

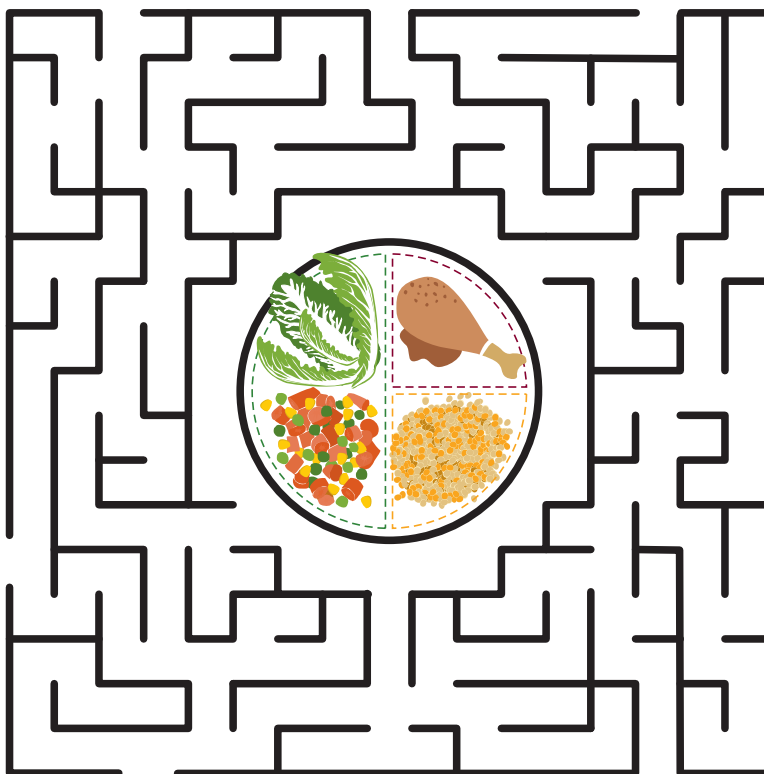


Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



# CESTA KE ZDRAVÉMU STRAVOVÁNÍ

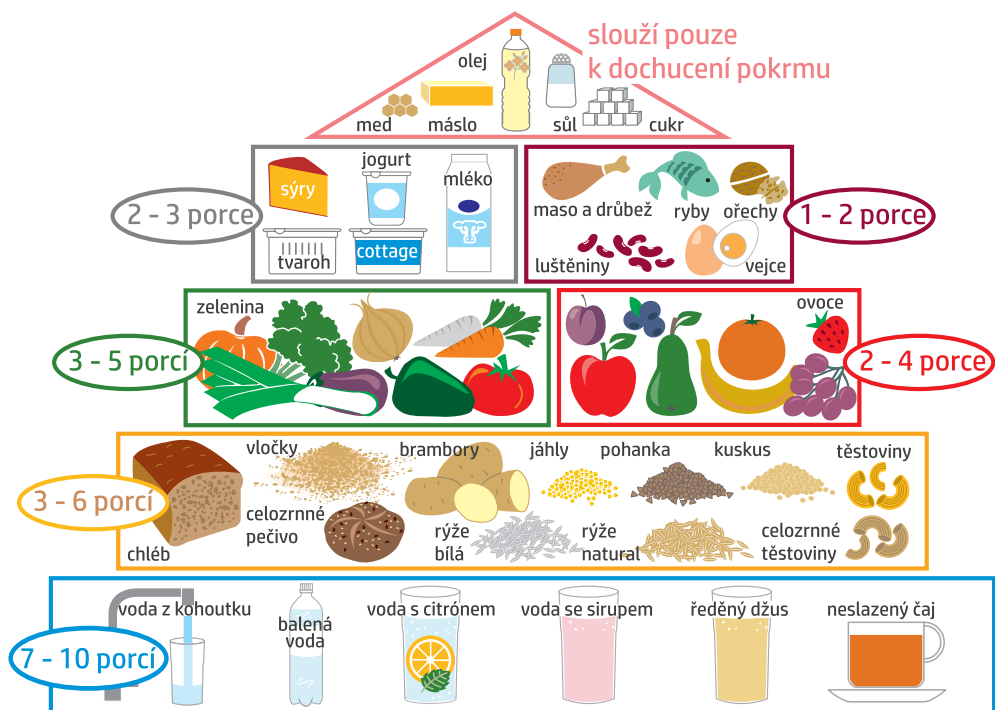
*Cest vede několik a je jen na vás, kterou z nich se vydáte.*



## POTRAVINOVÁ PYRAMIDA

je pomůckou pro správné stravování, která nám říká, jak často a v jakém množství bychom měli jednotlivé skupiny potravin konzumovat. Potraviny z nejnižších pater by měly tvořit základ našeho jídelníčku a naopak, čím je patro výše, tím méně často by se potraviny v něm obsažené měly objevovat v naší stravě.

## ZDRAVÁ POTRAVINOVÁ PYRAMIDA



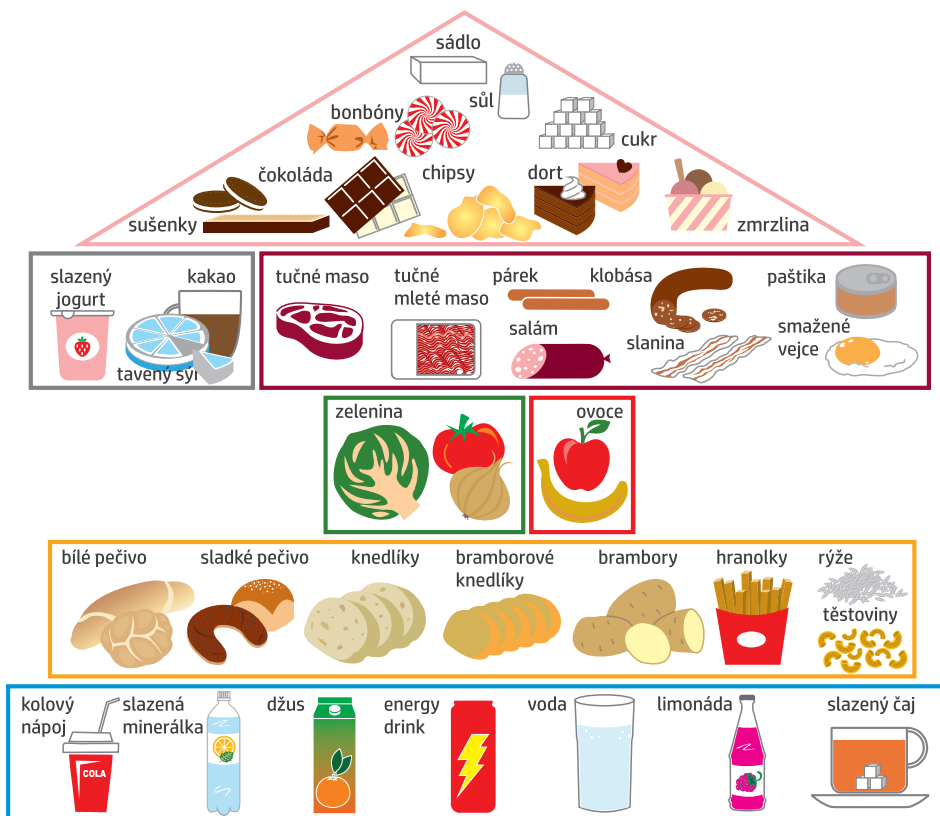
Základy potravinové pyramidy jsou pevné, stejně tak jako bude vaše zdraví, když budete tyto zásady ve stravování uplatňovat.

**Velikost porce** závisí na potřebách vašeho těla. **1 PORCE = vaše PĚST, DLAŇ, HRST.** Každý má pěst, dlaň, hrst jinak velkou, a proto má také různou velikost porce.



## POTRAVINOVÁ PYRAMIDA,

kteřá byla vytvořena na základě pilotního průzkumu stravovacích návyků osob žijících v sociálním vyloučení.

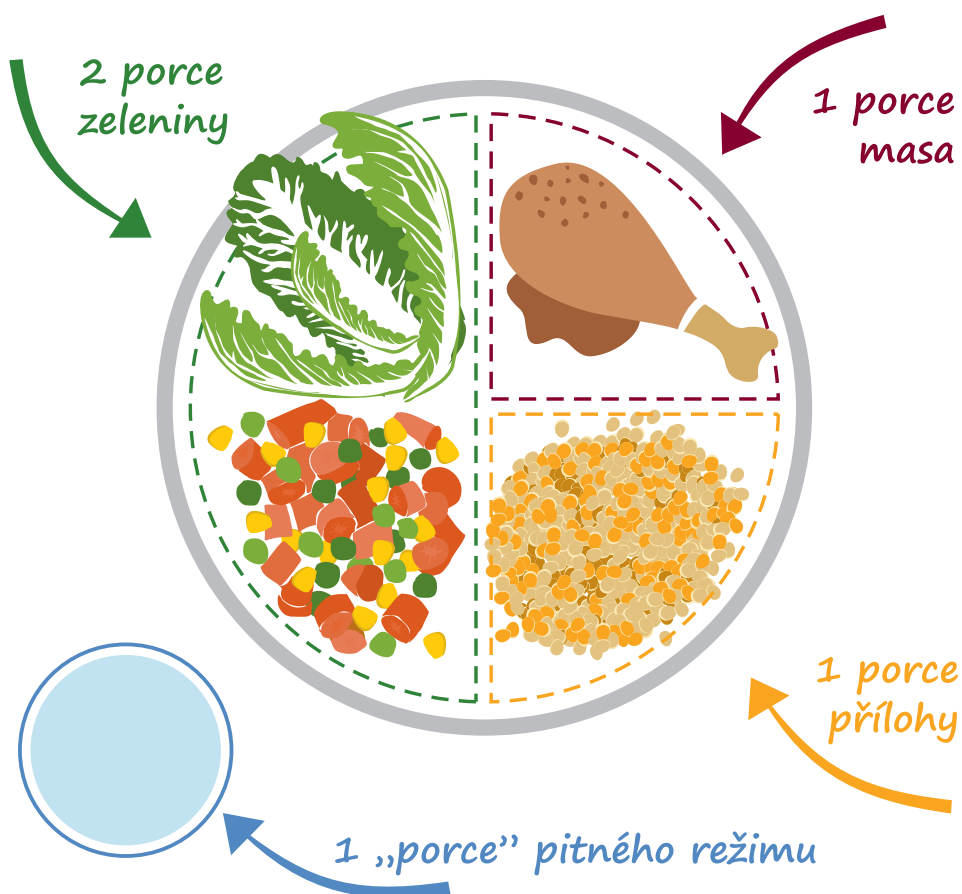


Porovnejte si tuto pyramidu s předchozí. Na první pohled je vidět nevyváženost v patrech této pyramidy, která odráží i nevyváženost v jídelníčku. Takto sestavená pyramidu ztrácí svoji stabilitu, která se může projevit i na vašem zdraví. Dále se zkuste zaměřit na porovnání druhů potravin v jednotlivých patrech. Vidíte, že v této pyramidě převládají slazené nápoje, knedlíky nebo pečivo z bílé mouky, uzeniny a sladkosti. V takto sestaveném jídelníčku se objevuje nadměrné množství nekvalitního tuku, cukru i soli. Jedná se o složky potravy, jejichž příjem bychom se měli snažit ve stravě omezovat.

## Z PYRAMIDY NA VÁŠ TALÍŘ

Každé hlavní jídlo v průběhu dne (snídaně, oběd a večeře) by mělo obsahovat potraviny ze všech pater pyramidy. Takto sestavené jídlo je vyvážené, zasytí vás a nebudete po něm mít hlad ani chutě na sladké. Pokud jste zvyklí zařazovat i svačiny, u dospělých stačí většinou jednodušší kombinace (např. ovoce doplněné neslazeným mléčným výrobkem).

### Příklad vyváženého oběda



Následujících pět kroků vám cestu ke zdravému talíři usnadní!

## PĚT KROKŮ KE ZDRAVÉMU TALÍŘI

**I malá změna bude mít velký pozitivní dopad na vaše zdraví, pokud bude trvalá. Nemusíte dělat radikální změny najednou, začněte postupně a nespěchejte. Následujících pět kroků si rozložte do 10 týdnů. Změny, které se vám podařily, dodržujte napořád.**

### **1. krok: Ovoce nebo zelenina v každém jídle**

Vyzkoušejte nejprve přidávat oblíbenou zeleninu k obědu. Začněte malým množstvím, postupně porci zeleniny zvětšujte až zaplní téměř polovinu talíře. Pokud jste takto zvládli oběd, začněte doplňovat zeleninou nebo ovocem další jídla (snídaní, svačinu, večeři). Zelenina nebo ovoce by měly být nejlépe syrové, ale počítá se také vařená, dušená, pečená či grilovaná.



→ *TIP: Sezónní druhy ovoce a zeleniny sklizené v ČR v době své plné zralosti jsou levnější a chutnější.*

### **2. krok: Nahrad'te bílou mouku**

Začněte nahrazovat bílou mouku a výrobky z ní, jako jsou například rohlíky, knedlíky či běžné těstoviny, celozrnnými variantami. Zde je pár nápadů, jak na to:



- *Střídejte pečivo z celozrnné a bílé mouky například obden.*
- *Při přípravě kynutého knedlíku nahrad'te 1/3 bílé mouky za celozrnnou.*
- *Ovesné vločky zkuste opražit na suché pánvi a poté přidat do jogurtu nebo tvarohu. Místo klasické mouky můžete vločkami také zahustit polévku.*
- *Při pečení koláčů a buchet vyzkoušejte smíchat bílou mouku s celozrnnou.*

### 3. krok: Používejte kvalitní oleje

Při vaření používejte řepkový olej. Má mnohem příznivější složení než slunečnicový. Při přípravě pokrmů jím můžete nahradit i sádlo. Do salátu zase stačí přidat několik kapek olivového oleje.



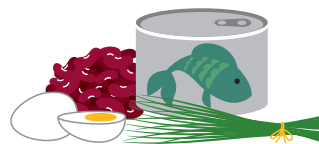
### 4. krok: Slazené nápoje jsou plné cukru

Pokud se vám povede nahradit sladké nápoje méně sladkými nebo ideálně vodou, uděláte obrovskou službu svému zdraví. Vodu ochuťte citrusy, ovoňte čerstvou mátou nebo meduňkou a uvidíte, že vám bude chutnat.



### 5. krok: Uzeniny jezte jen občas

Objevují se uzeniny na vašem talíři každý den? Za svou příjemnou chutí ale skrývají mnohá nebezpečí - například velké množství nekvalitních tuků a velké množství soli. Vyzkoušejte to jinak. Dva dny v týdnu nejezte žádné uzeniny a masné výrobky. Zaměřte se na objevování nových druhů luštěninových pokrmů, ryb a rybích pomazánek, mléčných výrobků nebo pokrmů s vejci.



## JAK ČÍST ETIKETU – Zdravé stravování začíná už v obchodě

Číst informace na obalech je důležité, nejdůležitější je jim však porozumět.

### SLOŽENÍ POTRAVINY:

Znamená seznam všech složek, které potravina obsahuje. Jednotlivé složky jsou seřazeny od té, které je ve výrobku nejvíce.

Jako příklad uvádíme čokoládovou tyčinku s arašídami:



Cukr, glukózový sirup, arašídý, sušené odtučněné mléko, kakaové máslo, kakaová hmota, palmový tuk, laktóza, sušená syrovátka (z mléka), mléčný tuk, jedlá sůl, emulgátor (sójový lecitín), sušený vaječný bílek, hydrolyzovaná mléčná bílkovina, přírodní vanilkové aroma.

## VÝŽIVOVÉ ÚDAJE:

Tabulka s výživovými údaji nám říká, jaké živiny potravina obsahuje a v jakém množství. Porozumět těmto údajům je velice důležité. Jen tak totiž zjistíme, která živina převládá a zda třeba potravina není zbytečně sladká, slaná, neobsahuje mnoho nekvalitních tuků nebo příliš energie. Velmi užitečné jsou tyto údaje pro srovnání podobných výrobků. Takto si například můžete v obchodě porovnat obsah přidaného cukru v jogurtech a koupit si ten méně sladký.

## Co nám výživové hodnoty říkají a jaké údaje sledovat?

VÝŽIVOVÉ HODNOTY (na 100 g)	
Energetická hodnota	2032 kJ
Tuky	11,5 g
z toho nasycené mastné kyseliny	11,5 g
Sacharidy	30,1 g
Z toho cukry	25,4 g
Vláknina	0 g
Bílkoviny	8,6 g
Sůl	0,3 g

Čím méně, tím lépe

←

←

←

- *Vybírejte ve skupině potravin takové, které obsahují méně soli, cukrů a nasycených mastných kyselin než ostatní. Porovnejte tedy výživové údaje. Ty jsou buď zobrazeny v tabulce nebo mohou být u malých obalů vepsány do řádku.*
- *Ve složení se dívejte, co je uvedeno na prvním místě (znamená to, že toho je ve výrobku nejvíce). Snažte se vyhnout výrobkům, které mají na prvních místech cukr nebo jiné látky určené ke slazení (med, jakýkoli sirup či koncentrát, fruktózu apod.) nebo sůl.*

## SACHARIDY, BÍLKOVINY A TUKY V POTRAVINÁCH

Nyní již víte, kde na obale hledat potřebné informace a při nákupu máte tedy vždy možnost vybrat si podle těchto údajů vhodnější potravinu. Následující obrázky ukazují vhodné a méně vhodné volby potravin. V jídelníčku bychom se měli snažit mít co nejméně potravin s vysokým obsahem cukrů, soli a nasycených mastných kyselin.

**SACHARIDY**

Food Item	Quality
celozrný knedlík	Good (Smiley face)
houskový knedlík	Poor (Frowny face)
ovoce	Good (Smiley face)
ovocný džus	Poor (Frowny face)
celozrný chléb	Good (Smiley face)
croassant	Poor (Frowny face)
brambory	Good (Smiley face)
smažené hranolky	Poor (Frowny face)
celozrné těstoviny	Good (Smiley face)
vaječné těstoviny	Poor (Frowny face)
ovesné vločky	Good (Smiley face)
obilné slazené výrobky	Poor (Frowny face)



**BÍLKOVINY**

libové maso tučné maso  
mléko ochucené mléko  
bílý jogurt ovocný jogurt  
rybí maso rybí prsty  
sýr 30 % tuku tučný sýr  
vejce  
luštěniny konzervované luštěniny

**TUKY**

olivový olej řepkový olej  
sádlo  
palmový olej kokosový olej  
tučné ryby anglická slanina  
másló margarín  
Natírat tenkou vrstvou. Ideálně střídat výrobky.  
avokádo semínka ořechy

## JAK POSTUPNÝMI KROKY OZDRAVIT SVŮJ JÍDELNÍČEK?

### ☹ Snídaně:

1. - dvě koblihy  
- káva s cukrem

- - 2 rohlíky  
- slazený jogurt  
- káva bez cukru

### 😊 Snídaně:

- - ovesné vločky  
- bílý jogurt  
- banán, ořechy  
- káva bez cukru

2. - miska slazených cereálií  
- káva s cukrem

- - miska slazených cereálií  
- mléko  
- káva bez cukru

- - miska neslazených cereálií  
- bílý jogurt / mléko  
- ovoce  
- ořechy  
- káva bez cukru

3. - káva s cukrem  
- cigareta  
- sušenka

- - káva bez cukru  
- sušenka  
- 1 rohlík se šunkou

- - káva bez cukru  
- 2 krajíce chleba  
- máslo, šunka / sýr  
- zelenina

### ☹ Oběd:

1. - smažený řízek  
- bramborový salát s majonézou

- - smažený řízek  
- vařené brambory  
- kyselá okurka

### 😊 Oběd:

- - přírodní plátek  
- bramborová kaše  
- salát z hl. zelí a mrkve

2. - pečený bůček  
- zelí  
- houskový knedlík

- - pečená krkovice  
- zelí  
- bramborový knedlík

- - pečená vepřová kýta  
- zelí  
- brambory

3. - hamburger  
- velké hranolky  
- kolový nápoj

- - hamburger  
- malé hranolky  
- voda

- - tortilla plněná kuřecím masem  
- zeleninový salát  
- voda

### ☹ Večeře:

1. - 3 ks párky  
- 3 bílé rohlíky  
- hořčice + kečup

- - 2 ks párky  
- 2 krajíce chleba  
- zelenina

### 😊 Večeře:

- - máslo, šunka  
- celozrnné pečivo  
- zelenina

2. - trvanlivý salám  
- 3 bílé rohlíky

- - trvanlivý salám  
- 2 krajíce chleba  
- zelenina

- - 2 ks vařené vejce  
- celozrnné pečivo  
- zelenina

3. - škvarková pomazánka  
- 3 bílé rohlíky

- - škvarková pomazánka  
- 2 krajíce chleba  
- zelenina

- - tvarohová pomazánka s uzeným sýrem  
- celozrnné pečivo  
- zelenina

## JAK VYUŽÍT MÉNĚ ZNÁMÉ POTRAVINY?



### Jáhly

Jáhly musíte nejdříve několikrát spařit horkou vodou, propláchnout a tuto vodu slít. Jinak by byly hořké. Jáhly jsou přirozeně bezlepkové, takže si je mohou dát i osoby s celiakií.



### Pohanka

Má velmi výraznou chuť. Někomu může být až nepříjemná. Dá se však potlačit například česnekem nebo v případě sladkých pokrmů skořicí.



### Ovesné vločky

Skvěle se hodí do jogurtu, tvarohu nebo na přípravu kaše. Přes noc je můžete namočit do mléka (změknou) a ráno je přidat do jogurtu. Opražením na suché pánvi zase získají křupavost a oříškovou chuť. Skvěle se hodí i do slaných pokrmů, například jako zavářka do polévek.



### Červená čočka

Nemusíte ji namáčet přes noc, ale můžete ji přímo vařit. A stačí jí jen chvilka. Vyzkoušet ji můžete například v polévce nebo i pro přípravu pomazánek.



### Luštěniny

Luštěniny je potřeba přes noc namočit ve vodě, kterou následně slijte a pro vaření použijte novou. Zmírníte tak nadýmavé účinky, které luštěniny mají. Luštěniny se skvěle hodí také na přípravu pomazánek.



### Kuskus

Kuskus se nevaří. Zalijte ho horkým vývarem a nechejte pod poklicí odstát, dokud se do něj nevsákne všechna tekutina. Pokud budete zalévat vývarem, bude mít mnohem výraznější chuť než zalitý horkou vodou.



### Bulgur

Můžete uvařit podobným způsobem jako rýži. Využijete skvěle jako přílohu k masu, případně i jako zavářku do polévek.

*Konkrétní návody na přípravu surovin najdete přímo na jejich obalech.*

## BEZPEČNÉ UCHOVÁVÁNÍ POTRAVIN

Bezpečná příprava chutných pokrmů začíná již při nakupování. Vybírejte proto čerstvé a kvalitní potraviny a nepodceňujte ani jejich správné skladování.



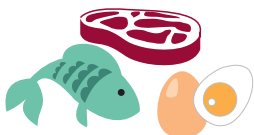
1. Zkontrolujte „Datum použitelnosti“ nebo „Minimální trvanlivosti“ potravin.
  - a. **„DATUM POUŽITELNOSTI“** – na obalu je uvedeno slovy „Spotřebujte do“. Takovéto označení je u potravin, které podléhají rychle zkáze. Po uplynutí doby použitelnosti se tyto potraviny nesmí uvádět do oběhu a dále prodávat ani konzumovat.
  - b. **„DATUM MINIMÁLNÍ TRVANLIVOSTI“** – na obalu je slovy uvedeno „Minimální trvanlivost do“. Toto označení je u potravin, které lze uchovávat delší dobu (obiloviny, rýže, koření, konzervy...). Potraviny s prošlou minimální trvanlivostí lze uvádět do oběhu, pokud jsou zdravotně nezávadné, označené jako prošlé a umístěny odděleně.
  - c. **BEZ DATA TRVANLIVOSTI** je možno uvádět do oběhu např. cukr, sůl, víno.
2. Přesvědčte se, zda není obal potraviny porušený, případně zda nejsou potraviny nahnilé nebo plesnivé.
3. Chlazené a mražené potraviny uskladněte v co nejkratší době od nákupu opět do lednice nebo mrazáku.
4. Při přepravě potravin je uložte tak, aby bylo syrové maso a drůbež oddělené od ostatních potravin.
5. Potraviny, ze kterých může vytékat tekutina (maso, ryby, mléčné výrobky, aj.) vložte do samostatných sáčků. Zabráníte tím možnému přenosu škodlivých mikroorganismů z jedné potraviny na druhou.

## JAK USPOŘÁDAT POTRAVINY V LEDNICI

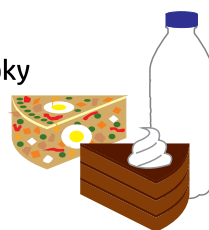
Správně nakoupené, nezávadné potraviny je potřeba správně skladovat. Nevhodné prostředí při skladování může totiž negativně ovlivnit jejich kvalitu a zdravotní nezávadnost. Čím je prostředí skladování chladnější a temnější, tím déle si potraviny udržují svůj vzhled, chuť, vůni a texturu. I zde je potřeba dodržovat několik zásad:

### Do lednice patří:

- maso
- ryby
- vejce



- mléko a mléčné výrobky
- lahůdkářské výrobky
- cukrářské výrobky



### CHLADNĚJŠÍ ČÁST LEDNICE

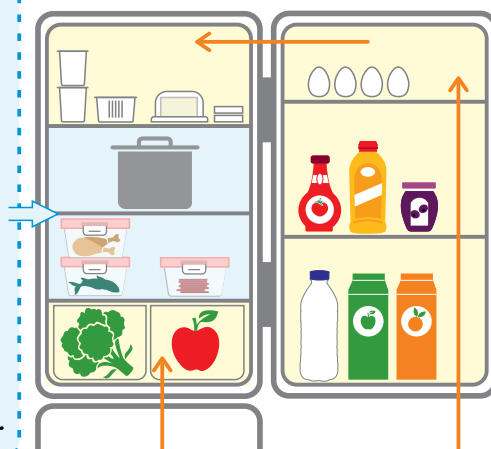
#### Ve spodní části lednice skladujte:

(nad boxy pro ovoce a zeleninu)

- syrové maso
- ryby
- hotové pokrmy
- masné výrobky

*Maso a ryby skladujte v nádobách, aby do lednice nevytékala tekutina.*

Teplota v lednici: od + 2 °C do + 5 °C



### TEPLEJŠÍ ČÁST LEDNICE

**V boxech pod sklem skladujte:** ovoce a zeleninu

**Ve dveřích skladujte:** mléko, vejce, kečupy, hořčice, marmelády, nápoje

**V horní části lednice skladujte:** mléčné výrobky

## PĚT KLÍČŮ K BEZPEČNÉMU STRAVOVÁNÍ

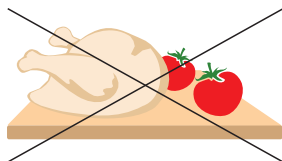


### Udržujte čistotu

- ✓ Před manipulací s jídlem a během jeho přípravy si průběžně umývejte ruce.
- ✓ Umývejte si ruce vždy po použití toalety.
- ✓ Omývejte a dezinfikujte všechny povrchy a zařízení používané pro přípravu pokrmů.
- ✓ Chraňte potraviny a prostory v kuchyni před hmyzem, hlodavci a jinými škůdci.

### Proč?

I když většina mikroorganismů nemusí nutně způsobit zdravotní problémy, řada z nich může být pro člověka nebezpečných. Nacházejí se především v půdě, vodě, zvířatech i lidech a přenášejí se na ruku, utěrkách, nádobí a zvláště na krájecím prkénku. Dotykem se mikroorganismy mohou přenést na pokrm a způsobit onemocnění z potravin.

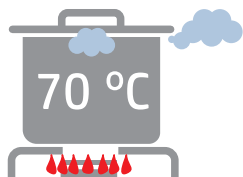


### Oddělujte pokrmy syrové a uvařené

- ✓ Oddělujte syrové maso, drůbež a mořské plody od ostatních potravin.
- ✓ Pro manipulaci se syrovými potravinami používejte zvláštní náčiní a nádobí jako jsou nože a krájecí prkénka. Uchovávejte pokrmy a jiné potraviny tak, abyste zabránili kontaktu mezi syrovými a zpracovanými potravinami.

### Proč?

Syrové potraviny, především maso, drůbež, mořské plody a jejich šťávy, mohou obsahovat nebezpečné mikroorganismy, které se mohou během přípravy a skladování jídel přenášet do ostatních potravin.

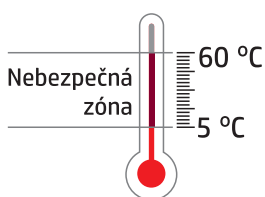


### Pokrmy důkladně vařte

- ✓ Zvláště pokrmy z masa, drůbeže, vajec a mořských plodů důkladně vařte.
- ✓ Polévky a dušená jídla přiveďte k varu a vařte tak dlouho, aby uvnitř celého pokrmu bylo dosaženo teploty alespoň 70 °C po dobu 10 min. Ujistěte se, že šťávy z masa a drůbeže jsou čiré, nekrvavé.
- ✓ Pokrmy vždy řádně ohřívejte.

### Proč?

Důkladné vaření, při dosažení teploty 70 °C uvnitř celého pokrmu po dobu 10 minut, zabíjí téměř všechny nebezpečné mikroorganismy. Mezi jídla, která vyžadují zvláštní pozornost, patří sekané maso, masové rolády, velké kýty a drůbež vcelku.

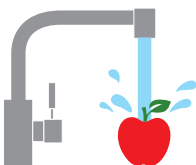


### Uchovávejte pokrmy při bezpečných teplotách

- ✓ Uvařené pokrmy nenechávejte při pokojové teplotě déle než 2 hodiny.
- ✓ Hotové pokrmy a zkáze podléhající potraviny včas uložte do lednice (teplota 5 °C a méně).
- ✓ Servírujte o teplotě nad 60 °C.
- ✓ Neskladujte pokrmy příliš dlouho, ani v lednici.
- ✓ Nerozmrazujte pokrmy při pokojové teplotě, ale povolna v lednici.

### Proč?

Je-li pokrm uchováván při pokojové teplotě, mikroorganismy se mohou velmi rychle rozmnožovat. Pokud se však jídlo udržuje při teplotě nižší než 5 °C (nebo vyšší než 60 °C) rozmnožování se zpomalí nebo zastaví. U některých nebezpečných mikroorganismů však může docházet k jejich rozmnožování i při teplotě nižší než 5 °C, proto ani v lednici neskladujte pokrmy příliš dlouhou dobu.



### Používejte nezávadnou vodu a suroviny

- ✓ Používejte nezávadnou vodu nebo ji upravte tak, aby závadná nebyla. PŘEVARTE!
- ✓ Vybírejte čerstvé a nezávadné potraviny.
- ✓ Volte tepelně ošetřené potraviny, jako například pasterované mléko.
- ✓ Omývejte ovoce a zeleninu zvláště důkladně, pokud je jíte syrové.

### Proč?

Suroviny, včetně vody a ledu (pokud se nejedná o pitnou vodu), mohou být kontaminované nebezpečnými mikroorganismy a chemickými látkami. Tyto látky se mohou tvořit ve zkažených a zplsnivělých potravinách. Pečlivý výběr surovin a důkladná hygiena mohou toto riziko snížit.

Projekt **Efektivní podpora zdraví**, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439,  
je podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR.