



## METODICKÝ MANUÁL

<b>Program č.: 21</b>	<b>Název programu: Ovoce a zelenina</b>
<b>Tematický celek: Výživa</b>	<b>Autor manuálu:</b> Bc. Anna Packová, Mgr. Růžena Manišová email: <a href="mailto:anna.packova@szu.cz">anna.packova@szu.cz</a> , <a href="mailto:ruzena.manisova@szu.cz">ruzena.manisova@szu.cz</a>
<b>Specifikace místa konání programu:</b>	
a) Pouze uvnitř budovy*      b) Venku, ale pod střechou*      c) Venku kdekoli* *nehodící se škrtněte	
<b>Prostorové nároky (velikost místnosti apod.):</b> Prostory konání úměrné počtu účastníků, kapacita max. 15 osob s možností využití technického vybavení (dataprojektor, notebook, plátno na promítání...).	
<b>Jiné nebo podrobnější požadavky:</b> 2 velké stoly pro jednotlivé stanoviště, max. 15-20 židlí, stůl pro notebook k promítání prezentace, plátno na promítání...	
<b>Specifikace potřebného vybavení:</b> Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (nábytek, dostupnost elektrických zásuvek, dostupnost tekoucí vody, zajištění toalet, dataprojektor, počítač apod.)	
<b>Nutné vybavení:</b> Místnost vybavená přívodem elektrické energie, tekoucí vodou, k dispozici musí být sociální zařízení, PC s reproduktory a dataprojektorem, projekční, plátno,	
<b>Žádoucí vybavení:</b>	
<b>Specifikace personálního zabezpečení:</b> Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci. Minimálně dva lektori. Je – li lektorů více, mohou pomáhat u jednotlivých stolů. Orientace lektora v dané problematice nutná.	
<b>Specifikace skupiny účastníků:</b> Maximální početnost skupiny, může-li být skupina smíšená (muži i ženy) apod. Smíšená skupina ideálně v počtu do 15 osob.	



### **Specifikace časové organizace programu: (celkem 1 hodina)**

Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.

1. Úvod: Přivítání a seznámení účastníků s cílem a průběhem programu (5 min)
2. Výklad lektora + interaktivní prezentace s danou tématikou (10-15 minut)
3. Rozdělení účastníků do skupin + práce na jednotlivých stanovištích (30 minut)
4. Závěr: Ukončení programu, shrnutí, prostor pro případné dotazy (5-10 minut)

**Celková dotace programu je 60 minut.**

### **Specifikace požadavků na transport:**

Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladicí boxy apod.)

K transportu je potřebný osobní automobil pro přepravu pomůcek k zajištění programu.

### **Specifikace pomůcek:**

Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu

- PC s reproduktory, projekční plátno, dataprojektor
- Magnetická tabule + obal 1x
- 5 velkých plastových talířů s obrázkem jednotlivých denních jídel + sada ovoce a zelenina podle barev – modely
- Magnety – zelenina (různé druhy 30 ks) + magnety talíře 7 ks s názvem pokrmu



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

## OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

1. **Příprava místnosti pro realizaci programu** (časový plán cca 15 - 20 minut, nespadá do celkové doby programu)
  - zapojení PC, nastavení projekčního plátna, kontrola zvuku
  - rozestavení stolů a židlí pro stanoviště, příprava pomůcek
  - rozložení pomůcek na jednotlivá stanoviště
2. **Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
  - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 5 minut)
  - promítnutí interaktivní prezentace + výklad letora (10-15 minut)
  - rovnoměrné rozdělení účastníků do skupin dvou skupin
  - práce účastníků na jednotlivých stanovištích (30 minut, tj. na každém stanovišti cca 15 minut)
3. **Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 5-10 minut)
  - distribuce zdravotně výchovných materiálů
  - zodpovězení případných dotazů
4. **Uklizení místnosti do původního stavu** (cca 15-20 minut nespadá do celkové doby programu)
  - úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí, vypnutí PC, dataprojektoru atd.



## PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

### 1. Praktický popis programu

Před zahájením akce si lektor připraví místnost a pomůcky k realizaci programu. Místnost přizpůsobí pro utvoření stanovišť (stoly a židle), zapojí PC s reproduktory a projekčním plátnem, na stoly rozloží jednotlivé pomůcky.

Kolem stěn po obvodu místnosti rozmístí v dostatečné vzdálenosti stoly pro jednotlivá stanoviště praktických úkolů. Ideálně každý stůl do jednoho rohu místnosti, aby se skupinky na stanovištích vzájemně nerušily. Na jeden z nich umístí magnetickou tabuli, kterou opře o zeď. Na stoly nachystá pomůcky pro jednotlivá stanoviště.

#### Příprava pro stanoviště č. 1

- Magnety – zelenina (různé druhy, celkem 30 ks)  
Kukuřice 1x, brambory 1x, brokolice 1x, česnek 1x, kapusta 1x, paprika 1x, hrášek 3x, rajčata 2x, petržel 3x, cibule 6x, mrkev 6x, celer 3x
- Magnety talíře 7 ks s názvem pokrmu  
Hovězí svíčková, boloňské špagety, hovězí vývar, bramborová polévka se zeleninou, rizoto, zapečené brambory, dušené maso na zelenině
- Magnetická tabule + obal 1x

#### Příprava pro stanoviště č. 2

- Sada ovoce a zelenina, různé druhy – modely
- Velké plastové talíře (5 ks) s obrázkem jednotlivých denních jídel

Úvodem lektor přivítá účastníky programu, představí sebe a své spolupracovníky, sdělí průběh a cíl programu. **Cílem programu** je motivovat osoby ohrožené chudobou a sociálním vyloučením k prevenci a volbě zdravého životního stylu, aby předešli rozvoji onemocnění, kterým se dá správnou stravou předcházet.

Lektor informuje účastníky kurzu, že program bude zahájen interaktivní prezentací, ve které se dozví zajímavosti benefitech konzumace ovoce a zeleniny, doporučeném denním množství nebo rizicích spojených s nedostatečným příjmem ovoce a zeleniny.

K prohloubení znalostí bude následovat práce na jednotlivých stanovištích.

### 2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

#### 2.1. Promítnutí interaktivní prezentace + výklad lektora (délka trvání cca 10-15 minut)

Témata prezentace:

- Zařazení zeleniny a ovoce v rámci potravinové pyramidy



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Doporučené denní množství pro konzumaci zeleniny a ovoce, velikost porce
- Zdravotní benefity konzumace dostatečného množství zeleniny a ovoce
- Význam pestrosti
- Vhodné formy konzumace zeleniny a ovoce

Po skončení prezentace lektor zodpoví případné dotazy účastníků.

## 2.2. Interaktivní část

Po skončení interaktivní prezentace a dopovězení případných dotazů lektor oznámí, že budou následovat aktivity na jednotlivých stanovištích.

Nutné je rozdělení účastníků do skupin o přibližně stejném počtu osob. Každá skupina řeší jiný úkol na stanovišti a skupinky se vždy po pravidelných intervalech prostřídají, aby všichni účastníci prošli všemi modelovými situacemi. U každé skupinky lektor dohlíží nad správnými možnostmi a případné dotazy a nejasnosti vysvětlí. Aktivity na stanovištích vycházejí z informací sdělených přednáškou. Celková doba trvání praktické části je 30 min. Střídání skupin na stanovištích probíhá přibližně v 15minutových intervalech.

### Aktivita 1 - doplnění pokrmů zeleninou a ovocem

Na tabuli jsou umístěny magnety talířů s názvy pokrmů a účastníci přiřkládají magnety se zeleninou, která by podle nich měla být v pokrmu obsažena, případně která by se do pokrmu chuťově hodila (viz Obrázek č. 1). Cílem je motivace účastníků k obohacování klasických pokrmů o zeleninu (viz Obrázek č. 2). Diskuse na téma možnosti nahradit za jiný druh nebo přidat ještě jinou variantu – odvíjí se od chuťových preferencí účastníků.

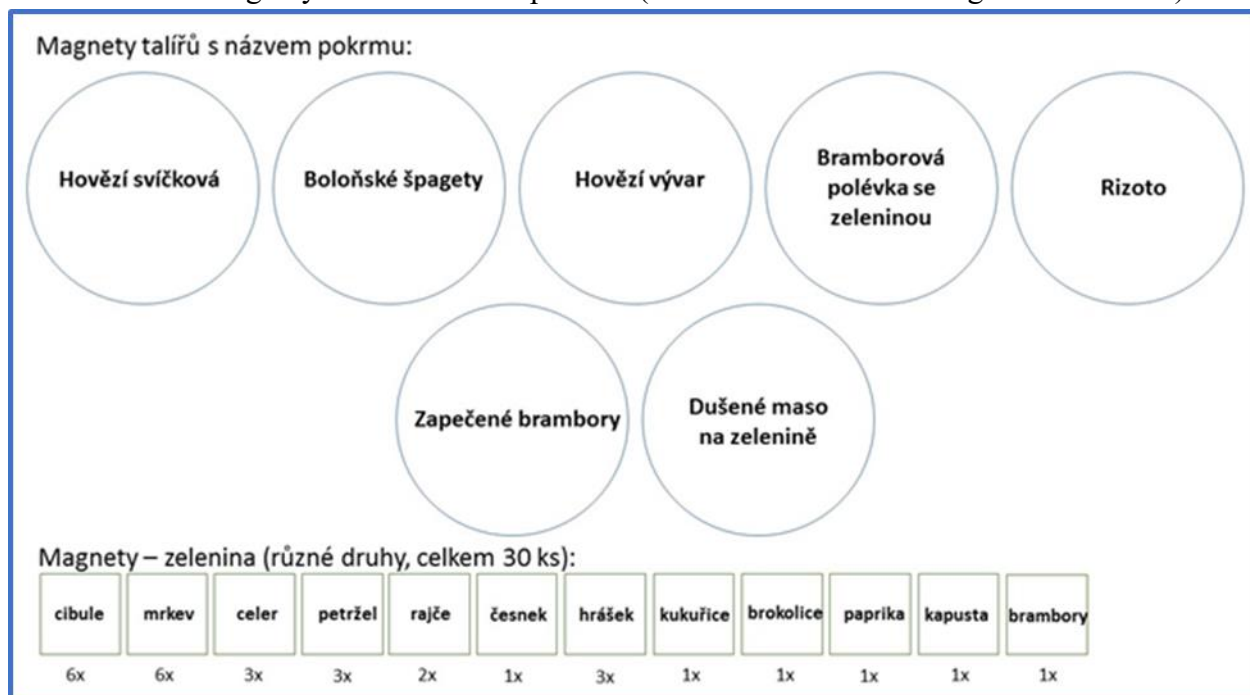
#### Pomůcky – stanoviště doplnění pokrmů zeleninou a ovocem

- Magnety – zelenina (různé druhy, celkem 30 ks)  
Kukuřice 1x, brambory 1x, brokolice 1x, česnek 1x, kapusta 1x, paprika 1x, hrášek 3x, rajčata 2x, petržel 3x, cibule 6x, mrkev 6x, celer 3x
- Magnety talíře 7 ks s názvem pokrmu  
Hovězí svíčková, boloňské špagety, hovězí vývar, bramborová polévka se zeleninou, rizoto, zapečené brambory, dušené maso na zelenině
- Magnetická tabule + obal 1x



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Obrázek č. 1 – Magnety talířů z názvem pokrmu (ukázka rozmístění na magnetickou tabuli)



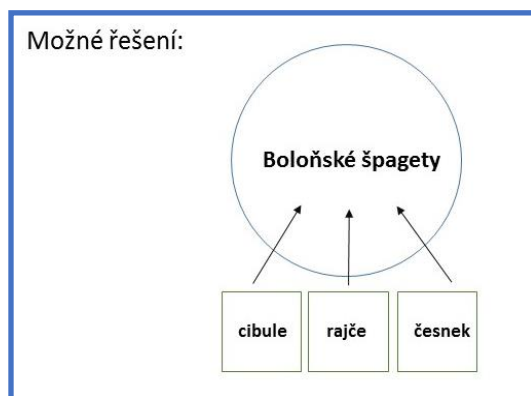
Návrh na řešení - stanoviště doplnění pokrmů zeleninou a ovocem

Název pokrmu	Zelenina, která je vhodná do receptury pokrmu
Hovězí svíčková	Cibule, mrkev, celer, petržel
Boloňské špagety	Cibule, rajčata, česnek
Hovězí vývar	Cibule, mrkev, celer, petržel
Bramborová polévka se zeleninou	Brambory, mrkev, celer, petržel
Rizoto	Hrášek, mrkev, kukuřice, cibule
Zapečené brambory	Brokolice, cibule, mrkev, hrášek
Dušené maso na zelenině	Paprika, rajčata, cibule, česnek, mrkev, kapusta, hrášek



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Obrázek č. 2 – přiřazování magnetů s názvem ovoce nebo zeleniny k jednotlivým pokrmům



### Nejdůležitější body, které by se měli účastníci na stanovišti dozvědět:

Pro zvýšení celkového příjmu zeleniny je vhodné zařazovat ji ve větším množství do běžných pokrmů. Větší část zeleniny bychom měli sice konzumovat v syrovém stavu, ale konzumace tepelně upravené zeleniny je také rozhodně žádoucí. Při vaření sice dojde ke ztrátám některých vitaminů, nicméně řada prospěšných látek včetně vlákniny v zelenině zůstává i po tepelné úpravě.

Využitelnost některých látek pro tělo se naopak po tepelné úpravě zvyšuje. Například antioxidant lykopen, přítomný například v rajčatech je pro tělo lépe využitelný po tepelné úpravě rajčat.

### Aktivita 2 – talíře

Na tomto stanovišti je k dispozici 5 ks plastových talířů s obrázky jednotlivých denních jídel (snídaně, přesnídávka, oběd, svačina a večeře) bez ovoce a zeleniny, sada modelů zeleniny a ovoce (různé barvy). Účastníci přiřazují k jednotlivým talířům příslušné modely dle vhodnosti.

#### Pomůcky – stanoviště talíře

- Sada ovoce a zelenina, různé druhy – modely
- Velké plastové talíře (5 ks) s obrázkem jednotlivých denních jídel

Snídaně: Ovesná kaše, ořisky, čaj

Svačina: Bílý jogurt

Oběd: Pečené kuře, rýže

Svačina: Semínková houska se šunkou

Večeře: Celozrnný chléb s máslem a sýrem



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

### Řešení – stanoviště talíře

Na tomto stanovišti je řešení úkolů hlavně na kreativitu a chuťových preferencích účastníků. Důležité je, aby součástí každého denního jídla byla porce ovoce nebo zeleniny. Velikost porce si účastníci jednoduše určí na základě informací, které získali v teoretické části programu.

Následující tabulka je pouze návrh na řešení úkolu:

<b>Denní jídlo</b>	Vhodné doplnění zeleninou nebo ovocem
Ovesná kaše, ořívky	Jakýkoli druh ovoce
Bílý jogurt	Jakýkoli druh ovoce
Pečené kuře, rýže	Čerstvá zelenina / zeleninový salát / ovocný salát / tepelně upravená zelenina
Semínková houska se šunkou	Jakýkoli druh ovoce nebo zeleniny, případně salát z nich
Celozrnný chléb s máslem a sýrem	Čerstvá zelenina nebo zeleninový salát

### Nejdůležitější body, které by se měli účastníci na stanovišti dozvědět:

Porce ovoce nebo zeleniny by měla být součástí každého denního jídla. Pokud se stravujeme 5x denně, znamená to 5 porcí zeleniny nebo ovoce. Takto i snadno naplníme celkové doporučené množství 500 g denně a tím i přispějeme k naplnění doporučeného množství vlákniny, vitaminů a minerálních látek.

Při konzumaci ovoce a zeleniny je vhodné dbát nejen na celkové množství, které sníme za den, ale i na pestrost druhů, které konzumujeme. Různé barvy zeleniny a ovoce obsahují i různé tělu prospěšné látky, a pokud chceme tělu dodat co nejpestřejší množství těchto látek, je vhodné střídat barvy konzumované zeleniny a ovoce – v průběhu plnění úkolu lektor na toto upozorňuje účastníky a případně doporučí některé druhy vyměnit, aby byla zajištěna pestrost barev.

Konkrétní kombinace se odvíjí od chuťových preferencí jednotlivých účastníků, přičemž bychom měli dbát na pestrost a zařazování různých druhů.

### 2.3 Edukační videospot

Lektor spustí účastníkům videospot s recepty na pokrmy s ovocem a zeleninou.

### 3. Závěr

Lektor poděkuje za pozornost a aktivitu účastníků, zodpoví dotazy, zhodnotí přínos programu, rozdává zdravotně - výchovné materiály.





## ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

**Cílem programu** je podporovat formou terénních intervencí rozhodování ve prospěch zdraví u osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením v oblasti zvýšení přívodu ovoce a zeleniny ve stravě.

### CO chceme změnit?

Očekávaným dlouhodobým efektem programu je zvýšení konzumace ovoce a zeleniny. Dále zlepšení informovanosti zdravotních benefitech konzumace ovoce a zeleniny. Předat účastníkům konkrétní tipy na zvýšení konzumace ovoce a zeleniny – jak zařadit více zeleniny do jídelníčku i s ohledem na ekonomické aspekty cílové skupiny.

Informovat o možných zdravotních dopadech nedostatečného příjmu ovoce a zeleniny.

### **Problém: Nedostatečná konzumace čerstvé zeleniny a ovoce**

1. Podle Organizace pro výživu a zemědělství (FAO) je patrné, že spotřeba zeleniny se od r. 1990 rapidně zvyšuje v celosvětovém měřítku, přitom ČR zaostává i za průměrnou spotřebou v Evropské unii a sousedním Německu.
2. Dle výživových doporučení by měla být denní konzumace ovoce a zeleniny alespoň 500 g včetně tepelně upravené zeleniny, přičemž množství zeleniny by mělo být vyšší (v poměru 3:2 k ovoci).
3. Doporučená konzumace zeleniny a ovoce je 5 porcí velikosti vlastní pěsti. Mělo by platit, že zelenina nebo ovoce je součástí každého podávaného jídla. Porce by vždy měla obsahovat alespoň částečný podíl čerstvé zeleniny nebo ovoce a nikdy by ji neměla tvořit pouze konzervovaná zelenina či ovoce.

### **PROČ je změna žádoucí?**

- Ovoce a zelenina obsahují širokou škálu látek, které jsou nezbytné pro správné fungování organismu. Jsou důležitým zdrojem vody, vlákniny, vitamínu C, minerálních látek (draslíku, hořčíku, vápníku) a dalších látek, které mohou hrát významnou roli v prevenci nemocí.
- Podle WHO (Světová zdravotnická organizace) většina hlavních faktorů, které se uplatňují nepříznivě na zdraví člověka, souvisí s výživou. V pořadí závažnosti jsou to: nadbytečný příjem soli, vysoký příjem alkoholu, nevhodné složení tuku, vysoký příjem energie a nedostatečný příjem ovoce a zeleniny.
- Dle provedených výzkumů se předpokládá, že 80 % případům nemocí srdce, cévních mozkových příhod, diabetu mellitu 2. typu a 40 % nádorových onemocnění by bylo možno předejít, pokud by se vyloučily rizikové faktory běžného životního stylu.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

### **JAK problém změnit?**

- Dbát, aby zelenina a ovoce byly součástí každého jídla – s využitím principů pyramidy výživy tj. 5 x denně, v případě konzumace pouze 3denních porcí jídel je potřeba porce ovoce a zeleniny úměrně navýšit
- Zvýšení konzumace ovoce a zeleniny
- Konzumovat různé druhy ovoce a zeleniny (pestrost), v různých barvách (duha)

### **CHOVÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY**

#### **Stávající chování (popis)**

- Podceňování nebo neznalost zdravotních problémů spojených s nedostatečnou konzumací zeleniny a ovoce
- Nevhodná skladba jídelníčku – vysoká spotřeba potravin s minimálním množstvím vlákniny, vysoká spotřeba nevhodných zdrojů zeleniny a ovoce (sterilovaná zelenina, kompotované ovoce, džemy – výrobky s vysokým obsahem cukru, soli atd.)
- Nízký přívod čerstvé zeleniny a ovoce
- Nedostatečné používání zeleniny a ovoce při přípravě pokrmů

#### **Příčiny stávajícího chování**

- Nedostatečná informovanost, nízká zdravotní gramotnost a neznalost možných důsledků nedostatečné konzumace zeleniny a ovoce
- Neuvědomování si, že pravidelná konzumace stravy s nedostatečným množstvím čerstvé zeleniny a ovoce může přispívat ke vzniku mnoha onemocnění
- Nedostatečná míra zodpovědnosti
- Finance, cenová dostupnost
- Kulturní zvyklosti <sup>1</sup>

#### **Nové požadované chování**

- Pravidelně zařazují ovoce a zeleninu do svých jídelníčků v dostatečném množství
- Konzumují zeleninu a ovoce ke každému dennímu jídlu (viz výše)
- Dbají na pestrost při konzumaci ovoce a zeleniny, využívají sezónní nabídky
- Správně vedou a vychovávají děti, motivují děti ke konzumaci zeleniny a ovoce, podílí se na budování správných výživových návyků
- Zlepšení informovanosti o důsledcích nedostatečné konzumace ovoce a zeleniny



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

### **Benefit (dlouhodobý z nového chování)**

- Zvýšení konzumace zeleniny a ovoce
- Zvýšení množství vlákniny v jídelníčku, minerálních látek, vitaminů a dalších prospěšných látek
- Výchova nové generace, která si osvojí správné návyky a chování. Bude-li dětem od útlého věku pravidelně podávána zelenina a ovoce bude takto pěstován návyk na konzumaci těchto součástí stravy i v dospělosti
- Zdravotní benefity – zlepšení zdravotního stavu (prevence infekčních onemocnění, prevence obezity, prevence nádorového onemocnění tlustého střeva)

### **Bariéry (co brání novému chování)**

- Nedostatečná informovanost, nízká zdravotní gramotnost a neznalost možných zdravotních důsledků spojených s nedostatečnou konzumací zeleniny a ovoce
- Finanční důvody – ceny ovoce a zeleniny
- Špatné stravovací návyky získané v dětství
- Nedostatečná motivace ke změnám, silný vliv komunity
- Naučené chuťové preference

### **Covid-19 a příjem důležitost příjmu ovoce a zeleniny**

Pravidelná konzumace zeleniny a ovoce v dostatečném množství zvyšuje odolnost organismu vůči infekcím (díky obsahu vitamínu C - například infekce horních i dolních dýchacích cest, infekce koronavirem SARS-CoV-2).



## TEORETICKÝ PODKLAD PRO LEKTORA K PREZENTACI

Lektor stručně a srozumitelně vysvětlí princip potravinové pyramidy. Ukáže, kde jsou zelenina a ovoce zařazeny v rámci potravinové pyramidy a proč. Informuje o významu ovoce a zeleniny ve výživě (především obsah vitaminů a minerálních látek, vlákniny).

Důsledky nedostatečné konzumace ovoce a zeleniny – vyšší riziko onemocnění srdce, cév a nádorových onemocnění, snížení imunity. Nedostatek vlákniny ve stravě má neblahý vliv na funkci střev – zácpa, vyšší riziko vzniku zánětů střev i nádorů.

Seznámí je s různými druhy ovoce a zeleniny, jejich dělení dle barev – kvůli pestrosti, a dále proto, že v každém druhu ovoce a zeleniny je jiné složení = přítomnost různých vitaminů a minerálních látek. Dále pak poskytne důležitou informaci o frekvenci zařazování ovoce a zeleniny do jídelníčku – min. 500 g zeleniny nebo ovoce v pěti porcích denně, v poměru 3: 2 = více zeleniny než ovoce.

Závěrem probere s účastníky možnosti, jak zvýšit konzumaci – jednotlivé ukázky v prezentaci = jídla se zeleninou a ovocem. Zmíní samozřejmě i otázku finanční, a právě v rámci ukázek bude volit cenově přijatelné druhy zeleniny a ovoce.

Maminkám vysvětlí, že je důležité, aby součást každé svačiny, kterou dávají dítěti do školy, byla zelenina nebo ovoce. Bude-li dětem od útlého věku pravidelně podávána zelenina a ovoce bude takto pěstován návyk na konzumaci těchto součástí stravy i v dospělosti.

### Zařazení zeleniny a ovoce v rámci potravinové pyramidy

Obecný princip potravinové pyramidy je takový, že patra, která jsou zastoupena níže a tvoří základ, na kterém pyramida stojí, se doporučují konzumovat častěji než potraviny z pater na jejím vrcholu. Lektor názorně ukazuje účastníkům, že patro se zeleninou a ovocem je umístěno uprostřed potravinové pyramidy a jejich konzumace by měla tvořit jeden ze základů našeho jídelníčku.

### Doporučené denní množství pro zeleniny a ovoce, velikost porce

Dle výživových doporučení by měla být denní konzumace ovoce a zeleniny alespoň 500 g včetně tepelně upravené zeleniny, přičemž množství zeleniny by mělo být vyšší (v poměru 3:2 k ovoci).

Doporučená konzumace zeleniny a ovoce je **5 porcí velikosti** vlastní pěsti (u kusového ovoce) nebo hrsti (u drobného ovoce) – lektor názorně ukáže na obrázku v power-pointové prezentaci. Mělo by platit, že zelenina nebo ovoce je součástí každého podávaného jídla. Porce by vždy měla obsahovat alespoň částečný podíl čerstvé zeleniny nebo ovoce a nikdy by ji neměla tvořit pouze konzervovaná zelenina či ovoce. Takto i snadno naplníme celkové doporučované množství 500 g denně a tím i přispějeme k naplnění doporučeného množství vlákniny, vitaminů a minerálních látek.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

### **Zdravotní benefity konzumace dostatečného množství zeleniny a ovoce**

Pravidelná konzumace dostatečného množství zeleniny a ovoce je nezbytnou součástí zdravé stravy. Podle WHO (Světová zdravotnická organizace) většina hlavních faktorů, které se uplatňují nepříznivě na zdraví člověka, souvisí s výživou. Z hlediska závažnosti jsou to:

- nadbytečný příjem soli
- vysoký příjem alkoholu
- nevhodné složení tuku
- vysoký příjem energie
- nedostatečný příjem ovoce a zeleniny.

Dle provedených výzkumů se předpokládá, že 80 % případům nemocí srdce, cévních mozkových příhod, diabetu mellitu 2. typu a 40 % případům nádorových onemocnění by bylo možno předejít, pokud by se vyloučily rizikové faktory běžného životního stylu.

Pravidelná konzumace zeleniny a ovoce v dostatečném množství:

- Zvyšuje odolnost organismu vůči infekcím (díky obsahu vitamínu C - například infekce horních i dolních dýchacích cest, infekce koronavirem SARS-CoV-2)
- Nízký obsah energie ve velkém objemu
- Vysoký obsah vitaminů a minerálních látek
- Vyšší obsah vody a ochranných látek (antioxidantů)
- Přispívá k naplnění doporučeného množství vlákniny

Pod pojmem vláknina si můžeme představit látky rostlinného původu, které nás zažívací trakt nedokáže strávit. Dostává se tak až do tlustého střeva, kde je potravou pro střevní bakterie, které ji fermentují na látky, které slouží jako výživa střevní sliznice. Vláknina je ve velkém množství přítomná nejen v dužině ovoce, ale také v jeho slupkách.

Dle EFSA má vláknina významný vliv na funkci střev, snížení rizika ischemické choroby srdeční, cukrovku 2. typu a udržování hmotnosti.

### **Význam pestrosti**

Při konzumaci ovoce a zeleniny je vhodné dbát nejen na celkové množství, které sníme za den, ale i na pestrost druhů, které konzumujeme. Různé barvy zeleniny a ovoce obsahují i různé tělu prospěšné látky, a pokud chceme tělu dodat co nejpestřejší množství a největší škálu těchto látek, je vhodné střídat barvy konzumované zeleniny a ovoce. Lektor názorně ukazuje v prezentaci druhy zeleniny a ovoce podle barev duhy.

Při výběru zeleniny a ovoce dbáme na sezonnost a upřednostňujeme tuzemské druhy. V zimním období, kdy je nabídka tuzemských druhů nižší, můžeme svoji stravu zpestřovat exotickými druhy. V zimním období není nutné vyhýbat se ani dovozovým druhům jako jsou například rajčata či papriky, i když logicky si jich dopřejeme více v době, kdy mají sezonu u nás (ekonomické hledisko).



### Vhodné formy konzumace zeleniny a ovoce

Zeleninu a ovoce je nejvhodnější konzumovat v takové formě, abychom používali svůj chrup (pokud nám to umožňuje). Kousání a žvýkání podporuje tvorbu slin, které pomáhají udržovat naše zuby zdravé. Žvýkáním současně dochází také k odstranění částí potravy, která ulpěla na zubech.

Cenné jsou nejen čerstvé druhy zeleniny a ovoce, ale také tepelně zpracované (v polévce, jako příloha, v omáčce...) nebo mrazené.

Méně vhodný způsob je konzumace sterilovaných druhů zeleniny, protože velmi často obsahují velké množství soli nebo kompotované ovoce, které obsahuje velké množství přidaného cukru.

Pozor si musíme dávat i při konzumaci sušeného ovoce, které je zbaveno vody, má tedy menší objem, tolik nás nezasytí a jsme schopni ho sníst více. Cukr přirozeně obsažený v ovoce však ve výrobku zůstává.

Například když sníme 10 meruněk v čerstvém stavu, budeme zasytění, protože budou pro náš žaludek představovat poměrně velký objem. Konzumace 10 sušených meruněk nás pravděpodobně tolik nezasytí, ale množství cukru a energie, které z nich přijmeme, bude stejné. Sušené ovoce je tedy koncentrovaným zdrojem energie.

Méně vhodný způsob je také konzumace ovocných šťáv, které (i když jsou 100 %) neobsahují vlákninu obsaženou ve slupkách ovoce. Ve sklenici takového šťávy přijmeme také velké množství cukru, který se v ovoci přirozeně vyskytuje, protože jeden takový nápoj může obsahovat šťávu i z 5 ks ovoce. Konzumace 5 ks ovoce v normálním stavu by nás určitě zasytily, pokud ale vypijeme šťávu z tohoto množství, zasytí nás mnohem méně (ale cukr přítomný v tomto množství ovoce vypijeme).

Lepší variantou jsou například ovocné či zeleninové smoothie, které kromě šťávy obsahují i část dužiny ovoce nebo zeleniny. Vhodnější je doplňovat ovocné šťávy a smoothie zeleninou.

### Zdroje

*Spotřeba potravin* [online]. In: . [cit. 2020-05-06]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/spotreba-potravin-2015>

*VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ PRO OBYVATELSTVO ČESKÉ REPUBLIKY* [online]. In: . [cit. 2020-05-23]. Dostupné z: <https://www.vyzivapol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatele-ceske-republiky/>

*Healthy diet - key facts* [online]. In: . [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

STÁVKOVÁ, Jana a Zuzana DERFLEROVÁ BRÁZDOVÁ. KONZUMACE OVOCE A ZELENINY A JINÉ STRAVOVACÍ ZVYKLOSTI ROMSKÉ POPULACE [online]. 12.9.2014, , 179-183 [cit. 2020-02-11]. Dostupné z: <https://hygiena.szu.cz/pdfs/hyg/2014/04/07.pdf>

## POMŮCKY

Fotografie pomůcek k programům P16-P27.

