**Když levně jíst, tak s rozmyslem – jde to!**

***Věra Boháčová, DiS.***

***Fórum zdravé výživy***

Jídelníček každého z nás by měl vypadat trochu jinak, je třeba ho přizpůsobit individuálním požadavkům. Samozřejmě, mluvíme-li k široké populaci, lehce zobecňujeme, ale i tak je třeba brát v úvahu minimálně typickou fyzickou (ne)aktivitu a velmi často se vyskytující onemocnění (například 50 % dospělých Čechů se potýká s nadváhou či obezitou, téměř 70 % dospělých má zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi, počet diabetiků se rychle přibližuje milionu, nejčastější příčinou úmrtí u nás jsou stále nemoci srdce a cév). Stejně tak, pokud hovoříme o ceně našeho stravování, zejména o levném stravování, je nutné vzít v potaz několik skutečností. Na prvním místě je zkonkretizování, co chápeme pod slovy levné stravování či levný jídelníček.

* Pojem „levný jídelníček“ je vysoce individuální. Zatímco pro někoho je to strava, při které   
  se denně vejde pod 100 Kč, pro jiného to může být limit „levnosti“ 500 Kč apod.
* Zlevnit své stravování pro mnohé znamená nakupovat levnější suroviny, tedy uvařit na den   
  z co nejlevnějšího nákupního seznamu (bez ohledu – ať už vědomého či nevědomého – na další náklady spojené s jeho finální úpravou).
* Levný jídelníček se dá ale také chápat jako strava, kterou nakoupím, mám s její finální úpravou   
  co nejméně práce a spotřebuji přitom co nejméně svého času a energie.
* Levný jídelníček může být také takový, který si při finální úpravě vstupních surovin, vyžádá   
  co nejmenší spotřebu vody, plynu, elektřiny.
* Anebo, nejlevnější jídelníček může znamenat výběr levnějších jídel v podnicích veřejného stravování pro jedince, kteří příliš neoplývají znalostmi kulinární úpravy nebo jsou k takovému způsobu stravování „donuceni“ svým denním režimem.

Teprve poté, co si stanovíme, co pro nás levné stravování znamená, můžeme začít pracovat na konkrétních úpravách.

Důležité je také období, pro které chci své stravování zlevnit. Je to jen poslední týden před výplatou nebo výhled na dlouhou dopředu? To je otázka zcela zásadní. Protože se bohužel stává velmi často, že cena sehrává velmi důležitou (někdy i jedinou) roli při výběru potravin a pro mnohé znamená levněji   
se stravovat, levněji nakupovat, a to bez ohledu na pohled výživový. Nejlevnější jsou potraviny sacharidového původu a zdroje kvalitních tuků a bílkovin jsou z finančního hlediska (a obecného pohledu) dražší. Velmi snadno se pak strava stává jednostrannou s nedostatkem důležitých látek, což u zdravého člověka (pozn.: což není typický Čech) za několik dní nijak výrazně nemusí poznamenat, ale v dlouhodobějším kontextu už hrozí zdravotní problémy, které s sebou přináší další finanční náklady. Nemluvě o lidech nemocných či dodržujících speciální stravovací režim. Zlevňování jídelníčku by tedy mělo začít stanovením individuální energetické potřeby, reálného příjmu a vytyčením důležitých zásad, které by měl jídelníček splňovat a pak teprve hledat možnosti, kde by bylo možné ušetřit. Jen tak   
se vyhneme případným zdravotním problémům, které v svém důsledku mohou znamenat daleko větší finanční náklady, než původní „nezlevněný“ jídelníček.

Stále platí, že prevence je vždy levnější, a to i za cenu vyšších vstupních investic, než léčba (náklady   
na zdravotnickou péči, léky, pobyt v nemocnici, délka samotné léčby a rekonvalescence, pracovní neschopnost – snížení příjmů).

**A jaká může být praxe?**

*Ukázka reálného“ levného“ jídelníčku:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Jídelníček č. 1** | | **cena** |
| **snídaně** | rohlík (1 ks) s točeným salámem (50 g) | 5,50 |
| **přesnídávka** | jablko (1 ks) | 5,0 |
| **oběd** | instantní nudlová polévka, hotová sekaná (100 g), brambory (250 g) | 25,20 |
| **svačina** | rohlík (1 ks), vlašský salát (100 g) | 8,40 |
| **večeře** | mražená žampiónová pizza (340 g) | 59,90 |
| **cena celkem** | | **104 Kč** |

***Nutriční hodnoty jídelníčku č. 1***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| energie | bílkoviny | sacharidy | tuky |
| **8.594,5 kJ** | **52,7 g** | **269,8 g** | **92 g** |

***Komentář k jídelníčku č. 1:***

Energetická hodnota jídelníčku je sice přiměřená, ale složení je značně nevyvážené – chybí více než 20 g bílkovin a naopak více než 20 g tuků přebývá. Nutno říci, že se jedná především o tuky nevhodného složení. Zeleniny a ovoce obsahuje poskrovnu, mléčné výrobky chybí úplně. Pozitivní je snad jen jeho rychlá příprava (a tudíž úspora času a energií), což však, v kontextu všech dalších okolností, snad ani za pozitivum považovat nelze. Cena takového jídelníčku je zhruba 100 Kč. Za stejnou cenu však můžeme sestavit jídelníček co do složení daleko příznivější – s vyváženým množstvím bílkovin, tuků (i složení tuků odpovídá současným doporučením) a sacharidů, dostatkem zeleniny a ovoce. Je potřeba vzít v úvahu   
i příjem tekutin, který není v jídelníčku zmiňován. Nejlevnějším zdrojem pitného režimu je voda, rozpočet téměř nezatíží také čaje. Je tedy důležité do plánování „stravovacího limitu“ zahrnout i nápoje.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Jídelníček č. 2** | | **cena** |
| **snídaně** | rohlík (2 ks) s margarínem (20 g), šunkou (výběrová, 50 g), salátová okurka (1/3 ks, cca 100 g) | 19,50 |
| **přesnídávka** | Jablko (1 ks), bílý jogurt (150 g) | 9,90 |
| **oběd** | Grilované kuřecí prso (80 g + 10 g olej), brambory (250 g), hlávkový salát (1/2 ks) s ředkvičkami (1/2 svazku, lžička cukru, ½ citrónu) | 29,10 |
| **svačina** | Ovesné vločky (30 g), banán (1 ks), mléko (100 ml) | 7,70 |
| **večeře** | Těstoviny se zeleninou (100 g těstoviny, 10 g olej, 100 g lilek, 100 g cuketa, 1 cibule, 2 rajčata, 10 g italský tvrdý sýr) | 34,30 |
| **cena celkem** | | **100,50 Kč** |

***Nutriční hodnoty jídelníčku č. 2***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| energie | bílkoviny | sacharidy | tuky |
| **8.340,1 kJ** | **77,2 g** | **278,2 g** | **66,4 g** |

***Komentář k jídelníčku č. 2:***

Jídelníček je ukázkou, jakým způsobem je možné sestavit celodenní stravu tak, aby byla nutričně naprosto v pořádku. A to za stejnou cenu, navíc s minimem času a energií navíc. Opět je potřeba neopomenout tekutiny. Tento jídelníček je sestaven pro jednu osobu. V případě rodin či vícečlenných domácností je možné jídelníček modifikovat a náklady ještě snížit, např. nakupováním potravin, které jsou v akci.   
Pro tento vzorový jídelníček byly brány běžné ceny v síti supermarketu bez ohledu na ceny akční. Možným řešením cenové otázky, je i snížení nákladů v rámci kulinární úpravy – pokrmy je možné zmrazit nebo zamrazit jejich připravený základ a mírnými modifikacemi ze základu připravovat několik různých jídel. Případné další úpravy záleží na počtu osob v domácnosti (včetně věku), na případném finančním limitu,   
na míře sebeobsluhy a znalostí kulinárních úprav i času, který je možné do přípravy stravy investovat.

**Na závěr tipy a postřehy pro zlevňování jídelníčku**

* Zlevňujte jídelníček po boku odborníka – nutričního terapeuta – jídelníček bude přizpůsobený vašim potřebám i aktuálnímu zdravotnímu stavu, nutriční terapeut zohlední i vaše chutě a dokáže zhodnotit, zda levnější varianta neznamená mínusové body pro vaše zdraví.
* Před samotným zlevňováním jídelníčku se zamyslete nad tím, kde u vás konkrétně by se dalo ušetřit – při nákupu surovin, při spotřebě vody a energie, při návštěvách podniků veřejného stravování apod.
* Nezapomínejte, že zdraví máme jen jedno.
* Využívejte aktuálních slev potravinových řetězců – slevy potravin se pohybují od 10 do 50 %,   
  a to bez ohledu na nutriční profil potravin (tedy ve slevách jsou i kvalitní výrobky).
* Při nákupu porovnávejte potraviny na stejné množství (např. 1 kg/1 l) – velikost balení se často značně liší.
* Nenakupujte příliš do zásoby – nestihnete-li sníst, hrozí, že o zásoby přijdete (a jejich konzumací to nebude).
* Výhodnější je mít předem plán, co koupíte (nákupní seznam) než hledat, co by se vám hodilo přímo na místě (vždy se vám toho bude hodit víc) a choďte nakupovat najedení.
* Cenu srovnatelných potravin hodnoťte na stejné množství – velikosti balení jsou různé, přemýšlejte i nad velikostí balení.
* Zařazujte do jídelníčku potraviny, které mají právě sezónu, dávejte přednost tuzemské produkci - vyplatí se vám to nejen finančně, ale i nutričně (platí zejména u ovoce a zeleniny).
* I ve stravování platí, že v jednoduchosti je krása (míněno ve vztahu ke kulinárním úpravám).
* Nezpracované potraviny jsou nutričně hodnotné, ale neznamená to, že ty zpracované by byly vždy horší – např. sleďové závitky s kysaným zelím vychází nutričně skvěle a navíc váš rozpočet nezruinují.
* Pokrmy připravte ve větším množství a část zamrazte, případně zamrazte předpřipravené suroviny, ze kterých můžete obměnou dalších surovin připravit řadu receptů.