část našeho jídelníčku. Kromě toho, že slouží jako jeden z hlavních zdrojů vitaminů, obsahují i vlákninu potřebnou pro správné trávení. Měli bychom sníst přibližně 400 g zeleniny a 200 g ovoce denně, což často nespĺňujeme. Zeleniny bychom měli konzumovat více než ovoce, protože obsahuje méně cukru. Vyšší konzumace zeleniny tudíž oproti ovoci v rámci stravy přispívá méně k celkovému energetickému příjmu. Luštěniny by rovněž měly být zařazovány častěji do jídelníčku. Hlavní přínos je opět ve vyšším podílu vlákniny. Veškerá čerstvá zelenina a ovoce bez přídavných látek, stejně jako luštěniny, splňují kritéria „Vím, co jím“.

Zpracovaná zelenina, ovoce, zeleninové džusy

U zpracované zeleniny a ovoce hrají úlohu i další parametry. Logem „Vím, co jím“ mohou být označeny pouze potraviny z této kategorie mající nižší obsah soli a bez přidaného cukru. Rovněž stanovení minimálního obsahu vlákniny zaručuje, aby produkty v procesu zpracování nepřicházely o tuto cennou živinu.

Ovocné džusy

Ovocné džusy tvoří samostatnou skupinu v rámci zpracovaného ovoce. Kritéria splňují pouze ty produkty, které jsou bez přidaného cukru. Ovocné džusy mohou přispívat ke zvyšování celkového energetického příjmu, zvláště v případě jejich vyšší konzumace. Proto se doporučuje pít džusy



naředěné vodou. Kritéria „Vím, co jím“ stanovují z tohoto pohledu horní limit pro celkový obsah energie, minimální hodnotu podílu vlákniny, což mimo jiné vylučuje zařazení některých produktů do systému. Jedná se například o výrobky z koncentrátů s vyšším obsahem cukru a nižším obsahem vlákniny.

Brambory, zpracované brambory, těstoviny

Všechny nezpracované brambory bez přídavných látek splňují kritéria „Vím, co jím“. V případě zpracovaných produktů z brambor je potřeba si hlavně dávat pozor na vyšší obsah soli. U těstovin je rovněž důležitý minimální obsah vlákniny, který splňují produkty s určitým podílem celozrnné mouky. Obecně v rámci stravy se klade důraz na zvyšování příjmu vlákniny prostřednictvím příloh k hlavním jídlům.

Rýže

Podobně jako u těstovin je i u rýže v rámci systému „Vím, co jím“ stanoven minimální obsah vlákniny. Cílem je snaha propagovat vyšší konzumaci rýže typu „natural“ s vyšším podílem vlákniny. Rovněž u této kategorie jsou vyloučeny výrobky s přidaným cukrem a vyšším obsahem soli.

Chléb, pečivo, cereální výrobky, směsi na pečení

Málokdy si uvědomujeme, že chléb a pečivo mohou významnější měrou přispívat k vyššímu dennímu příjmu soli. Kritérium „Vím, co jím“ pro sůl je dobrým kompromisem mezi akceptovatelnou chutí a nižším obsahem soli než ve srovnatelných výrobcích této kategorie. Dalším kritériem je i minimální podíl vlákniny, který mohou splnit pouze výrobky s určitým podílem celozrnné mouky. Limit je stanoven i pro přidaný cukr tak, aby některé druhy sladkého pečiva nebo směsi na jejich přípravu nepřispívaly větší měrou ke zvyšování příjmu cukru. Pro některé typy výrobků s vyšším obsahem tuku je omezujícím kritériem obsah nasycených, případně transmastných kyselin.

Snídaňové cereálie

Samostatnou podskupinou jsou snídaňové cereálie. Obliba jejich konzumace neustále roste. U této skupiny je třeba dávat pozor na množství přidaného cukru. Sladké chuti je možno docílit zvýšením podílu ovocné složky bez nutnosti přídavku většího množství cukru. Omezen je rovněž obsah soli, který u některých typů výrobků může být rovněž vyšší. Podobně jako u ostatních cereálních produktů je stanovena spodní hranice obsahu vlákniny.

Maso, drůbež, vejce

Hlavním omezujícím parametrem je obsah nasycených mastných kyselin, které u živočišných tuků převažují. Tento limit splňují pouze libová masa s nižším obsahem tuku.

Masné výrobky, bílkovinné produkty

Podobně i u masných výrobků lze logem „Vím, co jím“ označit výrobky s nižším obsahem živočišných tuků. Dalším důležitým parametrem je omezení obsahu soli, protože některé masné výrobky konzumované pravidelně mohou k vyššímu příjmu soli významně přispívat. Do této kategorie rovněž spadají výrobky na bázi rostlinných či živočišných bílkovin, které se konzumují jako alternativy masa (tofu, sójové kostky, produkty na bázi vaječného bílku, případně mléčných bílkovin). Výhodou jejich



zařazení do jídelníčku je mnohem nižší obsah nasycených mastných kyselin oproti masu. Zajímavé kulinářské úpravy nemusí vždy znamenat ztrátu chuťového vjemu připravených pokrmů.

Ryby

Rybí tuk tvoří výjimku mezi živočišnými tuky. Na rozdíl od ostatních živočišných tuků nasycené mastné kyseliny v rybím tuku nejsou v převaze. Ryby jsou navíc cenným zdrojem omega 3 mastných kyselin s prodlouženým řetězcem, které hrají důležitou roli ve stravě ať již z pohledu zajištění klíčových životních funkcí, tak i z hlediska prevence některých civilizačních onemocnění. Konzumace ryb v České republice nedosahuje doporučených množství a je žádoucí ji zvýšit.

Rybí výrobky

Podobně jako čerstvé ryby i rybí výrobky jsou zdrojem dobrých tuků. U těchto produktů je však potřeba věnovat pozornost celkovému obsahu soli a volit výrobky s nižším obsahem.

Mléko

Mléko a mléčné výrobky patří do každodenního jídelníčku. Jsou zdrojem plnohodnotných bílkovin a vápníku. V rámci pravidelné konzumace je nutno si více všimnout výrobků s nižším obsahem tuku a pít polotučné mléko. Mléčný tuk obsahuje okolo dvou třetin nasycených mastných kyselin a výrobky s vyšším obsahem tuku mohou přispívat k vyššímu příjmu zvláště v případě jejich pravidelné konzumace.

Sýry

Sýry mají stanovená samostatná kritéria. I u této skupiny je důležité sledovat obsah tuku. Vyšší obsah tuku může přispívat k celkovému vyššímu příjmu nasycených mastných kyselin. Některé sýry mají rovněž vysoký obsah soli. Parametr obsahu soli u této podskupiny mléčných výrobků je dobrým kompromisem mezi chuťovými vlastnostmi a nižším obsahem soli ve srovnání s jinými výrobky této kategorie.

Tuky, oleje

Tuky a oleje jsou často zavrhovány a vylučovány z jídelníčku pro vyšší energetický obsah. Řada studií však ukázala, že mnohem důležitější než omezování příjmu tuků je jejich správná volba. Kritéria „Vím, co jím“ splňují pouze ty výrobky, které mají méně než 30 % nasycených mastných kyselin v tuku, což obecně splňují oleje a některé kvalitní margariny v kelímku pro přímé použití. Dalším důležitým parametrem je omezující obsah transmastných kyselin, který garantuje, že ve výrobku nejsou přítomny částečně ztužené tuky a že produkty jsou vyrobeny prostřednictvím moderních technologií.

Hlavní jídla

Hlavní jídla definuje komplexní systém kritérií z pohledu maximální množství nasycených mastných kyselin, transmastných kyselin, soli a přidaného cukru. Zároveň je omezen celkový obsah energie na porci a garantován minimální obsah vlákniny. Pokud si vybíráme hotové polotovary s logem „Vím, co jím“ nebo připravujeme pokrmy podle těchto zásad, budou se naše stravovací zvyklosti přibližovat výživovým doporučením.



Sendviče, plněné bagety

Obliba konzumace sendvičů a baget rovněž vzrůstá, proto jsou definovány jako samostatná podskupina. Omezován je podíl „špatných“ tuků (nasycených mastných, případně transmastných kyselin), soli, přidaného cukru a energie. Garantován je opět minimální podíl vlákniny.

Polévky

V případě polévek je důležitým parametrem obsah soli. Omezen je rovněž podíl nasycených mastných kyselin a obsah energie. Polévky, které vyhovují těmto parametrům, patří do denního jídelníčku. Ukazuje se navíc, že pravidelná konzumace polévek zvyšuje pocit nasycení a může přispívat ke snížení celkového denního příjmu energie.

Omáčky k hotovým jídlům

Parametry u omáček omezují použití špatných tuků, které kromě zvyšování energetické hodnoty jídel mohou rovněž přispívat ke zvyšování příjmu nasycených mastných kyselin. Podobně je tomu i u soli. Omezován je rovněž obsah přidaného cukru a energie.

Kečupy, sójové, grilovací omáčky

Důležitým parametrem u této skupiny je celkový obsah energie, soli, případně přidaného cukru.

Majonézy, tatarské omáčky, dressinky

Majonézy obecně nemají problém splnit kriteria maximálního obsahu nasycených mastných kyselin. Oleje používané ve výrobě mají převahu prospěšných vícenenasycených mastných kyselin.

U majonéz však může být problémem jejich vyšší konzumace. Omezujícím parametrem této skupiny je proto celkový obsah energie, který mohou splnit pouze výrobky s nižším obsahem tuku. Důležitým parametrem je rovněž maximální obsah soli.

Potraviny konzumované mezi jídly (sušenky, chipsy, oříšky, zmrzliny)

Tato skupina potravin je často zdrojem zvýšeného příjmu energie. Proto klíčovým parametrem je obsah energie vztahovaný na jednu porci. Rovněž velikost porce a její prezentace spotřebiteli je důležitá, aby nedocházelo k navyšování denního příjmu energie. Tyto pochutiny jsou navíc často zdrojem vyššího příjmu všech 4 výše zmíněných klíčových živin, které se negativně projevují na zvyšování výskytu civilizačních onemocnění, ať už se jedná o špatné tuky (nasycené mastné, transmastné kyseliny), sůl nebo přidaný cukr. Cíleně by proto měla být dáována přednost potravinám s nižším podílem těchto živin. Případně těch, kde je sladké chuti dosahováno prostřednictvím zvýšeného obsahu ovoce.

Voda, čaj, káva a ostatní nápoje

Voda je součástí denního pitného režimu. Denně bychom měli pít dostatek tekutin a voda je jednoznačně první volbou z pohledu žádoucí hydratace organismu. Voda se nepodílí na zvyšování příjmu energie. U minerálních vod je potřeba věnovat pozornost obsahu sodíku. Vyšší obsah u některých minerálních vod se může podílet na zvyšování celkového příjmu soli. Druhým nejvíce preferovaným nápojem z pohledu hydratace organismu je čaj, zvláště pokud je konzumován bez cukru. Pohled na konzumaci kávy ze zdravotního pohledu se rovněž mění. Objevují se nové poznatky



o přínosu umírněné konzumace kávy. Důležitá je rovněž její konzumace bez cukru, omezovat by se také mělo přidávání smetany do kávy. Samostatnou kategorií jsou ostatní nápoje. Jako celospolečenský problém se jeví konzumace sladkých nealkoholických nápojů. Kritéria „Vím, co jím“ omezují použití přidaného cukru. Logo „Vím, co jím“ mohou dále získat pouze nápoje do 0,5 % alkoholu, např. i nealkoholické pivo. Obliba nealkoholického piva rovněž vzrůstá. Nealkoholické pivo navíc obsahuje oproti standardnímu i méně energie a je proto i vhodnější pro osoby, které si příjem energie musí sledovat.

Věříme, že detailnější popis jednotlivých kategorií potravin z pohledu jejich výživové hodnoty vás zaujal a vedl k zamyšlení při volbě potravin, sestavování jídelníčku apod. Omezování příjmu nasycených mastných, případně transmastných kyselin, soli a přidaného cukru, stejně jako rovnováha příjmu a výdeje energie a zvyšování podílu vlákniny ve stravě mají pozitivní dopad v dlouhodobém časovém horizontu. Je potřeba na ně myslet již v mládí při formování stravovacích návyků, které se s vzrůstajícím věkem mnohem hůře mění. Větší zájem o správnou skladbu potravin často přichází pozdě, v době, kdy již začínáme pociťovat některé zdravotní problémy.

Při používání Pexesa „Vím, co jím“ vám přejeme hodně zábavy a příjemně strávených chvil.

Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

PhDr. Iva Málková

Mgr. Jana Divoká