

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the slide.

ZÁSADY SESTAVOVÁNÍ JÍDELNÍČKU

CÍLE PŘEDNÁŠKY A KLÍČOVÁ SLOVA

- STUDENT ZNÁ ZÁKLADNÍ PRAVIDLA DŮLEŽITÁ PŘI SESTAVOVÁNÍ PLÁNŮ STRAVY A UMÍ JE APLIKOVAT V PRAXI.

- KLÍČOVÁ SLOVA: DENNÍ PŘÍJEM ENERGIE, JÍDELNÍČEK, PESTRÁ STRAVA, TROJPOMĚR ŽIVIN.

DENNÍ SPOTŘEBA KALORIÍ

- PRŮMĚRNOU ZÁKLADNÍ DENNÍ SPOTŘEBU KALORIÍ ČLOVĚKA LZE SNADNO SPOČÍTAT:
- $25 \text{ (KCAL)} \times \text{HMOTNOST (KG)}$
- 1 KCAL ODPOVÍDÁ ASI 4,18 KJ
- PRO PŘÍKLAD: ČLOVĚK VÁŽÍCÍ 80KG MÁ PRŮMĚRNOU ZÁKLADNÍ DENNÍ SPOTŘEBU 2000KCAL.

- TATO HODNOTA JE ZÁKLAD, KTERÝ SE DLE FYZICKÉ ZÁTĚŽE ČLOVĚKA ZVYŠUJE. ZÁKLADNÍ DENNÍ SPOTŘEBU KALORIÍ VYNÁSOBTE KOEFICIENTEM PODLE STUPNĚ VAŠÍ AKTIVITY:

- 1.11 PŘI MINIMÁLNÍ AKTIVITĚ (SEDAVÉ ZAMĚSTNÁNÍ, ŽÁDNÝ SPORT)
- 1.26 PŘI VĚTŠÍ AKTIVITĚ, DENNĚ CHŮZE, NĚKOLIKRÁT TÝDNĚ SPORT ČI CVIČENÍ
- 1.62 PŘI VYSOCE AKTIVNÍM ŽIVOTĚ NEBO VELMI NAMÁHAVÉM ZAMĚSTNÁNÍ
- 1.85 PŘI MAXIMÁLNÍM ZATÍŽENÍ, SPORTOVÁNÍ

ENERGETICKÁ BILANCE

- PŘÍJEM ENERGIE (ZÁKLADNÍ ŽIVINY)
 - SACHARIDY (4,1 KCAL, 17,2 KJ)
 - LIPIDY (9,3 KCAL, 38,9 KJ)
 - BÍLKOVINY (4,1 KCAL, 17,2 KJ)

- VÝDEJ ENERGIE
 - BAZÁLNÍ METABOLISMUS
 - ENERGETICKÝ VÝDEJ
 - TERMICKÝ VLIV STRAVY
 - ENERGETICKÉ NÁROKY NA RŮST NEBO ZMĚNU TĚLESNÉ HMOTNOSTI

Příjem energetických substrátů S:B:T: v %

Obecně: 55-60 % : 12,5-15 % : 25-30 %

Trojpoměr živin (příklady): sacharidy: bílkoviny: tuky

základní, ženy	55 : 15 : 30
základní, muži	50 : 20 : 30
vytrvalostní sportovec	70 : 12 : 18
silový sportovec	55 : 30 : 15
hubnoucí klient (muž)	46 : 24 : 30
hubnoucí klientka (žena)	51 : 19 : 30
senior (muž)	46 : 24 : 30
seniorka (žena)	50 : 17 : 33

BAZÁLNÍ METABOLISMUS

BAZÁLNÍ METABOLISMUS JE DEFINOVÁN JAKO MINIMÁLNÍ ENERGIE, KTERÁ SLOUŽÍ K UDRŽENÍ HOMEOSTÁZY (K UDRŽENÍ RŮSTU A OBNOVY BUNĚK V ORGANISMU, K UDRŽENÍ VŠECH KLIDOVÝCH BIOCHEMICKÝCH REAKCÍ, K ZABEZPEČENÍ KLIDOVÉ ČINNOSTI VŠECH ORGÁNŮ). PŘIBLIŽNĚ 60 % KLIDOVÉHO ENERGETICKÉHO VÝDEJE SLOUŽÍ K PRODUKCI TEPLA, ZBÝVAJÍCÍCH 40 % SLOUŽÍ K UDRŽENÍ ZÁKLADNÍCH ŽIVOTNÍCH FUNKCÍ.

TERMICKÝ VLIV STRAVY

TERMOGENEZE INDUKOVANÁ POTRAVINAMI (PRODUKCE TEPLA ZPŮSOBENÁ POTRAVOU), DŘÍVE OZNAČOVÁNA JAKO SPECIFICKY DYNAMICKÁ ÚČINNOST POTRAVIN, VYPOVÍDÁ O ENERGETICKÉM VÝDEJI, KTERÝ MUSÍ ORGANISMUS VYNALOŽIT, ABY ZPRACOVAL PŘIJATÉ POTRAVINY. NEJMÉNĚ ENERGIE VYNALOŽÍ TĚLO NA TRÁVENÍ SACHARIDŮ, NEJVÍCE PAK NA TRÁVENÍ BÍLKOVIN, KTERÉ MAJÍ Z CHEMICKÉHO HLEDISKA NEJVĚTŠÍ MOLEKULU

ENERGETICKÉ NÁROKY NA RŮST NEBO ZMĚNU TĚLESNÉ HMOTNOSTI

POŽADAVKY NA ENERGII JSOU V ADOLESCENCI VELMI ROZDÍLNÉ. ZÁLEŽÍ NA TĚLESNÉ HMOTNOSTI, TĚLESNÉ VELIKOSTI, TĚLESNÉM SLOŽENÍ, RYCHLOSTI RŮSTU. ENERGIE BY MĚLA BÝT VYVÁŽENÁ A ZÍSKÁVÁNA Z 55 – 57 % ZE SACHARIDŮ, Z 25 – 30 % Z TUKŮ, A Z 15 – 20 % Z BÍLKOVIN.

Potřeba energie – mladiství a dospělí

Věková kategorie	<u>nízká</u> pohybová aktivita (kJ/kg)	<u>střední</u> pohybová aktivita (kJ/kg)	<u>vysoká</u> pohybová aktivita (kJ/kg)
Dívky 15 – 18 let	150	180	230
Ženy 19 – 50 let	140	165	210 – 215
Chlapci 15 – 18 let	165	195	250
Muži 19 – 50 let	145	165 – 170	220 – 225
Osoby 51 – 64 let	135	145	200
Osoby nad 65 let	125	135 – 140	190

ZÁSADY SESTAVOVÁNÍ JÍDELNÍČKU

- PŘI ZPRACOVÁNÍ KONKRÉTNÍHO STRAVOVACÍHO SEZNAMU SE VYCHÁZÍ Z URČITÝCH ZÁSAD:
 - 1. Z DOPORUČENÝCH DÁVEK ŽIVIN, POŽADAVKŮ RACIONÁLNÍ VÝŽIVY NA FREKVENCI JEJICH PŘÍJMU A ZE SLOŽENÍ POTRAVIN (VČETNĚ ZTRÁT PŘI PŘÍPRAVĚ POKRMŮ).
 - 2. Z TRADICE A KONSUMNÍCH ZVYKLOSTÍ.
 - 3. Z DOSTUPNOSTI SUROVIN, EKONOMICKÝCH FAKTORŮ, PSYCHOLOGICKÝCH FAKTORŮ, POLITICKÝCH ASPEKTŮ.
- DOPORUČENÉ DÁVKY POTRAVIN TEDY MUSEJÍ VYÚSTIT V TAKOVOU SKLADBU STRAVY, KTERÁ BY SE PŘÍLIŠ DRAMATICKY NELIŠILA OD STRAVY DOSAVADNÍ ,A PROTO BY BYLA PŘIJATELNÁ.

CO JE NUTNÉ ZOHLEDNIT PŘI ZAJIŠŤOVÁNÍ OPTIMÁLNÍHO PŘÍJMU ŽIVIN ?

- STRAVA BY MĚLA BÝT CHUTNÁ A PESTRÁ A MĚLA BY BÝT KONZUMOVÁNA VE VHODNÉM PROSTŘEDÍ *(KROMĚ USPOKOJOVÁNÍ PSYCHICKÝCH POTŘEB OBOJÍ OVLIVŇUJE INTENZITU TRÁVENÍ A TÍM EFEKTIVITU VSTŘEBÁVÁNÍ A VYUŽITELNOST ŽIVIN)*
- OSOBNÍ PŘESVĚDČENÍ A SOCIÁLNÍ ZVYKLOSTI PODPORA SOCIÁLNÍ FUNKCE STRAVOVÁNÍ
- STRAVA BY MĚLA BÝT DOSTUPNÁ ZA PŘIMĚŘENOU CENU *(VÝZNAMNÉ NAPŘ. PŘI DOPORUČOVÁNÍ RŮZNÝCH POTRAVIN)*

VÝZNAM STRAVY

- **SNÍDANĚ**- ASI 20 % ENERGETICKÉ HODNOTY, ENERGIE V ROZMEZÍ 1260 AŽ 1320 KJ, PŘÍJEM SACHARIDŮ (VČETNĚ VLÁKNINY) BY MĚL BÝT V ROZMEZÍ 44 AŽ 55 G, BÍLKOVIN 10 AŽ 13 G A TUKŮ 6 AŽ 8 G. SNÍDANĚ BY MĚLA OBSAHOVAT PŘIBLIŽNĚ 3 AŽ 5 G JEDNODUCHÝCH CUKRŮ (NEPLATÍ PRO DIABETIKY).
- **DOPOLEDNÍ SVAČINA** –ASI 10 % ENERGETICKÉ HODNOTY, ÚKOLEM JE UDRŽENÍ GLYKÉMIE, SVAČINA BY MĚLA PRO ZVOLENÝ PŘÍKLAD ZAJISTIT DODÁVKU ENERGIE V ROZMEZÍ 890 AŽ 1010 KJ, PŘÍJEM SACHARIDŮ (VČETNĚ VLÁKNINY) BY MĚL BÝT V ROZMEZÍ 30 AŽ 40 G, BÍLKOVIN 5 AŽ 7 G A TUKŮ 6 AŽ 8 G. PŘÍJEM JEDNODUCHÝCH CUKRŮ ZÁVISÍ NA PROVÁDĚNÉ FYZICKÉ AKTIVITĚ. VHODNÉ OVOCE.
- **OBĚD** – ASI 30-35 % ENERGETICKÉ HODNOTY, DRUHÉ NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JÍDLO DNE, ENERGIE PRO ODPOLEDNÍ AKTIVITY, OBĚD BY MĚL PRO ZVOLENÝ PŘÍKLAD ZAJISTIT DODÁVKU ENERGIE V ROZMEZÍ 2340 AŽ 2500 KJ, PŘÍJEM SACHARIDŮ (VČETNĚ VLÁKNINY) BY MĚL BÝT V ROZMEZÍ 70 AŽ 90 G, BÍLKOVIN 18 AŽ 23 G A TUKŮ 17 AŽ 23 G.
- **ODPOLEDNÍ SVAČINA** - ASI 10 % ENERGETICKÉ HODNOTY, ÚKOLEM JE UDRŽENÍ GLYKÉMIE, VHODNĚJŠÍ ZELENINA.

VÝZNAM STRAVY

- **VEČEŘE** - 15-20 % ENERGETICKÉ HODNOTY, ALKOHOL, OŘÍŠKY NEBO NĚJAKÁ SLADKOST JSOU ENERGETICKY VELICE BOHATÉ POTRAVINY. VEČEŘE BY MĚLA PRO ZVOLENÝ PŘÍKLAD ZAJISTIT DODÁVKU ENERGIE V ROZMEZÍ 1630 AŽ 1850 KJ, PŘÍJEM SACHARIDŮ (VČETNĚ VLÁKNINY) BY MĚL BÝT V ROZMEZÍ 57 AŽ 77 G, BÍLKOVIN 9 AŽ 12 G A TUKŮ 10 AŽ 14 G. VEČEŘE BY MĚLA NAVODIT POHODU A UVOLNĚNÍ PO PRACOVNÍM DNU, MĚLA BY BÝT PLNOHODNOTNÁ, HEZKY UPRAVENÁ A VIZUÁLNĚ I CHUŤOVĚ LÁKAVÁ.
- **DRUHÁ VEČEŘE** – POKUD JDETE SPÁT V POZDĚJŠÍCH HODINÁCH A PAUZA MEZI VEČEŘÍ A ULEHNUTÍM KE SPÁNKU BY BYLA DELŠÍ, NEŽ 3 HODINY. DRUHÁ VEČEŘE BY ALE NEMĚLA BÝT KONZUMOVÁNA POZDĚJI NEŽ HODINU PŘED SPÁNKEM. ZVOLENÉ JÍDLO BY MĚLO BÝT LEHCE STRAVITELNÉ, S NÍZKÝM OBSAHEM BÍLKOVIN A S MALÝM PODÍLEM TUKŮ.

POUŽITÉ INFORMAČNÍ ZDROJE A LITERATURA KE STUDIU

- KOHOUT, P., RUŠAVÝ, Z. & ŠERCLOVÁ, Z. (2016). *VYBRANÉ KAPITOLY Z KLINICKÉ VÝŽIVY*. PRAHA: FORSAPI.
- MÜLLEROVÁ, D. (2003). *ZDRAVÁ VÝŽIVA A PREVENCE CIVILIZAČNÍCH NEMOCÍ VE SCHÉMATECH*. 1. VYD. PRAHA: TRITON.
- SHARMA, S. (2018). *KLINICKÁ VÝŽIVA A DIETOLOGIE: V KOSTCE*. PRAHA: GRADA PUBLISHING.