JAK DOSÁHNOUT VÝŽIVOVÝCH DOPORUČENÍ

VÝŽIVA JEDNOTLIVÝCH SKUPIN OBYVATEL

CÍLE PŘEDNÁŠKY A KLÍČOVÁ SLOVA

- STUDENT ZNÁ VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ PRO OBYVATELE ČR A UMÍ JE APLIKOVAT V RÁMCI STRAVOVÁNÍ VYBRANÝCH SKUPIN OBYVATEL (DĚTÍ, TĚHOTNÝCH A KOJÍCÍCH ŽEN, SENIORŮ)

- KLÍČOVÁ SLOVA: DĚTI A MLADISTVÍ, , SENIOŘI, SPECIFIKA STRAVOVÁNÍ, TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ ŽENY, VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ.

OBECNĚ

- SNÍŽENÍ PŘÍJMU ŽIVOČIŠNÝCH TUKŮ A ZVÝŠENÍ PODÍLU ROSTLINNÝCH OLEJŮ V CELKOVÉ DÁVCE TUKU, Z NICH PAK ZEJMÉNA OLEJE OLIVOVÉHO A ŘEPKOVÉHO, POKUD MOŽNO BEZ TEPELNÉ ÚPRAVY PRO ZAJIŠTĚNÍ OPTIMÁLNÍHO SLOŽENÍ MASTNÝCH KYSELIN PŘIJÍMANÉHO TUKU. VÝRAZNÉ OMEZENÍ PŘÍJMU POTRAVIN OBSAHUJÍCÍCH KOKOSOVÝ TUK, PALMOJÁDROVÝ TUK A PALMOVÝ OLEJ
- SNÍŽENÍ PŘÍJMU CUKRU A OMEZENÍ JEHO NÁHRADY FRUKTOSOU NEBO SORBITOLEM
- ZVÝŠENÍ SPOTŘEBY ZELENINY A OVOCE VČETNĚ OŘECHŮ (VZHLEDEM K VYSOKÉMU OBSAHU TUKU MUSÍ BÝT PŘÍJEM OŘECHŮ V SOULADU S PŘÍJMEM OSTATNÍCH ZDROJŮ TUKU, ABY NEDOŠLO K PŘEKROČENÍ CELKOVÉHO PŘÍJMU TUKU) SE ZŘETELEM K PŘÍVODU OCHRANNÝCH LÁTEK, VÝZNAMNÝCH V PREVENCI NÁDOROVÝCH I KARDIOVASKULÁRNÍCH ONEMOCNĚNÍ, ALE TÉŽ VE VZTAHU KE SNIŽOVÁNÍ PŘÍVODU ENERGIE A ZVÝŠENÍ OBSAHU VLÁKNINY VE STRAVĚ. DENNÍ PŘÍJEM ZELENINY A OVOCE BY MĚL DOSAHOVAT 600 G, VČETNĚ ZELENINY TEPELNĚ UPRAVENÉ, PŘIČEMŽ POMĚR ZELENINY A OVOCE BY MĚL BÝT CCA 2:1

- ZVÝŠENÍ SPOTŘEBY LUŠTĚNIN JAKO BOHATÉHO ZDROJE KVALITNÍCH ROSTLINNÝCH BÍLKOVIN S NÍZKÝM OBSAHEM TUKU, NÍZKÝM GLYKEMICKÝM INDEXEM A VYSOKÝM OBSAHEM OCHRANNÝCH LÁTEK
- NAHRAZENÍ VÝROBKŮ Z BÍLÉ MOUKY VÝROBKY Z MOUKY TMAVÉ NEBO CELOZRNNÉ Z DŮVODŮ SNÍŽENÍ PŘÍJMU ENERGIE A ZVÝŠENÍ PŘÍJMU OCHRANNÝCH LÁTEK
- PREFEROVAT PŘÍJEM POTRAVIN S NIŽŠÍM GLYKEMICKÝM INDEXEM (MÉNĚ NEŽ 70) - LUŠTĚNINY, CELOZRNNÉ VÝROBKY, NELOUPANÁ RÁŽE, TĚSTOVINY AJ.
- VÝRAZNÉ ZVÝŠENÍ SPOTŘEBY RYB A RYBÍCH VÝROBKŮ, VČETNĚ MOŘSKÝCH, KDE JE VÝHODOU U TUČNĚJŠÍCH RYB VYŠŠÍ OBSAH OMEGA 3 MASTNÝCH KYSELIN. V CELKOVÉM MNOŽSTVÍ CCA 400 G/TÝDEN
- SNÍŽENÍ SPOTŘEBY ŽIVOČIŠNÝCH POTRAVIN S VYSOKÝM PODÍLEM TUKU (NAPŘ. VEPŘOVÝ BOK, PLNOTUČNÉ MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY S VYSOKÝM OBSAHEM TUKU, UZENINY, LAHŮDKÁŘSKÉ VÝROBKY, NĚKTERÉ CUKRÁŘSKÉ VÝROBKY, TRVANLIVÉ A JEMNÉ PEČIVO APOD.)

- ZAJIŠTĚNÍ SPRÁVNÉHO PITNÉHO REŽIMU, TZN. DENNÍ PŘÍJEM U DOSPĚLÝCH 1,5 - 2 L VHODNÝCH DRUHŮ NÁPOJŮ (PŘI ZVÝŠENÉ FYZICKÉ NÁMAZE NEBO ZVÝŠENÉ TEPLOTĚ OKOLÍ PŘIMĚŘENĚ VÍCE), PŘEDNOSTNĚ NESLAZENÝCH CUKREM, NEJLÉPE S PŘIROZENOU OVOCNOU SLOŽKOU
- ALKOHOLICKÉ NÁPOJE JE NUTNO KONZUMOVAT UMÍRNĚNĚ, ABY DENNÍ PŘÍJEM ALKOHOLU NEPŘEKROČIL U MUŽŮ 20 G (PŘIBLIŽNĚ 250 ML VÍNA NEBO 0,5 L PIVA NEBO 60 ML LIHOVINY), U ŽEN 10 G (PŘIBLIŽNĚ 125 ML VÍNA NEBO 0,3 L PIVA NEBO 40 ML LIHOVINY)

LÉPE VŮBEC !!!!

TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ ŽENY

- STRAVA TĚHOTNÝCH ŽEN BY MĚLA ENERGETICKY ZAJISTIT OPTIMÁLNÍ VÁHOVÝ PŘÍRŮSTEK A VÝVOJ PLODU A MĚLA BY MÍT DOSTATEK BÍLKOVIN, VITAMINŮ (NENAVYŠOVAT VŠAK PŘÍJEM VITAMINU A) A MINERÁLNÍCH LÁTEK (ZVLÁŠTĚ ZINKU, JODU, VÁPNÍKU A ŽELEZA) I TEKUTIN
- JIŽ MĚSÍC PŘED PLÁNOVANÝM POČETÍM A DÁLE PO DOBU PRVNÍHO TRIMESTRU TĚHOTENSTVÍ BY VÝŽIVA MĚLA ZAJIŠŤOVAT DOSTATEČNÝ PŘÍJEM KYSELINY LISTOVÉ, MEZI JEJÍŽ PŘIROZENÉ ZDROJE PATŘÍ PŘEDEVŠÍM LISTOVÁ ZELENINA, POMERANČOVÁ ŠŤÁVA, SÓJA, PŠENIČNÉ ZRNO, MANDLE A DALŠÍ POTRAVINY. S VÝHODOU JE UŽÍVÁNÍ POTRAVIN OBOHACENÝCH O KYSELINU LISTOVOU
- V DRUHÉ POLOVINĚ TĚHOTENSTVÍ JE VYŠŠÍ POTŘEBA VÁPNÍKU, MEZI JEHOŽ PŘIROZENÉ ZDROJE PATŘÍ MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY (NAVÍC DENNĚ 2 JOGURTY NEBO 300 G TVAROHU NEBO 250 ML MLÉKA)
- TĚHOTNÉ ŽENY BY MĚLY PRAVIDELNĚ KONZUMOVAT CELOZRNNÉ A DALŠÍ VÝROBKY Z OBILOVIN, ZELENINU, ČERSTVÉ A SUŠENÉ OVOCE. PŘIROZENÝM ZDROJEM ŽELEZA JE MASO, JODU RYBY A PLODY MOŘE

- TĚHOTNÁ ŽENA BY SE MĚLA VYVAROVAT KONZUMACE ALKOHOLU
- TĚHOTNÁ I KOJÍCÍ ŽENA BY MĚLA VE SVÉ VÝŽIVĚ PREFEROVAT TUKY S DOSTATEČNÝM OBSAHEM NENASYCENÝCH MASTNÝCH KYSELIN
- VE TŘETÍM TRIMESTRU BY MĚLA TĚHOTNÁ ŽENA KONZUMOVAT NENADÝMAVOU STRAVU
- U KOJÍCÍ ŽENY BY MĚL BÝT O 0,5 AŽ 0,75 LITRU VYŠŠÍ PŘÍJEM TEKUTIN, ŽENA BY MĚLA KONZUMOVAT DOSTATEK BÍLKOVIN S PREFERENCÍ JEJICH ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU, MĚLA BY MÍT DOSTATEČNÝ PŘÍJEM VÁPNÍKU I ZINKU Z JEJICH PŘIROZENÝCH ZDROJŮ
- V PŘÍPADECH VEGETARIÁNSTVÍ SE DOPORUČUJE LAKTO-OVO VEGETARIÁNSKÝ ZPŮSOB VÝŽIVY

STARŠÍ LIDÉ

- JE NUTNÉ VĚNOVAT POZORNOST DOSTATEČNÉMU PŘÍJMU TEKUTIN A MÉNĚ ENERGETICKY BOHATÉ, ALE NUTRIČNĚ KVALITNÍ VÝŽIVĚ
- POTŘEBA BÍLKOVIN JE U STARŠÍCH LIDÍ VYŠŠÍ, DOPORUČUJE SE VŠAK SNIŽOVAT PŘÍJEM TUKŮ
- MEZI NEDOSTATKOVÉ SLOŽKY PATŘÍ PŘEDEVŠÍM ZINEK A VÁPNÍK, Z VITAMINŮ JSOU TO VITAMIN D, VITAMIN C I NĚKTERÉ Z VITAMINŮ SKUPINY B (ZVLÁŠTĚ KYSELINA LISTOVÁ, PYRIDOXIN A VITAMIN B12). Z HLEDISKA VÝŽIVY SE DOPORUČUJE DOSTATEČNĚ VYUŽÍVAT PŘIROZENÝCH ZDROJŮ TĚCHTO SLOŽEK VÝŽIVY.

ZÁSADY PRO SPRÁVNÝ JÍDELNÍČEK DÍTĚTE

- OPTIMÁLNÍ VÝŽIVOU KOJENCE JE V PRVNÍCH ŠESTI MĚSÍCÍCH VĚKU MATEŘSKÉ MLÉKO, KTERÉ V TÉTO DOBĚ PLNĚ ZAJIŠŤUJE PŘÍJEM VŠECH ŽIVIN POTŘEBNÝCH PRO RŮST A VÝVOJ DÍTĚTE
- JÍDELNÍČEK DÍTĚTE BY MĚL RESPEKTOVAT POSTUPNÝ PŘECHOD VÝŽIVY KOJENCŮ, BATOLAT, DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO A ŠKOLNÍHO VĚKU AŽ K VÝŽIVĚ ADOLESCENTŮ A DOSPĚLÝCH
- STRAVA DÍTĚTE VE VĚKU OD 1 DO 3 UKONČENÝCH LET BY MĚLA BÝT PODÁNA V PĚTI PORCÍCH, MĚLA BY OBSAHOVAT ALESPOŇ 500 ML MLÉKA NEBO MLÉČNÝCH VÝROBKŮ, 4-5 PORCÍ ZELENINY A OVOCE, 3-4 PORCE CHLEBA A OBILOVIN, 2 PORCE MASA. MASO BY MĚLO BÝT MÉNĚ TUČNÉ. DO JÍDELNÍČKU BY PŘEDNOSTNĚ MĚLO BÝT ZAŘAZOVÁNO RYBÍ (BEZ KOSTIČEK), DRŮBEŽÍ A KRÁLIČÍ MASO. DÍTĚ BY NEMĚLO DOSTÁVAT UZENINY. JE NUTNÉ ŠETŘIT PAMLSKY. POKRMY PRO DĚTI NEPŘESOLUJEME. VYNECHÁME VŠECHNO OSTRÉ A PÁLIVÉ KOŘENÍ (PEPŘ, ČILI, KARI, PÁLIVÁ PAPRIKA). PRO VYSOKÝ OBSAH SOLI A GLUTAMOVÉ KYSELINY NEJSOU VHODNÉ SÓJOVÉ A WORCHESTROVÉ OMÁČKY, BUJÓNOVÉ KOSTKY, MASOXY A DALŠÍ PODOBNÉ PŘÍPRAVKY

- STRAVA DÍTĚTE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU BY MĚLA OBSAHOVAT 3-4 PORCE MLÉKA A MLÉČNÝCH VÝROBKŮ, 4 PORCE ZELENINY A OVOCE Z TOHO ALESPOŇ DVĚ PORCE V SYROVÉ FORMĚ), 3-4 PORCE CHLEBA ČI OBILOVIN (DO JÍDELNÍČKU BYCHOM MĚLI POSTUPNĚ ZAŘAZOVAT TMAVÉ CELOZRNNÉ PEČIVO), 2 PORCE MASA (POUŽÍVAJÍ SE VŠECHNY DRUHY MASA, S PREFERENCÍ MÉNĚ TUČNÉHO). DO JÍDELNÍČKU BYCHOM MĚLI ZAŘAZOVAT LUŠTĚNINY. OBDOBNĚ JAKO V BATOLECÍM VĚKU POKRMY NEPŘESOLUJEME, VYNECHÁVÁME OSTRÉ A PÁLIVÉ KOŘENÍ (VHODNÉ JE KOŘENÍ Z BYLINEK). NESMÍME ZAPOMÍNAT NA PITNÝ REŽIM DÍTĚTE
- STRAVA DĚTÍ VE ŠKOLNÍM A ADOLESCENČNÍM VĚKU BY MĚLA I DÁLE OBSAHOVAT V KAŽDÉ PORCI OBILOVINY – PEČIVO (S PREFERENCÍ CELOZRNNÝCH VÝROBKŮ) NEBO RÝŽI, TĚSTOVINU. DENNĚ BY MĚLY DĚTI TOHOTO VĚKU DOSTÁVAT VE 3-5 PORCÍCH ZELENINU A OVOCE. DÁLE BY MĚLO MÍT DÍTĚ VE DVOU AŽ TŘECH PORCÍCH MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY, V 1-2 PORCÍCH MASO (NEZAPOMÍNAT NA RYBY A DRŮBEŽ), VEJCE NEBO ROSTLINNÉ PRODUKTY S OBSAHEM KVALITNÍ BÍLKOVINY (SÓJOVÉ VÝROBKY, LUŠTĚNINY). VOLNÉ TUKY A CUKRY BY MĚLY BÝT KONZUMOVÁNY OMEZENĚ. DŽUSY A SLAZENÉ NÁPOJE BY MĚLY BÝT ŘEDĚNY VODOU

- Z alternativní výživy nelze u dětí doporučit veganství, makrobiotiku, frutariánství a další podobné směry. Vhodně vedená lakto-ovo-vegetariánská dieta omezuje možnosti výběru výživy dítěte, ale je pro zajištění jeho růstu a vývoje možná
- Pro zajištění zdravého vývoje dítěte je nejvhodnější dostatečně pestrá strava, ve výběru úměrná věku dítěte, jeho energetickým a nutričním potřebám.

TEPELNÁ ÚPRAVA POKRMŮ

- ZAJIŠTĚNÍ DIETETICKÝCH POŽADAVKŮ.
- ODSTRANĚNÍ NEBO ALESPOŇ VÝRAZNÉ SNÍŽENÍ POČTU NEŽÁDOUCÍCH MIKROORGANIZMŮ, EVENTUÁLNĚ JEJICH TOXINŮ.
- ZACHOVÁNÍ CO MOŽNO NEJVYŠŠÍ BIOLOGICKÉ HODNOTY PŘIPRAVOVANÉ STRAVY.
- SMYSLOVÉ VLASTNOSTI

KULINÁŘSKÉ ÚPRAVY

- NA RACIONÁLNÍ PŘÍPRAVU STRAVY, ZEJMÉNA NA SNIŽOVÁNÍ ZTRÁT VITAMINŮ A JINÝCH OCHRANNÝCH LÁTEK. PREFEROVAT VAŘENÍ A DUŠENÍ A ZAMEZIT TAK ZVÝŠENÉMU PŘÍJMU TOXICKÝCH PRODUKTŮ VZNIKAJÍCÍCH PŘI SMAŽENÍ, PEČENÍ A GRILOVÁNÍ, ZEJMÉNA U POTRAVIN S VYŠŠÍM PODÍLEM ŽIVOČIŠNÝCH BÍLKOVIN (MASO, RYBY) A ZVÝŠENÉMU PŘÍJMU TUKU ZE SMAŽENÝCH ČI FRITOVANÝCH POKRMŮ
- NA PREFERENCI TECHNOLOGIÍ S NIŽŠÍM MNOŽSTVÍM PŘIDANÉHO TUKU A VOLIT VHODNÝ DRUH TUKU PODLE DRUHU TECHNOLOGICKÉHO POSTUPU
- NA ZACHOVÁNÍ DOSTATEČNÉHO PODÍLU SYROVÉ STRAVY, ZEJMÉNA ZELENINY A OVOCE
- NA ZVÝŠENÍ SPOTŘEBY ZELENINOVÝCH SALÁTŮ, ZEJMÉNA S PŘÍDAVKEM OLIVOVÉHO NEBO ŘEPKOVÉHO OLEJE A NA ROZŠÍŘENÍ SORTIMENTU ZELENINOVÝCH A LUŠTĚNINOVÝCH POKRMŮ

- NA DOPLŇOVÁNÍ STRAVY VHODNÝMI DOPLŇKY NEBO OBOHACENÝMI POTRAVINAMI (NAPŘ. POUŽÍVAT SŮL S JODEM) PŘI ZJIŠTĚNÍ VÝRAZNÉHO NEDOSTATKU NĚKTERÝCH NUTRIČNÍCH FAKTORŮ.

UŽITEČNÉ WEB STRÁNKY

- HTTPS://WWW.KALORICKETABULKY.CZ/JIDELNICEK.PHP
- HTTPS://WWW.KALORICKETABULKY.CZ/LOGIN
- HTTP://WWW.FITLIFE.CZ/ENERGETICKE-TABULKY-POTRAVIN/HOTOVA-JIDLA-PRILOHY
- HTTP://WWW.NUTRIDATABAZE.CZ/

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.
- 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.