



**FÓRUM  
ZDRAVÉ  
VÝŽIVY**

# Trend levných potravin a jídelníčků

***Věra Boháčová, DiS.***

# Co znamená levný jídelníček?

- Strava do 100 Kč, do 500 Kč na den?
- Nakupovat levnější suroviny?
- Jídelníček, při jehož finální úpravě nespotřebuji tolik svého času a energie?
- Jídelníček, při jehož finální úpravě spotřebuji co nejmenší množství vody, elektřiny, plynu?
- Levnější stravování v podnicích veřejného stravování?

# Laický levný jídelníček = zdravotní riziko!



**FÓRUM  
ZDRAVÉ  
VÝŽIVY**

- Vynechává zeleninu, ovoce
- Vynechává zdroje bílkovin (maso, sýry)
- Obsahuje malé množství potravin
- Využívá nevhodné úpravy pokrmů
- Neobsahuje potřebné dávky minerálních látek, vitaminů, ale i základních živin
- Nezajistí potřebný vzájemný poměr živin



# Zdravotní riziko

- **Časné**
  - zvýšený výskyt zažívacích obtíží (zácpa, průjem)
  - zvýšení hmotnosti
  - únava, slabost, nevolnost, podrážděnost
  - častá nemocnost
  - zhoršení kvality pleti, vlasů
- **Pozdní**
  - osteoporóza a zlomeniny
  - zažívací problémy
  - častá nemocnost a špatné uzdravování
  - zhoršení soběstačnosti – časná závislost na péči druhých osob



# Než začneme zlevňovat...

## Co znamená levný jídelníček právě pro mě?

1. Zlevnění krátkodobé či dlouhodobé?
2. Stanovení důležitých nutričních parametrů jídelníčku –  
prevence zdravotních problémů
  - energetická hodnota
  - obsah živin a dalších důležitých látek
  - další důležité zásady – dietní specifika

**Prevence je stále levnější, i za cenu vyšších vstupních investic, než léčba (zdravotnická péče, léky, pobyt v nemocnici, délka léčby a rekonvalescence, pracovní neschopnost).**

3. Hledání způsobů, jak ušetřit
  - individuálně



# Chytrý výběr

- Losos 34-80 Kč/100 g
- Tuňák 97-109 Kč/100 g

vs.

- Makrela 30 Kč/100 g
- Sled' 18-23 Kč/100 g

- Olivový olej 300 Kč/1 l

vs.

- Řepkový olej 45-50 Kč/1 l



# Příklad z praxe

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

energie	bílkoviny	sacharidy	tuky
<b>8.594,5 kJ</b>	<b>52,7 g</b>	<b>269,8 g</b>	<b>92 g</b>

# Příklad z praxe - hodnocení

- Cenový limit do 100 Kč
- Důraz na snadnou přípravu
- Nedostatek cca 20 g bílkovin
- Nadbytek cca 20 g tuků
  - složení tuků není optimální
- Nedostatek zeleniny a ovoce
- Žádné mléčné výrobky
- Tekutiny?

**Jde to i jinak?**





# Příklad z praxe - jinak

<b>Jídelníček č. 2</b>		<b>cena</b>
<b>snídaně</b>	rohlík (2 ks) s margarínem (20 g), šunkou (výběrová, 50 g), salátová okurka (1/3 ks, cca 100 g)	19,50
<b>přesnídávka</b>	Jablko (1 ks), bílý jogurt (150 g)	9,90
<b>oběd</b>	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
<b>svačina</b>	Ovesné vločky (30 g), banán (1 ks), mléko (100 ml)	7,70
<b>večeře</b>	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
<b>cena celkem</b>		<b>100,50 Kč</b>

energie	bílkoviny	sacharidy	tuky
<b>8.340,1 kJ</b>	<b>77,2 g</b>	<b>278,2 g</b>	<b>66,4 g</b>



# Komentář k jídelníčku

- Zachována energetická hodnota jídelníčku
- Zachována cena jídelníčku
- Vyvážený poměr živin
- Dostatek ovoce a zeleniny
- Nechybí mléčné výrobky
  
- Další možnosti zlevnění
  - nákup
  - úprava
- Modifikace pro rodiny či vícečlenné domácnosti nutná

# 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 neznamena minusové 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 konzumaci to nebude).

# Tipy a postřehy pro zlevňování jídelníčku



**FÓRUM  
ZDRAVÉ  
VÝŽIVY**

- 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 chodíte nakupovat najedení.
- Cenu srovnatelných potravin hodnotte 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 neznamena to, že ty zpracované by byly vždy horší – např. sled'ové 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.



**FÓRUM  
ZDRAVÉ  
VÝŽIVY**

# Děkuji za pozornost!

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