



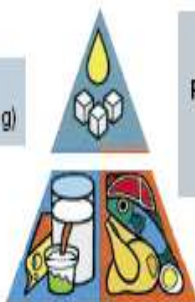
VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ PRO OBYVATELE ČR

CÍLE PŘEDNÁŠKY A KLÍČOVÁ SLOVA

- STUDENT MÁ ZNALOST, JAKÝCH OBLASTÍ STRAVOVÁNÍ SE DOTÝKAJÍ VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ.

- KLÍČOVÁ SLOVA: PŘÍJEM ŽIVIN, VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ, VÝŽIVOVÝ TALÍŘ.

Sůl, tuky, cukry
Jedna porce – cukr (10 g), tuk (10 g)



Sůl, tuky, cukry: 0–2 porce
Mléko, mléčné výrobky: 2–3 porce
Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny: 1–2 porce
Zelenina: 3–5 porcí
Ovoce: 2–4 porce
Obiloviny, rýže, těstoviny, pečivo: 3–6 porcí

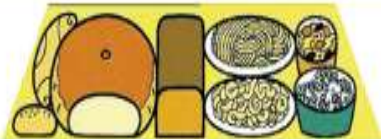
Mléko, mléčné výrobky
Jedna porce – 1 sklenice mléka (250 ml),
1 kalimek jogurtu (200 ml), sýr (55 g)

Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny
Jedna porce - 125 g drůbežního, rybího či jiného masa,
2 vařené bílky nebo miska sojových bobů,
porce sójového masa



Zelenina
Jedna porce – velká paprika, mrkev či 2 rajčata,
miska čínské zeli či salátu, půl talíře brambor
či sklenice naředěné zeleninové šťávy

Ovoce
Jedna porce – 1 jablko, pomeranč či banán (100 g), miska jahod,
rybízů či borůvek, sklenice neředěné ovocné šťávy



Obiloviny, rýže, těstoviny, pečivo
Jedna porce – 1 krajíc chleba (60 g), 1 rohlík či houska, 1 miska
ovocných vloček nebo mčslí, 1 kopeček vařené rýže či vařených
těstovin (125 g)

jezte výjimečně



Česká potravinová pyramida

Mediterranean Diet Pyramid

A contemporary approach to delicious, healthy eating

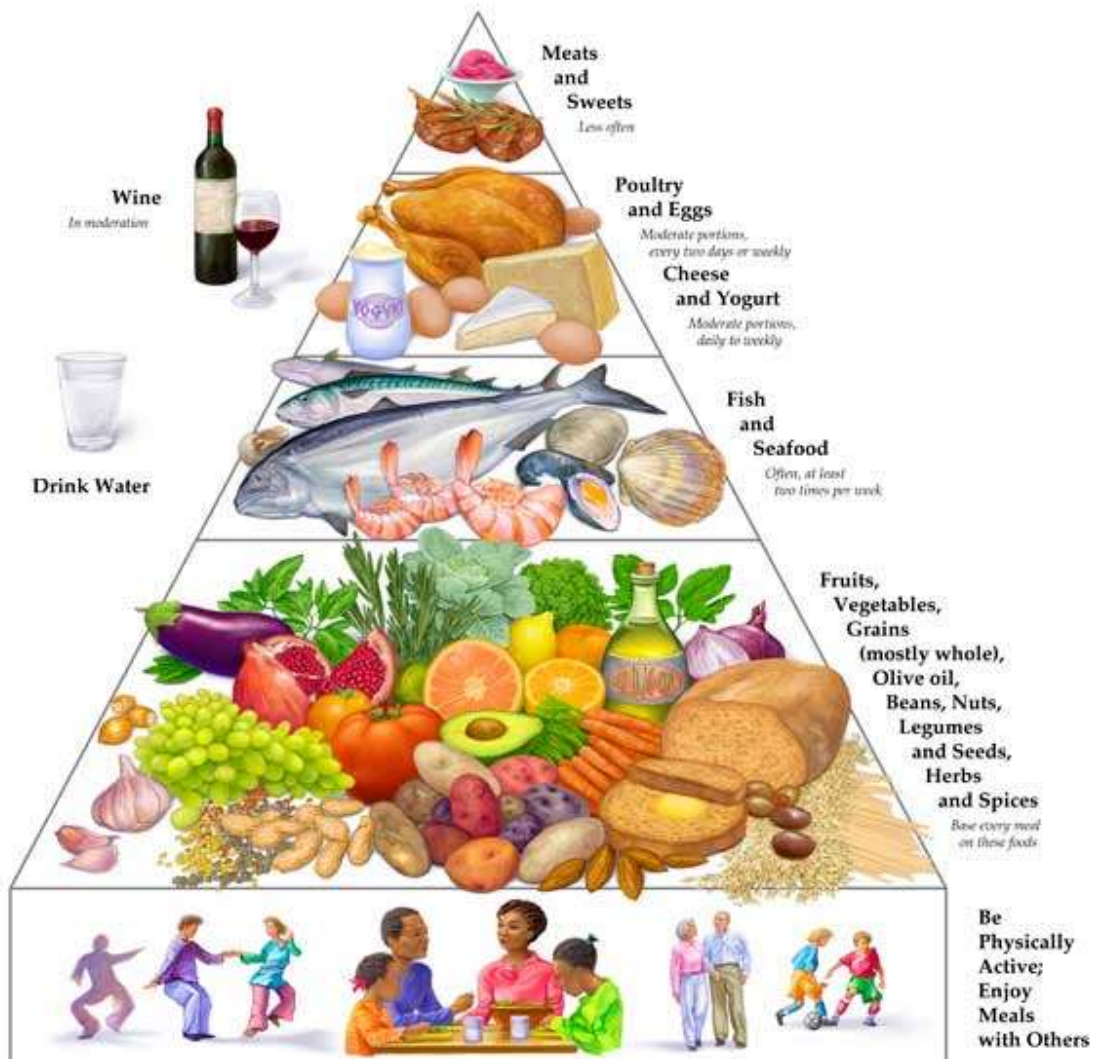


Illustration by George Middleton

© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust www.aldways.org

ZDRAVÁ STRAVA = pestrá strava

Je třeba se stravovat pravidelně, v menších množstvích a častěji!
(5krát denně: snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře)

V potravě jsou obsaženy **základní živiny** – zdroj energie: **sacharidy, bílkoviny a tuky**, ale také **mikroživiny**: **minerální látky a vitamíny**.



Denně vypij 2–2,5 litru tekutin!

Potravinová pyramida (Model správné výživy – čím výše, tím méně!)

1 porce = množství potravin, které se nám vejde do dlaně (* počet porcí denně)

SLADKOSTI:
cukr, bonbony, zmrzlina, med, čokoláda, zákusky, sušenky, slazené nápoje, džemy
příležitostně

ORECHY a SEMENA:
vlašské ořechy, lískové oříšky, arašidy, mandle, pistácie, mák, dýňová, sezamová, slunečnicová semínka

TUKY a OLEJE:
vepřové sádlo, másto, rostlinné oleje, tuky na pečení, rostlinné pomazánky, hranolky
střídme

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY:
mléko, tvrdý sýr, jogurt, měkký sýr, tvaroh, acidofilní mléko
2 porce*

MASO, VEJCE, LUŠTĚNINY:
maso (drůbež, vepřové, hovězí), ryby, šunka, párky, klobása, vejce, fazole, lusky, čočka, sója
2 porce*

ZELENINA:
mrkev, brambory, paprika, rajčata, okurka, salát, cibule, česnek, brokolice
3 porce*

OVOCE:
banán, jablko, hruška, švestka, pomeranč, jahoda, hroznové víno, kiwi
2 porce*

1. patro

OBILNINY:
mouka, chléb, pekařské výrobky, ryže, těstoviny, obilninové vločky, kukuřičné lupinky
6 porcí*

SACHARIDY – hlavní zdroj energie, základní živiny potřebné pro činnost svalů a mozku.

BÍLKOVINY – základní živiny potřebné pro růst, vývoj a obnovu organismu (svalů, pokožky, nehtů, vlasů).

VITAMÍNY – důležité pro zdraví a odolnost organismu vůči nemocem, ovlivňují látkovou přeměnu.

MINERÁLNÍ LÁTKY – podporují růst a správnou funkci orgánů.

Vitamin	Význam pro organismus	Zdroj
A	podpora růstu, dobrého zraku a zdravé pokožky	mrkev, rajčata, maliny, brokolice, mléko, játra
B	průměrná cukrů a bílkovin, správná činnost nervové soustavy	brokolice, luštěniny, mléko, maso, vlnitovodí, ořechy
C	ochrana před krváčením sliznic, vstřebávání železa z potravy	černý rybíz, lysané zelí, citrusy, paprika, brambory
D	růst a zdravý vývoj kostí a zubů	sýr, sýrové výrobky (sýr, jogurt), mléko, žito, játra, ryba tuk
E	ochrana buněk (antioxidant), růst svalů, reprodukční zdraví	celozrnná pečiva, ořechy, mandle, semena, lísková zelenina

VLÁKNINA (komplexní sacharid) – důležitá v procesu trávení (v obilninách, ovoci, zelenině).



Minerální látka	Význam pro organismus	Zdroj
Vápník (Ca)	růst a vývoj zubů, kostí	mléko, mléčné výrobky, maso
Hořčík (Mg)	správná činnost nervové soustavy a svalstva	ryby, luštěniny, olechy, maso, žito, kvas, mléčné výrobky
Jod (I)	správná činnost štítné žlázy	iodovaná sůl, řasné, ryby, mořské plodiny
Železo (Fe)	přenos kyslíku krví	brokolice, salát, hrozny, kukuřičný, maso, ryby

TUKY – základní živiny, jsou zdrojem energie a ukládají se do zásoby. Jsou v nich rozpouštěny některé vitamíny (A, D, E).

CUKRY (jednoduché sacharidy) – rychlý zdroj energie, při zvýšeném příjmu poškozují zuby a mění se na zásobní tuky.

ZDRAVÝ TALÍŘ PRO NÁCTILETÉ



Jezte ovoce všech druhů a barev. Dávejte přednost čerstvému ovoci před ovocnými šťávami.

Zeleniny není nikdy dost. Kombinujte různé druhy a nezapomínejte na listovou a košťálovou zeleninu.

Vybírejte si celozrnné druhy obilovin a výrobky z nich jako je celozrnné pečivo, ovesné vločky, hnědá rýže. Výrobky z bílé mouky co nejvíce omezte nebo úplně z jídelníčku vypusťte.

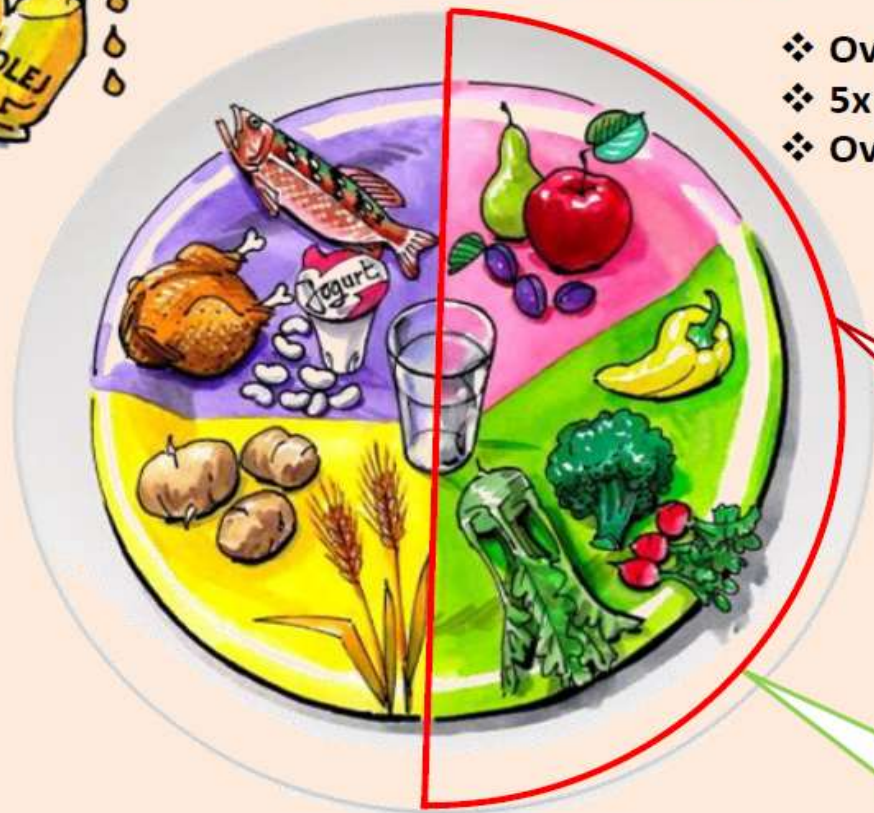
Jezte několikrát týdně ryby a luštěniny. Dávejte přednost libovému masu před tučným. Uzeniny jen výjimečně. Z mléčných výrobků vybírejte druhy s nižším obsahem tuku, nejlépe zakysané.

Obohaťte svůj talíř také o ořechy a semínka, jsou cenným zdrojem důležitých živin.

Používejte vhodné a kvalitní rostlinné oleje, nejlépe olivový, řepkový. Máslo omezte.

Na žízeň je nejlepší pitná voda bez cukru a bez bublinek. Ovocné šťávy ředte vodou. Nápoje s obsahem alkoholu a kofeinu do pitného režimu náctiletých nepatří.

ZDRAVÝ TALÍŘ PRO NÁCTILETÉ



- ❖ Ovoce a zelenina = polovina talíře
- ❖ 5x denně ovoce a zelenina
- ❖ Ovoce a zelenina ke každému jídlu

Jezte ovoce všech druhů a barev. Dávejte přednost čerstvému ovoci před ovocnými šťávami.

Zeleniny není nikdy dost. Kombinujte různé druhy a nezapomínejte na listovou a košťálovou zeleninu.

Obsah bílkovin v potravinách

10 g bílkovin je obsaženo v:	
20 g sušené sójové maso	33 g sýr Eidam 30% t. v s.
38 g sluneč. semínka	57 g polotučný tvaroh
45 g mandle	200 g bílý jogurt
110 g vařená čočka	300 ml mléko
125 g chléb	43 g kuřecí prsa
230 g vařené bezvaj. těstoviny	53 g losos
420 g vařená rýže	64 g 90% šunka
600 g vařené brambory	77 g vejce (1,5 ks)

PŘÍJEM ENERGIE

UPRAVENÍ PŘÍJMU CELKOVÉ ENERGETICKÉ DÁVKY U JEDNOTLIVÝCH POPULAČNÍCH SKUPIN V SOUVISLOSTI S POHYBOVÝM REŽIMEM TAK, ABY BYLO DOSAŽENO ROVNOVÁHY MEZI JEJÍM PŘÍJMEM A VÝDEJEM PRO UDRŽENÍ OPTIMÁLNÍ TĚLESNÉ HMOTNOSTI V ROZMEZÍ BMI 18-25 U DOSPĚLÝCH,

U DĚTÍ V ROZMEZÍ MEZI 10 - 90 PERCENTILEM REFERENČNÍCH HODNOT BMI NEBO POMĚRU HMOTNOSTI K VÝŠCE DÍTĚTE. U DĚTÍ S NITRODĚLOŽNÍM RŮSTOVÝM OPOŽDĚNÍM BY NEMĚL BÝT PŘI ZAJIŠTĚNÍ JEJICH PŘIMĚŘENÉHO RŮSTU A VÝVOJE ENERGETICKÝ PŘÍJEM NADMĚRNĚ NAVYŠOVÁN, ABY NEDOCHÁZELO K ROZVOJI JEJICH POZDĚJŠÍ OBEZITY.

PŘÍJEM NASYCENÝCH MK

PŘÍJEM NASYCENÝCH MASTNÝCH KYSELIN BY MĚL BÝT NIŽŠÍ NEŽ 10 % (20 G), POLYENOVÝCH 7 - 10 % Z CELKOVÉHO ENERGETICKÉHO PŘÍJMU. POMĚR MASTNÝCH KYSELIN ŘADY OMEGA-6:OMEGA-3 MAXIMÁLNĚ 5:1. PŘÍJEM TRANS-NENASYCENÝCH MASTNÝCH KYSELIN BY MĚL BÝT CO NEJNIŽŠÍ A NEMĚL BY PŘEKROČIT 1 % (CCA 2,5 G/DEN) Z CELKOVÉHO ENERGETICKÉHO PŘÍJMU.

Nasyčené mastné kyseliny

- ❖ Jejich zvýšený příjem zvyšuje riziko srdečně-cévních a nádorových onemocnění.

Kde je ve stravě najdeme?

- ❖ živočišné potraviny obsahující tuk (vyjma rybího tuku)
- ❖ některé potraviny rostlinného původu – kokosový tuk, palmový a palmojádrový olej
- ❖ ***Kokosový tuk a palmový olej:*** přidává se například do zmrzlin, pečárenských výrobků, sladkostí nebo do různých smažených pochoutek (chipsy aj.).

Nenasycené mastné kyseliny

- ❖ příznivé účinky na zdraví
- ❖ některé jsou pro naše tělo nepostradatelné
- ❖ důležité pro správnou činnost mozku, zraku, pohlavních žláz aj.

Kde je ve stravě najdeme?

- ❖ rostlinné oleje
- ❖ ryby (především tučné)
- ❖ ořechy a semínka
- ❖ avokádo

„Trans tuky“

- ❖ trans nenasycené mastné kyseliny = nezdravá forma nenasycených mastných kyselin,
- ❖ škodí našemu zdraví více než nasycené tuky.

Kde je ve stravě můžeme očekávat?

- ❖ některé částečně ztužené jedlé tuky
- ❖ potravinářské výrobky vyrobené s použitím cukrářských a pekařských tuků

PŘÍJEM CHOLESTEROLU

SNÍŽENÍ PŘÍJMU CHOLESTEROLU NA MAX. 300 MG ZA DEN
(S OPTIMEM 100 MG NA 1 000 KCAL, VČETNĚ DĚTSKÉ
POPULACE).

PŘÍJEM JEDNODUCHÝCH CUKRŮ

SNÍŽENÍ SPOTŘEBY PŘIDANÝCH JEDNODUCHÝCH CUKRŮ NA MAXIMÁLNĚ 10 % Z CELKOVÉ ENERGETICKÉ DÁVKY (TZN. U DOSPĚLÝCH LEHCE PRACUJÍCÍCH CCA 60 G NA DEN), PŘI ZVÝŠENÍ PODÍLU POLYSACHARIDŮ. U NEKOJENÝCH DĚTÍ MÁ VÝZNAMNOU ROLI PŘÍJEM OLIGOSACHARIDŮ S PREBIOTICKÝM ÚČINKEM K PODPOŘE ROZVOJE ADEKVÁTNÍ STŘEVNÍ MIKROFLÓRY.

PŘIDANÉ CUKRY – doporučení AHA

Doporučený denní energetický příjem	Horní hranice příjmu přidaných cukrů/den
5000 kJ	16 g
5900 kJ	16 g
6700 kJ	12 g děti 4-8 let
7600 kJ	20 g ženy 51-55 let, střední aktivita
8400 kJ	32 g
9200 kJ	36 g muži 46-50 let, nízká aktivita
10100 kJ	48 g
10900 kJ	56 g
11800 kJ	60 g
12600 kJ	72 g muži 21-25 let, vysoká aktivita

(upr. podle doporučení American Heart Association 2009)

Glykemický index (GI)

— křivka znázorňující hladinu cukru v krvi po konzumaci jídla s **vysokým GI**

— křivka znázorňující hladinu cukru v krvi po konzumaci jídla s **nízkým GI**



GI potravin

Potraviny s vysokým GI:

- bílá mouka
- bílé a sladké pečivo
- bílá loupaná rýže
- většina sladkostí
- sladké směsi müsli
- sladké nápoje
- pufované obilniny (popcorn, rýžový chlebíček, ...)

Potraviny s nízkým GI:

- luštěniny
- ovoce a zelenina
- celozrnné pečivo
- hnědá rýže natural
- celozrnné špagety
- ořechy a semena

SPOTŘEBA NaCl

SNÍŽENÍ SPOTŘEBY KUCHYŇSKÉ SOLI (NaCl) NA 5 - 6 G ZA DEN A PREFERENCI POUŽÍVÁNÍ SOLI OBOHACENÉ JODEM. U STARŠÍCH LIDÍ KDE JE ČASTĚJI SLEDOVANÁ HYPERTENZE A DALŠÍ ONEMOCNĚNÍ, SNÍŽENÍ PŘÍJMU SOLI POD 5 G NA DEN. V KOJENECKÉM VĚKU STRAVU ZÁSADNĚ NESOLÍME, V POZDĚJŠÍM DĚTSKÉM VĚKU UŽÍVÁME SŮL ÚMĚRNĚ POTŘEBÁM DÍTĚTE.

NÁHRAŽKY NaCl

- DRASLÍK (CHLORID DRASELNÝ), KTERÝ SE BĚŽNĚ POUŽÍVÁ K NÁHRADĚ SODÍKU (CHLORIDU SODNÉHO), ZPŮSOBUJE KOVOVOU PACHUŤ VÝROBKŮ. URČITÁ OMEZENÍ MAJÍ TAKY OSTATNÍ SOLI.
- CHLORID VÁPENATÝ MÁ EXTRÉMNĚ SLANOU CHUŤ, JE ALE VYSOCE HYGROSKOPICKÝ A PŘI STYKU S VODOU MÁ EXOTERMICKÉ VLASTNOSTI. TÍM JE NEVHODNÝ PRO VYUŽITÍ DO SUŠENÝCH VÝROBKŮ. V SOUČASNÉ DOBĚ SE POUŽÍVÁ V NĚKTERÝCH NÁPOJÍCH PRO SPORTOVCE A V KONZERVOVANÉ ZELENINĚ.
- CHLORID HOŘEČNATÝ MÁ SLANOU CHUŤ, ALE STEJNĚ JAKO CHLORID DRASELNÝ NEMÁ ČISTOU CHUŤ A VNÍMÁNÍ SLANÉ CHUTI JE ODLIŠNÉ OD SLANÉ CHUTI BĚŽNÉ SOLI.

Název	Obsah soli v g na100 ml
Hanácká kyselka	0,063
Sedmihorka – pramenitá voda	méně než 0,01
Poděbradka	0,12, sodíku 464 mg/l

- ❖ Doporučená dávka sodíku na den je asi 1-1,5 g (max. 2,3 g/den minimum je 50 mg/den).
- ❖ 1 g Na je obsažen v 2,5 g NaCl (tedy 1 g NaCl obsahuje 0,4 g Na)
- ❖ http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/seminare/2013/Brat_sul_Brno_131126.pdf

PŘÍJEM KYS. ASKORBOVÉ

ZVÝŠENÍ PŘÍJMU KYSELINY ASKORBOVÉ (VITAMINU C) NA 100 MG DENNĚ, U DĚTÍ V RÁMCI ODPOVÍDAJÍCÍCH DOPORUČENÍ.

SPOTŘEBA VLÁKNINY

ZVÝŠENÍ PŘÍJMU VLÁKNINY NA 30 G ZA DEN U
DOSPĚLÝCH, U DĚTÍ OD DRUHÉHO ROKU ŽIVOTA 5 G +
POČET GRAMŮ ODPOVÍDAJÍCÍCH VĚKU (ROKŮM) DÍTĚTE.

SPOTŘEBA OCHRANNÝCH LÁTEK

ZVÝŠENÍ PŘÍJMU DALŠÍCH OCHRANNÝCH LÁTEK JAK MINERÁLNÍCH, TAK VITAMINOVÉ POVAHY A DALŠÍCH PŘÍRODNÍCH NUTRIENTŮ, KTERÉ BY ZAJISTILY ODPOVÍDAJÍCÍ ANTIOXIDAČNÍ AKTIVITU A DALŠÍ OCHRANNÉ PROCESY V ORGANIZMU (ZEJMÉNA ZN, SE, CA, J, KAROTENŮ, VITAMINU E, OCHRANNÝCH LÁTEK OBSAŽENÝCH V ZELENINĚ AJ.).

PITNÝ REŽIM

Úloha vody v lidském těle

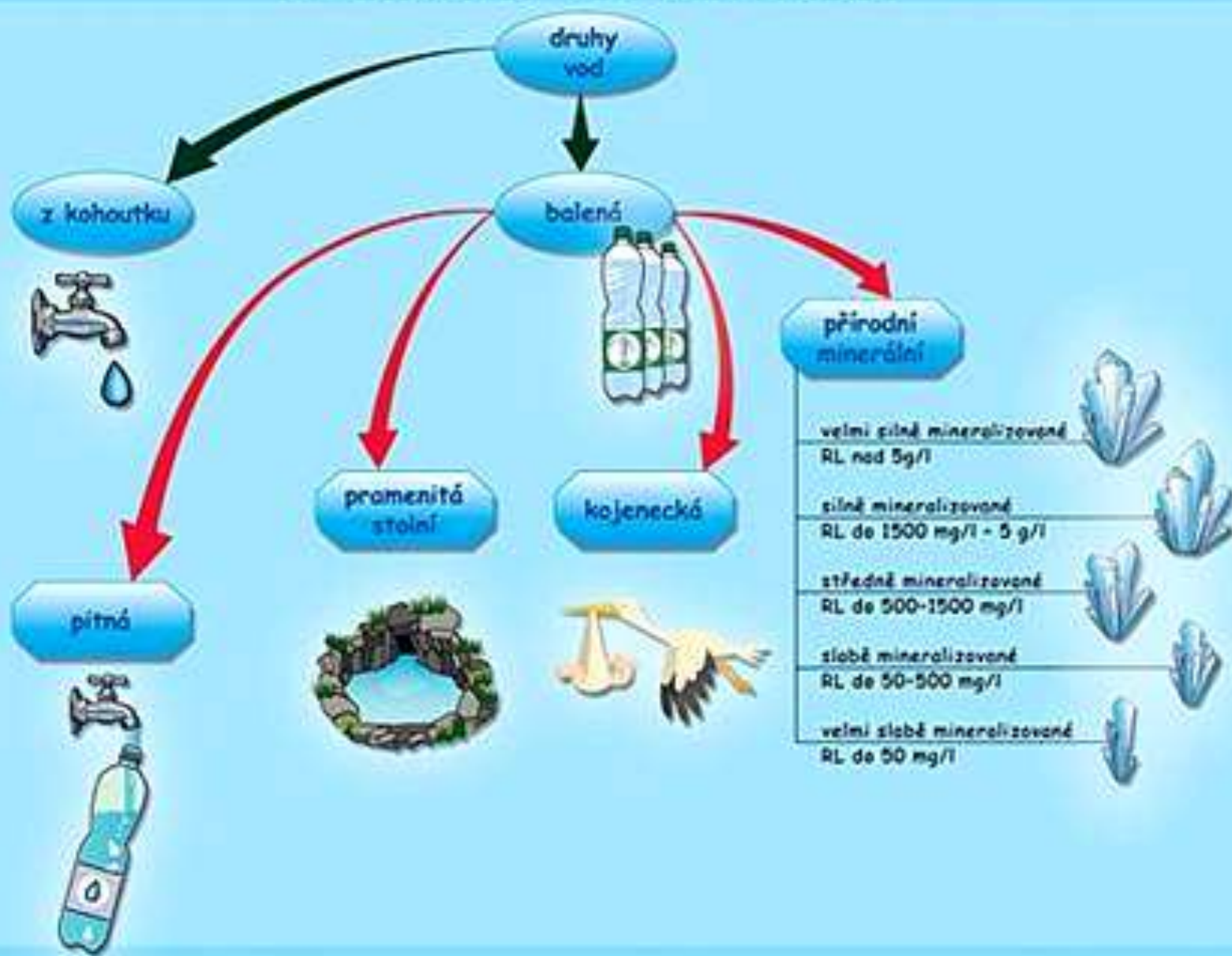
- ❖ Tekuté medium, ve kterém jsou rozpuštěny živiny, plyny a enzymy.
- ❖ Vytváří prostředí, v němž probíhají životní děje.
- ❖ Umožňuje transport významných látek po celém těle
- ❖ Pomáhá regulovat tělesnou teplotu.
- ❖ Umožňuje trávení jako součást slin ...
- ❖ Zajišťuje správnou funkci tělesných orgánů a látkovou výměnu.
- ❖ Vylučování škodlivých látek a zplodin z organismu.

Potřeba tekutin (dospívající, dospělí)

základní pravidlo: příjem tekutin = výdej tekutin

Skupina	denní příjem vody (ml)			
	nápoje	strava	oxidač. voda	celkově
15-18 let	1530	920	350	2800
19-24 let	1470	890	340	2700
25-50 let	1410	860	330	2600
51-64 let	1230	740	280	2250
≥ 65 let	1310	680	260	2250
Těhotné	1470	890	340	2700
Kojící	1710	1000	390	3100

POŘÁDEK VE VODÁCH



ROZDĚLENÍ BALENÝCH VOD

- 1. PŘÍRODNÍ MINERÁLNÍ VODA:** ZE ZDROJŮ PŘÍRODNÍ MIN. VODY NEBO Z LÉČIVÉHO ZDROJE S CERTIFIKÁTEM (OSVĚDČENÍM)
 - OBSAH MINERÁLNÍCH LÁTEK, KVALITA JSOU STÁLÉ A CHARAKTERISTICKÉ PRO DANÝ ZDROJ
- 2. PRAMENITÁ (STOLNÍ) VODA:** Z CHRÁNĚNÉHO PODZEMNÍHO ZDROJE
 - MŮŽE BÝT UPRAVOVÁNA (ZBAVENA FE, S)
 - VHODNÁ K TRVALÉMU POŽÍVÁNÍ

ROZDĚLENÍ BALENÝCH VOD

3. **KOJENECKÁ VODA:** Z CHRÁNĚNÉHO PODZEMNÍHO ZDROJE, KTERÁ NESMÍ BÝT UPRAVOVÁNA ŽÁDNÝM ZPŮSOBEM (JEN UV)
 - ZARUČEN PŮVODNÍ PŘÍRODNÍ SLOŽENÍ
 - NEJPŘÍSNĚJŠÍ KRITÉRIA
4. **PITNÁ VODA:** MUSÍ SPLŇOVAT POŽADAVKY
 - KVALITOU SROVNATELNÁ S VODOU Z VEŘEJNÉ SÍŤE
 - MŮŽE BÝT CÍTIT PO CHLORU

PITNÁ VODA

- Z VEŘEJNÉ VODOVODNÍ SÍTĚ
 - ZE STUDNY
 - BALENÁ VODA
-
- POŽADAVKY NA KVALITU PITNÉ VODY STANOVÍ ZÁKON
 - PITNÁ VODA Z VEŘEJNÉ VODOVODNÍ SÍTĚ JE PRAVIDELNĚ KONTROLOVANÁ

Dělení minerálních vod

Voda	Obsah rozpuštěných látek
Velmi slabě mineralizovaná	do 50 mg/l
Slabě mineralizovaná	50 - 500 mg/l
Středně mineralizovaná	500 - 1500 mg/l
Silně mineralizovaná	1500 - 5000 mg/l
Velmi silně mineralizovaná	vyšší než 5000 mg/l

Množství vody v potravinách

Potraviny	% vody
Ovoce a zelenina	70 - 90
Nízkotučné mléko	90
Sýr 60 % t.v s.	45
Maso a masné výrobky	cca 50
Mlýnské a pekárenské výrobky	15 - 35
Ořechy	6
Vejce	75

VODNÍ PYRAMIDA

RAJEC[®]
Patentováno přírodou

Léčivé vody
(minerální vody
se složením vhodným k léčení)



MAX 0,2l – 0,4l tekutin denně
(1-2 sklenice)

Přírodní minerální vody
(bohaté na minerály
s vyšším obsahem solí)



0,5l – 1l tekutin denně
(3-5 sklenic)

Pramenitá voda
s nízkou mineralizací,
(tj. 150 - 400 mg/l,
voda z vodovodu*)
(*neplatí pro kojence a děti do 7 let)



Bez omezení, správný
pitný režim zahrnuje
2 - 2,5l tekutin denně
(10 sklenic)

Informace vycházejí z podkladů na stránkách www.rajec.com, www.copijeme.sk, jsou odborně garantované MUDr. Ivanem Majerčákem, kardiologem a předsedou neziskové organizace Liga proti obezitě.

Omezeně jsou vhodné

- ❖ **bylinkové čaje** - dle zdravotního stavu, druhy střídat
- ❖ **vodou ředěné ovocné a zeleninové šťávy** – ředíme v poměru 2:1 (kvůli obsahu cukru a kyselin)
- ❖ **středně mineralizované vody** - max. 0,5 l denně,
- ❖ **sycené a slazené nápoje** – jen pro zpestření, spíše výjimečně

Nápoje, které bychom měli pít jen výjimečně nebo se jim vyhýbat

- ❖ **silně a velmi silně mineralizované vody** – dospělí pouze výjimečně, pro děti jsou nevhodné
- ❖ **nápoje s obsahem kofeinu** - káva, kolové a energetické nápoje, apod., pro děti a dospívající jsou nevhodné
- ❖ **silně slazené nápoje** - ochucené vody, limonády, neředěné ovocné šťávy, ovocné nektary – zvýšené riziko zubního kazu, cukrovky, nadváhy
- ❖ **energetické nápoje** - pro děti a dospívající jsou zcela nevhodné
- ❖ **alkoholické nápoje** – pro děti a dospívající NE

Účinky vody s vyšším obsahem CO₂

❖ Dutina ústní

- silnější prokrvení sliznice, pocit brnění, snížená citlivost chuťových receptorů

❖ Žaludek

- překrvení, vyšší sekrece žaludeční šťávy, podráždění žaludeční motility

❖ Dýchací a oběhový systém

- vzestup dechové frekvence, krevního tlaku a tep. frekvence

❖ Ledviny

- močopudný účinek

Kofeinové nápoje

- ❖ močopudný účinek
- ❖ stimulační účinek
- ❖ stimuluje vylučování HCl v žaludku
- ❖ > 5 šálků kávy denně - excitační účinek, nespavost, úzkostné stavy, srdeční arytmie a žaludeční obtíže
- ❖ 50-150 mg kofeinu v 1 šálku
- ❖ ke kávě vždy 1 sklenice vody

POUŽITÉ INFORMAČNÍ ZDROJE A LITERATURA KE STUDIU

- FRAŇKOVÁ, S., PAŘÍZKOVÁ, J. & MALICHOVÁ, E. (2014). *JÍDLO V ŽIVOTĚ DÍTĚTE A ADOLESCENTA. TEORIE, VÝZKUM, PRAXE*. PRAHA: KAROLINUM.
- HRONEK, M. & BAREŠOVÁ, H. (2012). *STRAVA TĚHOTNÝCH A KOJÍCÍCH*. PRAHA: FORSAPI.
- KOHOUT, P., RUŠAVÝ, Z. & ŠERCLOVÁ, Z. (2016). *VYBRANÉ KAPITOLY Z KLINICKÉ VÝŽIVY*. PRAHA: FORSAPI.
- MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ. (2018). *VÍŠ, CO JÍŠ*. DOSTUPNÉ Z: [HTTP://WWW.VISCOJIS.CZ/](http://www.viscojis.cz/)
- MÜLLEROVÁ, D. (2003). *ZDRAVÁ VÝŽIVA A PREVENCE CIVILIZAČNÍCH NEMOCÍ VE SCHÉMATECH*. 1. VYD. PRAHA: TRITON.
- TAUBES, G. (2018). *DOBA JEDOVÁ 9- CUKR*. PRAHA: STANISLAV JUHAŇÁK – TRITON.