

Potravinová pyramida



Potravinová pyramida

V České republice existuje pro obyvatelstvo obecně platná pyramida, kterou vydalo Ministerstvo zdravotnictví.

Potravinová pyramida se skládá ze 4 pater a v nich je umístěno šest potravinových skupin:

1. Obiloviny
2. Ovoce
3. Zelenina
4. Mléko a mléčné výrobky
5. Maso, mastné výrobky, ryby, vejce, luštěniny
6. Cukr, sůl, tuky.

Největší část pyramidy vytváří potravinová skupina, kterou bychom měli konzumovat více, a špička pyramidy je to, co bychom měli jíst s mírou. U každé skupiny je vymezeno správné doporučené množství, které bychom měli denně sníst. Jednotkou množství je PORCE.

První patro

První patro je nejnižší položené a jsou to obiloviny. Patří mezi ně obiloviny, brambory, těstoviny, rýže. Představuje základ jídelníčku. U obilovin je 1 porce = jeden krajíc chleba, popřípadě jeden rohlík nebo houska, jedna miska ovesných vloček a kopeček rýže anebo těstovin. Měli bychom dát přednost celozrnným potravinám. Jsou základem výživy a mají četné minerální látky, vitamíny a sacharidy. Doporučená porce za den je 3-6.





Druhé patro

Druhé patro sdílí společně ovoce a zelenina. Zeleniny bychom měli konzumovat maličko více, neboť má méně energie než ovoce. Tohle platí spíše pro lidi s nadváhou. Ovoce a zeleninu musíme konzumovat ve velkém množství, protože pomáhá organismu být v dobré kondici. Přednost má především syrová zelenina. Počet porcí je pro ovoce 2-4 porce a pro zeleninu 3-5 porcí. První dvě patra, to znamená obiloviny, zelenina a ovoce jsou velice bohaté na sacharidy.

Třetí patro

Třetí patro patří mléku, mléčným výrobkům, masu, masným výrobkům. Dále zde patří ryby, vejce, luštěniny. Tento druh stravy nám poskytuje především plnohodnotné bílkoviny a železo, u mléčných výrobků je to vápník. Přičemž jedna porce mléka či mléčných výrobků se rovná sklenici mléka (250 ml), 1 jogurt (200 ml) nebo 55 g sýra. Pro maso a masné výrobky, ryby, vejce, luštěniny činí jedna porce 125 g drůbežního či jiného masa, 2 vařené bílky. Počet porcí za den u mléčných výrobků činí 2-3, pro maso 1-2 porce.



Čtvrté patro

Čtvrté patro pyramid zaujímá skupina, na kterou musíme brát zřetel. Jsou to potraviny, které dovedou uškodit, pokud se s nimi přehání. Patří zde tuky (především živočišné), jednoduché cukry (v podobě sladkostí) a sůl. Jedna porce se rovná 10 g cukru nebo tuku. Počet porcí za den se uvádí 0-2

Základní živiny

Základními živinami máme na mysli látky, které se podílí na budování a funkci našeho organismu. Bez těchto látek náš organismus nemůže správně fungovat nebo naprosto existovat. K základním živinám řadíme sacharidy, bílkoviny, tuky, vitaminy a minerální látky. Všechny tyto živiny mají v organismu svoji nezaměnitelnou funkci. To je argumentem, proč je musíme správně a pravidelně doplňovat potravou.



1. Víš, jak často máme jíst tyto potraviny? Přiřaď:

MŮŽEME JÍST POMĚRNĚ ČASTO

MÁME JÍST VÝJIMEČNĚ

MÁME JÍST MÁLO

MÁME JÍST NEJČASTĚJI



2. Namaluj si na papír pyramidu. Vystříhni všechny potraviny a nalep do prázdné pyramidy.

