



**FÓRUM  
ZDRAVÉ  
VÝŽIVY**

# Pyramida jako nástroj k interpretaci výživových doporučení

***Věra Boháčová, DiS.  
Fórum zdravé výživy***



# Výživová doporučení

- Stravování a režim jednotlivců



- Stravování a režim skupin



- Stravování a režim populace



- Zdravotní stav, výskyt onemocnění, úmrtnost aj.



**odborná doporučení**



# Výživová doporučení - příklad

- Příjem SAFA méně než 10 % energetických, PUFA 7-10 % energetických, poměr n-6:n-3 maximálně 5:1, příjem TFA by měl být co nejnižší, neměl by překročit 1 % celkového denního energetického příjmu.
- Snížení příjmu cholesterolu na maximálně 300 mg za den (s optimem 100 mg na 1000 kcal), včetně dětské populace.
- Snížení spotřeby přidaných jednoduchých cukrů na maximálně 10 % z celkové energetické dávky, při zvýšení podílu polysacharidů. U nekojených dětí má významnou roli příjem oligosacharidů s prebiotickým účinkem k podpoře rozvoje adekvátní střevní mikroflóry.

# Praktická interpretace výživových doporučení - příklad

- Na studenou kuchyni i tepelnou úpravu pokrmů používejte kvalitní tuky rostlinného původu – např. olivový olej, řepkový olej, kvalitní margaríny
- Omezte spotřebu másla, sádla, tučného masa, tučných mléčných výrobků, uzenin a ostatních masných výrobků
- Omezte konzumaci sušenek a dalších výrobků s náplní či polevou, cukrovinek neznámého složení
- Omezte konzumaci vnitřností a tuků živočišného původu včetně jejich zdrojů

# Praktická interpretace výživových doporučení - příklad

- Zeleninu a ovoce zařazujte do jídelníčku denně, nejlépe ke každému jídlu, v celkovém denním množství 600 g
- Dávejte přednost celozrnným variantám potravin, nevyhýbejte se luštěninám
- Zároveň omezte spotřebu cukru a potravin cukr obsahujících včetně slazených nápojů



**Vhodná vizualizace**

# Potravinová pyramida FZV

- Nové grafické zpracování
- V souladu s odbornými doporučeními
- Pro českou populaci
- Důraz na jednoduchost a správnost



## 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)
- › denně konzumujte nejméně 2 l tekutin, přednost dávejte vodě
- › nezapomínejte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků, nejlépe zakysaných
- › na teplou i studenou kuchyni používejte rostlinné oleje a kvalitní margaríny
- › maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- › omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní a polevou
- › vyberte si potraviny s nižším obsahem sodíku, nepřisolujte
- › udržujte si optimální tělesnou hmotnost, pravidelně se hýbejte

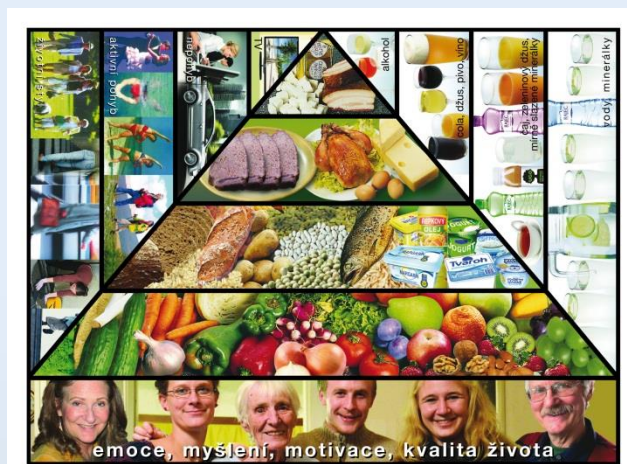
Další informace a dotazy: [www.fzv.cz](http://www.fzv.cz)



# Pyramidy – fungující „klasika“



**FÓRUM  
ZDRAVÉ  
VÝŽIVY**



# Výhody současné pyramidy



**FÓRUM  
ZDRAVÉ  
VÝŽIVY**

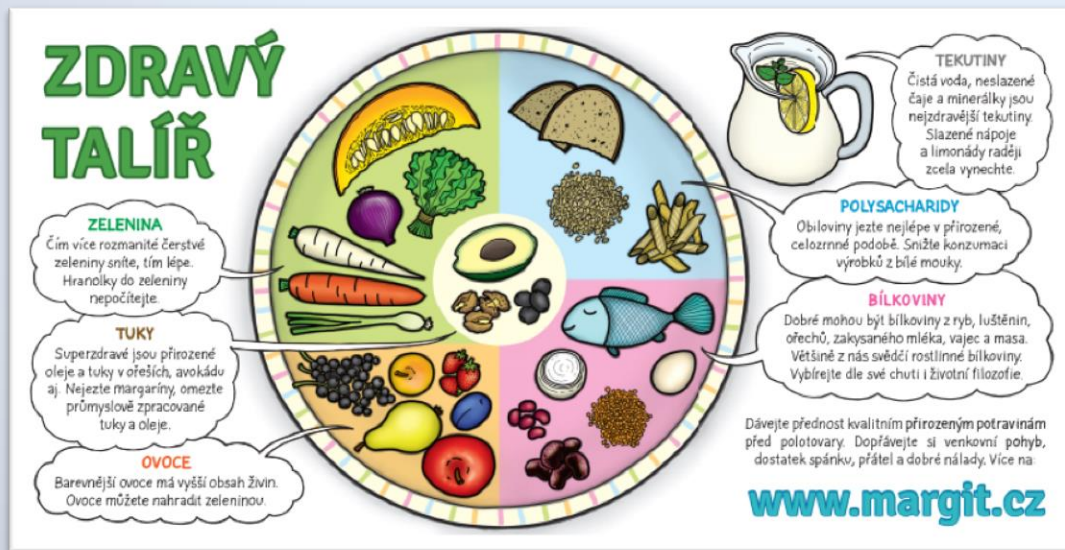
Pyramida prošla za téměř 50 let vývojem, kdy se přeskupovaly potraviny z jednotlivých pater s vývojem výživových vědeckých poznatků.

- Srozumitelná
- Aplikovatelná na širokou veřejnost
- Zamýšlí se 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)
- Zabývá se nejen jedním chodem, ale i důležitostí brát v úvahu celkový jídelníček
- Variabilita - pyramidy dle cíle, který sleduje
  - Výživové
  - Speciální glykemické
  - Pohybové
  - Komplexní, kde je zahrnuta i psychika s ohledem na skupinu, kterou oslovuje



# V popředí zájmu nejen pyramidy, ale i talíře

„pyramidy“ jsou zastaralé“, „zdravý talíř je jednodušší“



Jednoduchost a přehlednost?



- Pokrm nebo jídelníček?
- Rozdělení dle energie?
- Rozdělení dle plochy?
- Co s potravinami, které chybí?

**Pokud bychom chtěli vyrovnat talíř energeticky,  
to znamená, aby např. maso obsahovalo stejný  
počet kilojoulů, vypadal by takto:**



**FÓRUM  
ZDRAVÉ  
VÝŽIVY**



**150 g kuřecí prsa bez tuku 640 kJ  
200 g brambory 660 kJ  
200 g paprika, rajče 200 kJ**

**1500 kJ, B 41 g T 2 g S 46 g  
44 % 5 % 51 %**



**80 g uzené krkovice 660 kJ  
200 g brambory 660 kJ  
200 g paprika, rajče 200 kJ**

**1520 kJ, B 16 T 13 S 46  
18 % 32 % 50 %**

# Pokud bychom chtěli vyrovnat talíř plochou, bude každá část obsahovat odlišné množství energie



**FÓRUM  
ZDRAVÉ  
VÝŽIVY**



150 g kuřecí prsa bez tuku 640 kJ  
200 g brambory 660 kJ  
200 g paprika, rajče 200 kJ

1500 kJ, B 41 g T 2 g S 46 g  
44 % 5 % 51 %



150 g vepřová kotleta 1100 kJ  
150 g knedlíky bramborové 1080 kJ  
200 g zelí kysané (hotová příloha) 940 kJ

3112 kJ B 38 g T 27 g S 82 g  
21 % 32 % 45 %



# Zelenina a potraviny bohaté na sacharidy a bílkoviny zabírají stejnou plochu talíře, ale přitom má jeden talíř až 4x více energie než druhý



**FÓRUM  
ZDRAVÉ  
VÝŽIVY**



Přírodní kuřecí plátek 660 kJ



Vepřový přírodní plátek 1100 kJ



Smažený kuřecí řízek 1950 kJ



Smažený vepřový řízek 2300 kJ



**FÓRUM  
ZDRAVÉ  
VÝŽIVY**

# TALÍŘKOVÝ JÍDELNÍČEK

1 talířek = 400 kJ

BÍLKOVINY mléko, mléčné výrobky, sýry, vejce maso, ryby, drůbež, masné výrobky		SACHARIDY pečivo, přílohy, cereálie ovoce			ZELENINA	TUKY PŘÍSADY	EXTRA
HUBNOUCÍ 6000 kJ 15 talířků / den							
UDRŽOVACÍ 8000 kJ 20 talířků / den							
 mléko nízkotučné 250 ml	 kuřečí prsa 100 g	 chléb 40 g	 brambory 130 g	 nektarinky 270 g	 ledový salát 750 g	 Flora light 35 g	 ořechy 15 g
 tvaroh nízkotučný 140 g	 vepřové libové 50 g	 celozrný chléb 40 g	 rýže vařená 80 g	 jahody 220 g	 okurka 570 g	 máslo 15 g	 sušenky 20 g
 jogurt bílý 120 g	 hovězí libové 50 g	 kornspitz 35 g	 těstoviny vařené 70 g	 pomeranč 200 g	 rajčata 400 g	 olej 10 g	 babovka 25 g
 cottage 90 g	 tuňák ve vl. stávě 90 g	 křehký chléb 30 g	 čočka vařená 90 g	 jablko 150 g	 paprika 330 g	 majonéza 10 g	 tatranka 20 g
 sýr 30% 35 g	 makrela 60 g	 pufovaný pšenično-žitný chléb 25 g	 knedlíky bramborové 55 g	 hroznové víno 140 g	 mrkev 210 g	 kečup 90 g	 slané tyčinky 25 g
 1 vejce celé	 kuřečí šunka 100 g	 celozrné lupinky 25 g	 knedlíky houskové 40 g	 banán 100 g	 kukuřice 90 g	 plnotučná hořčice 75 g	 pizza 35 g

# Pyramidy vs. talíře – závěr

- **Pyramidy nejsou zastaralé!**
- **Talíře mohou být jednoduchým pomocníkem, ale musí být jasné, k jakému účelu slouží**
- **Pyramidy jsou vhodnější pro svou univerzálnost při edukaci široké populace**





**FÓRUM  
ZDRAVÉ  
VÝŽIVY**

# Děkuji za pozornost!

[www.fzv.cz](http://www.fzv.cz)