



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 16, 18, 19	Název programu: Pestrá a pravidelná strava, založená na přiměřených porcích. Sestavování vyváženého jídelníčku.
Tematický celek: Výživa	Autor manuálu: Mgr. Alexandra Košťálová email: alexandra.kostalova@szu.cz
Specifikace místa konání programu:	
a) Pouze uvnitř budovy* b) Venku, ale pod střechou* c) Venku kdekoli* <small>*nehodící se škrtněte</small>	
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.):	
Větší třída, tělocvična či místnost, kde mohou být stanoviště od sebe vzdálena dostatečně tak, aby se vzájemně účastníci na jednotlivých stanovištích nerušili.	
Jiné nebo podrobnější požadavky:	
<i>konkrétně vypsát... např.: 4 – 5 velkých stolů, max. 20 židlí, stůl pro notebook k promítání edukačního videospotu...</i>	
Specifikace potřebného vybavení:	
Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (nábytek, dostupnost elektrických zásuvek, dostupnost tekoucí vody, zajištění toalet, dataprojektor, počítač, apod.)	
Nutné vybavení:	
Stoly, nebo nábytek, na který lze postavit magnetické panely případně položit pomůcky.	
Žádoucí vybavení:	
Specifikace personálního zabezpečení:	
Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.	
2 lektori - osoby v problematice se odborně orientující - pro zajištění aktivit na jednotlivých stanovištích.	
Specifikace skupiny účastníků:	
Maximální početnost skupiny, může být skupina smíšená (muži i ženy)? apod.	
Max. 25 osob – 13 osob na jedno stanoviště (na 1 lektora). 1 lektor provází 1 skupinu po 2 stanovištích.	
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.	



např.:

1. Úvod: Přivítání a seznámení účastníků s cílem a průběhem programu cca 5 min.
 2. Vysvětlení práce na stanovištích – úvod do problematiky – 20 minut
Rozdělení účastníků na skupiny, práce na 4 stanovištích cca 120 min (3 minut na jedno stanoviště)
 3. **Závěr:** Ukončení programu, poděkování, vysvětlení nejasností a dotazů cca 5 minut.
- Celková dotace programu je 150 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 chladič boxy apod.)

K transportu je potřebný osobní automobil pro přepravu pomůcek, včetně magnetických tabulí k zajištění programu.

Specifikace pomůcek:

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

Stanoviště č. 1: Pestrá, pravidelná a přiměřená strava, sestavení vyváženého jídelníčku

- Magnetická tabule
- 2 magnety slepé pyramidy výživy (s barevnými patry)
- Magnety - Zákeřné kostky.
- 1 sada magnetů – do obecného modelu pyramidy výživy – (předloha)
- 2 sady magnetů se zástupci potravin ze dvou různých jídelníčků
- 2 zalaminované jídelníčky – správný a nevyvážený
- Flipchart, fixy
- Silikonové makety potravin, na kterých lze ukazovat přiměřené velikosti porcí (plátek chleba, zelenina, ovoce, nápoj, hrst ořechů...)

Stanoviště č. 2: Zelenina a ovoce

- Magnetická tabule
- Magnet – barevná duha
- Magnety černobílé magnety různých druhů zeleniny a ovoce
- Silikonové makety zeleniny a ovoce (pro plnění vitamínu C - 5 porcí ovoce a zeleniny velikosti pěsti)
- Silikonové makety (plnění vlákniny) – celozrnný plátek chleba, hrst ořechů, hrst luštěnin, + 5 porcí zeleniny a ovoce
- Tužky, papíry

Stanoviště č. 3: Cukr

- Rádoby zdravá müsli tyčinka



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

- Camping cukr – balíčky po 4 g – nejméně 2 balení. 4g jsou rovny velikosti jedné kostky cukru – ale balíčky cukrů jsou lepší na transport i vizuálně efektivnější.
- Obal od 1 litru pomerančového džusu a 14 pomerančů – mohou to být makety
- Obal plastový od nápoje Coca-Cola 1 litr – naplněný 28 balíčky camping cukru
- Nutella – 1 normální, druhá – uzpůsobená tak, aby bylo vidět, z čeho se skládá
- 2 boxíky s dětskou svačinou – 1. boxík (Brumík, slazený jahodový jogurt, krabička ovocného nápoje), 2. boxík (Eis kaffé, 7 Days croissant plněný čokoládou)
- 2 rozdílné obaly od čokolád (např. sladká Milka – co nejvíce cukrů a 80 - 90% Lindt)
- Magnet obalu a magnetky informací na něm
- Silikonové makety potravin symbolizující příjem 90 g cukrů – denní doporučený příjem (50 g z toho v rámci přirozených potravin – ovoce, zelenina, mléko, mléčné výrobky)
- „Raz dva tři“ - boxíky na svačinu

Stanoviště č. 4: Sůl

- Papíry z flipchartu, fixy
- Výstavka dóziček jen pro vizualizaci, jak moc je příjem zvýšen oproti doporučení.
- Váha, lžičky (různé velikosti – mezi nimiž 1, která má 5 g), sůl
- Očíslované zkumavky s bylinkami + seznam v jakém čísle zkumavky je jaká bylinka
- Odměrky na sůl (hrneček)



OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

- 1. Příprava místnosti pro realizaci programu** (časový plán cca 15 - 20 minut, nespadá do celkové doby programu)
 - Lektor/ři připraví 4 stanoviště – prostorově od sebe oddělené dostatečnou vzdáleností, aby se skupiny nerušily příliš hovorem.
 - Rozestavení stolů a židlí pro stanoviště.
 - Příprava pomůcek na každé stanoviště.
- 2. Realizace programu** (celkový časový plán 150 minut)
 - Přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 5 minuty)
 - Podrobné představení jednotlivých stanovišť jejich tematického zaměření a principů práce na nich - 20
 - Rozdělení účastníků do 2 skupin po 13 osobách (cca 2 minuty)
 - Interaktivní část - práce na 4 stanovištích (cca 30 minut na stanoviště minut) – 1 lektor s jednou skupinou (max. 13 osob) projde postupně dvě stanoviště, poté se skupiny mezi lektory vymění.
- 3. Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 5 minut)
 - 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

Určeno pro lektora prezentujícího program

Provedení programu musí být v souladu s Odbornými východisky projektu EPOZ, které jsou vypracovány na základě evidence based medicine.

Tento program je koncipován tak, aby se účastníci zábavnou a zajímavou formou naučili základním principům správné výživy – PESTROSTI, PRAVIDELNOSTI a PŘIMĚŘENOSTI.

K vysvětlení a pochopení těchto principů budou sloužit aktivity na celkem 4 stanovištích.

Na jednotlivých stanovištích se využívá pomůcek a díky konkrétním zvoleným aktivitám účastníci sami objevují potřebné zásady a fakta. Lektor na každém stanovišti účastníky vede, situace moderuje, upřesňuje a na konci vysvětlí a zopakuje správné informace. Každý účastník se vystřídá na všech stanovištích.

Výstupem by mělo být, že účastníci programu budou vědět, jak se pravidelně stravovat, budou si umět zkontrolovat, zda jsou jejich jídla složena pestře (to znamená, že konzumují pestrou paletu potravin z různých potravinových skupin se zaměřením na čerstvé a co nejméně průmyslově upravené potraviny – čímž využívají všechny jejich možné nutriční benefity) a zda jedí přiměřené porce potravin typu zelenina a ovoce či, že nekonzumují nadměrné množství soli či cukru.

1. Praktický popis programu

Před zahájením akce si lektor připraví místnost a pomůcky k realizaci programu. Místnost přizpůsobí pro utvoření 4 stanovišť (stoly a židle), na stoly u jednotlivých stanovišť rozloží jednotlivé tematické pomůcky.

Pro stanoviště č. 1 připraví:

- Magnetická tabule
- 2 magnety slepé pyramidy výživy (s barevnými patry)
- Magnety - Zákeřné kostky.
- 1 sada magnetů – do obecného modelu pyramidy výživy – (předloha)
- 2 sady magnetů se zástupci potravin ze dvou různých jídelníčků
- 2 zalaminované jídelníčky – správný a nevyvážený
- Flipchart, fixy



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

- Silikonové makety potravin, na kterých lze ukazovat přiměřené velikosti porcí (plátek chleba, zelenina, ovoce, nápoj, hrst ořechů...

Pro stanoviště č. 2 připraví:

- Magnetická tabule
- Magnet – barevná duha
- Magnety černobílé magnety různých druhů zeleniny a ovoce
- Silikonové makety zeleniny a ovoce (pro plnění vitamínu C - 5 porcí ovoce a zeleniny velikosti pěsti)
- Silikonové makety (plnění vlákniny) – celozrnný plátek chleba, hrst ořechů, hrst luštěnin, + 5 porcí zeleniny a ovoce
- Tužky, papíry

Pro stanoviště č. 3 připraví:

- Rádoby zdravá müsli tyčinka
- Camping cukr – balíčky po 4 g – nejméně 2 balení. 4g jsou rovny velikosti jedné kostky cukru – ale balíčky cukrů jsou lepší na transport i vizuálně efektnější.
- Obal od 1 litru pomerančového džusu a 14 pomerančů – mohou to být makety
- Obal plastový od nápoje Coca-Cola 1 litr – naplněný 28 balíčky camping cukru
- Nutella – 1 normální, druhá – uzpůsobená tak, aby bylo vidět, z čeho se skládá
- 2 boxíky s dětskou svačinou – 1. boxík (Brumík, slazený jahodový jogurt, krabička ovocného nápoje), 2. boxík (Eis kaffé, 7 Days croissant plněný čokoládou)
- 2 rozdílné obaly od čokolád (např. sladká Milka – co nejvíce cukrů a 80 - 90% Lindt)
- Magnet obalu a magnetky informací na něm
- Silikonové makety potravin symbolizující příjem 90 g cukrů – denní doporučený příjem (50 g z toho v rámci přirozených potravin – ovoce, zelenina, mléko, mléčné výrobky)
- „Raz dva tři“ - boxíky na svačinu

Pro stanoviště č. 4 připraví:

- Papíry z flipchartu, fixy
- Výstavka dóziček jen pro vizualizaci, jak moc je příjem zvýšen oproti doporučení.
- Váha, lžičky (různé velikosti – mezi nimiž 1, která má 5 g), sůl
- Očíslované zkumavky s bylinkami + seznam v jakém čísle zkumavky je jaká bylinka
- Odměrky na sůl (hrneček)



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

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 chronických neinfekčních onemocnění spojených s nesprávnou výživou. Cílem je předat konkrétní návody, jak se v každodenním běžném životě chovat a činit volby pro své zdraví.

2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

2.1. Úvodní vstup o stanovištích a práci na nich a základní informace o Pyramidě výživy (20 minut)

Lektor informuje účastníky kurzu, že program bude zahájen krátkým předáním informací o jednotlivých tématech na stanovištích, proč jsou důležitá, jak se zapojovat tak, aby účastníci co nejvíce využili získat a znalosti, ale také si je zafixovat na praktických příkladech.

Na stanovištích je vhodné spolupracovat a při jakékoli nejasnosti, či potřebě dozvědět se více tak se tázat lektora.

- Před začátkem celé hry a před rozdělením účastníků do skupin, seznámí lektori přítomné s pyramidou výživy. Výklad je zaměřen na vysvětlení principu pestrosti, pravidelnosti a přiměřenosti ve stravování. Jako základní pomůcka k vysvětlení těchto principů slouží pyramida výživy. Cílem je, aby se účastníci dozvěděli důležité, základní informace a souvislosti o jednotlivých skupinách potravin. A aby dokázali sestavovat jídla dle pravidla, že každé jídlo se má skládat ze všech pater pyramidy, a aby si uvědomili jaká porce dané potravinové skupiny je pro ně dostačující. Lektor nejdříve vysvětlí princip pyramidy výživy (skupiny potravin – čeho jsou zdrojem a proč jsou důležité, velikosti porcí, princip sestavování jídel z každého patra pyramidy – to znamená, že optimálně bychom měli jíst 5x denně; zákeřné kostky) – využije 1 slepé pyramidy a magnetů jednotlivých zástupců skupin potravin – (dle předlohy obecné pyramidy).
- Co je potřeba zmínit u jednotlivých skupin potravin:
 - **První patro nápoje** – preference neslazených, zejména kohoutkové vody, kterou můžeme ochutit bylinkami, citrusy, ovocem. Že je člověk dostatečně hydratován pozná podle barvy moči a frekvence močení. Barva by měla být světle žlutá a chodit na WC bychom měli cca co 2 -3 hodiny.



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

- **Patro obiloviny** – důležité je zařazovat do jídelníčku zejména celozrnné druhy a to i v dětství. Proč jsou celozrnné varianty obilovin výživově vhodnější – vzhledem k vysokému obsahu vlákniny. Popis jak poznám celozrnné výrobky v obchodě.
- **Zelenina a ovoce** – důležité je denně zkonsumovat alespoň 5 porcí velikosti pěsti či dlaně. Preferujeme syrovou formu. Dáváme důraz i na barevnou pestrost. Tyto potraviny jsou zdrojem vitaminů – zejména vitaminu C. Obsahují i řadu minerálních látek. A právě díky různým pigmentům jsou zdrojem bioaktivních látek a antioxidantů, které jsou jinak nenahraditelné.
- **Potraviny bohaté na bílkoviny** - U mléčných výrobků preferujeme polotučné neochucené varianty. U sýrů sledujeme obsah soli a vybíráme ty méně slané. Mléčné výrobky jsou pro nás důležité zejména kvůli vápníku a jódu.

Maso – vybírejte libovější varianty, střídejte různé druhy masa. Masné výrobky konzumujte velmi střídavě a vybírejte ty, které obsahují kromě menšího množství tuku i méně soli. Ryby konzumujte pravidelně 2x týdně a vybírejte spíše tučné druhy ryb, kvůli kvalitním tukům a vitaminu D.

Vejsce – jsou velmi kvalitní potravinou. Dvě vejce denně stačí a preferujte šetrnou úpravu – vařením před smažením. Smažením se oxiduje cholesterol, který v takto změněné formě negativně působí na cévy.

Luštěniny – velice důležité pro svůj obsah vlákniny, draslíku, nízký obsah tuků a naopak relativně vysoký obsah bílkovin. Nemají pachovou stopu, tak se dají do jídelníčku velmi dobře zařazovat a přidávat do řady pokrmů.

Ořechy – naprosto kvalitní zdroj nenasycených tuků. A rovněž vlákniny a vitaminů.

- **Vrchol pyramidy** – slouží k ochucení, nepopisujeme ho porcemi. Podrobněji se o cukru a soli pojednává na dalších stanovištích.

2.2 Interaktivní část

Po skončení úvodního vstupu, lektor oznámí, že budou následovat jednotlivé interaktivní aktivity na 4 stanovištích, rozdělí osoby do dvou skupin.



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

Jeden lektor má na starosti stanoviště 1 a 2, druhý lektor 3 a 4. Vždy je jedno stanoviště obsáhlejší a jedno stručnější téma. Obsáhlejší jsou stanoviště 1 a 3.

Týmy se poté přemístí k jednotlivým stanovištím. 1 moderátor (lektor) obsluhuje 2 stanoviště. S přiděleným týmem obejde v průběhu 60 minut svá dvě stanoviště a poté si moderátoři (lektoři) týmy mezi sebou prohodí a s druhou skupinou opět projde obě dvě svá stanoviště (lektoři se nemění, mění se pouze skupiny účastníků u lektorů). Program pro tým končí v momentě, kdy absolvují všechna stanoviště (celkem tedy 4).

Stanoviště 1 Pestrá, pravidelná a přiměřená strava, sestavení vyváženého jídelníčku

Aktivita 1 Vyvážený a nevyvážený jídelníček

Aktivita 2 Je můj jídelníček vyvážený?

Stanoviště 2 Zelenina a ovoce

Aktivita 1 Kolik Zeleniny a ovoce stačí za den sníst a proč

Aktivita 2 Jaký smysl mají barvy ovoce a zeleniny?

Stanoviště 3 Cukr

Aktivita 1 Kolik cukrů mám za den sníst? V jakých potravinách jsou? A jak se dá jednoduše sníst více?

Aktivita 2 Etikety – orientace v informacích o cukrech

Aktivita 3 Vizualizace množství cukrů v potravinách

Aktivita 4 Vizualizace množství cukrů v potravinách

Aktivita 5 Skrytý cukr v jídelníčku

Stanoviště 4 Sůl

Aktivita 1 Sůl pod kontrolou

Aktivita 2 Jak vypadá doporučené množství soli za den - vizualizace

Aktivita 3 Kolik reálně sníme soli za den, týden, měsíc, rok a kolik bychom měli podle doporučení – vizualizace rozdílů

Aktivita 4 Čím nahradit slanou chuť?



Stanoviště 1.

Pestrá, pravidelná a přiměřená strava, sestavení vyváženého jídelníčku

Lektor ještě jednou velmi stručně shrne základní principy pyramidy výživy. Popis podrobných principů viz výše kapitola Teoretické nutné znalosti lektora (str.12).

Aktivita 1:

„Vyvážený a nevyvážený jídelníček“

Lektor skupinu rozdělí ještě na dvě menší, každá dostane zalaminovaný jídelníček. Jeden bude optimální, druhý nesprávný. Na stole jsou vyskládány obrázky potravin, ze kterých jsou jídelníčky složeny. Jednotlivé potraviny mají účastníci umístit do správných pater pyramidy.

Skupina, která pracuje se správným jídelníčkem, vyplní všechna patra pyramidy výživy. Druhá skupina nemá dostatek potravin na doplnění zeleniny a ovoce, nadbývají jim potraviny bohaté na bílkoviny a tuky, obiloviny a zákeřné kostky. Takto nevyvážená strava z dlouhodobého hlediska vede k řadě závažných onemocnění, kterým se však správnou stravou dá předcházet.

Pomůcky:

- Magnetická tabule
- 2 Magnety slepé pyramidy výživy (s barevnými patry)
- Magnety - Zákeřné kostky.
- 1 sada magnetů zástupců jednotlivých skupin potravin – dle obecné předlohy pyramidy výživy
- 2 sady magnetů se zástupci potravin ze dvou různých jídelníčků
- 2 zalaminované jídelníčky – správný a nevyvážený

Jídelníček 1 – Správný:

Snídaně:	Cereální kaiserka, vejce natvrdo, paprika, kakao (200 ml)
Přesnídávka:	Celozrnný muffin, bílý jogurt, hrst jahod a borůvek, čaj (300 ml)
Oběd:	Brokolicový krém (brokolice, pórek, brambor, smetana), kuřecí stehno, rýže, mrkvový salát, voda s citrónem (200 ml)



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

- Svačina: Rohlík se slunečnicovými semínky, tuňáková pomazánka (tuňák, tvaroh, cibule, hořčice, citron, sůl), cherry rajčata, ředěný džus (300 ml)
- Večeře: Těstovinový salát se zeleninou, fazolemi, bazalkou (těstoviny, fazole, paprika žlutá a červená, mrkev, česnek, olej, parmezán, sůl), voda s mátou (200)

Jídelníček 2 – Nevyvážený

- Snídaně: 3 rohlíky, 2 paštiky, slazený čaj (200 ml)
- Přesnídávka: banán, čokoláda, bílá káva sladká (200 ml)
- Oběd: Gulášová polévka, ¼ kuřete, 3 kopečky rýže, kompot, kola (0,5 l)
- Svačina: Rohlík, sekaná (plátek), kola (0,5 l)
- Večeře: 4 párky, 2 krajíce chleba, pivo (0,5 l)

Aktivita 2:

„Je můj jídelníček vyvážený?“

Na flipchart jeden z účastníků zapíše, co snědl včera k snídani, druhý k obědu, třetí k večeři. Poté společně zhodnotí, zda jídla byla sestavena dle principu pyramidy výživy tedy, že obsahují potraviny ze všech pater pyramidy. A navrhnou lepší jídla nebo jinou volbu potravin, pokud chyběli zástupci některých skupin potravin.

Moderátor překontroluje navržený jídelníček a společně si ukáží, jak přiměřené by měly porce v zapsaném jídelníčku být. Využije silikonové potraviny k ukázce velikosti porcí.

Pomůcky:

- Flipchart, fixy
- Silikonové makety potravin, na kterých lze ukazovat přiměřené velikosti porcí (plátek chleba, zelenina, ovoce, nápoj, hrst ořechů).



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

Klíčové znalosti účastníků

Účastníci vědí, jaké skupiny potravin bychom ve svém jídelníčku měli pravidelně mít. Kterých bychom měli jíst více a kterých méně. Vědí, jaké živiny nám jednotlivé skupiny potravin dodávají a čím jsou pro fungování našeho organismu důležité. Vědí jak velké množství jednotlivých skupin potravin konzumovat a tedy umí definovat porci. Vědí, že pravidelnost je velmi důležitá a že denně bychom optimálně měli jíst co 2-3 hodiny a tudíž bychom za den měli sníst 5 denních jídel.





Stanoviště 2.

Zelenina a ovoce

Stanoviště je zaměřeno na popis benefitů konzumace ovoce a zeleniny. Proč je důležité konzumovat 5 porcí ovoce a zeleniny denně. S důrazem na vitamin C a vlákninu. Jak splnit vitamin C a vlákninu – konkrétní příklady. Lektor sdělí, v jakém patře pyramidy výživy se nachází zelenina a ovoce a proč je důležitá její každodenní a pravidelná konzumace v dostatečném množství (vitamin C, vláknina, antioxidanty, minerální látky...). Táže se účastníků, jaké je ono potřebné množství. Dopracovat by se měli k 5 porcím zeleniny a ovoce velikosti pěsti či dlaně denně. S převahou zeleniny či ovoce v syrovém stavu. Význam má i do jídelníčku zařazovat různé barvy zeleniny a ovoce denně.

Aktivita 1:

„Kolik Zeleniny a ovoce stačí za den sníst a proč“

Pomůcky:

- Silikonové makety zeleniny a ovoce (pro plnění vitaminu C - 5 porcí ovoce a zeleniny velikosti pěsti)
- Silikonové makety (plnění vlákniny) – celozrnný plátek chleba, hrst ořechů, hrst luštěnin, + 5 porcí zeleniny a ovoce
- **Tužky, papíry**

Ukázka jak plnit 5 porcemi zeleniny a ovoce vitamin C a s tím související plnění vlákniny.

Ukázka 5 porcí ovoce a zeleniny velikosti pěsti – tedy cca 100 g versus půl kapie (která obsahuje celou denní dávku – půlkou kapie sice splníme příjem vitaminu C, ale další 4 porce zeleniny či ovoce nám budou chybět při plnění vlákniny).

Druhá ukázka se týče vlákniny – tu splním takto (3 kroky):

1. 5 porcí zeleniny a ovoce velikosti pěsti
2. 1 porce velikosti pěsti (u pečiva dlaně) celozrnných potravin nebo luštěnin
3. 1 porce (hrst) ořechů – neslazených, nesolených, nepražených.

Účastníci si na papír zapíší svůj jídelníček z minulého dne a vyhodnotí, zda měli dostatek zeleniny a ovoce a potravin bohatých na vlákninu, aby mohli říci, že měli splněn její příjem. Pokud jsou v jídelníčku chyby, spolu s moderátorem navrhnou zlepšení.



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

Aktivita 2:

„Jaký smysl mají barvy ovoce a zeleniny?“

Pestrost výběru. Řídíme se dle barev, můžeme se inspirovat barvami duhy (pokud to nelze úplně dodržet, měli bychom za den mít alespoň červenou, žlutou a zelenou barvu zeleniny a ovoce). Účastníci mají přiřadit ke konkrétní barvě duhy, druh zeleniny a ovoce. Lektor by měl slovně provázet, že je důležité konzumovat různé barevné druhy, jelikož i barva může signalizovat zastoupení různých bioaktivních látek a je důležitý jejich pestrý příjem stravou.

Pomůcky:

- Magnetická tabule
- Magnet – barevná duha
- Magnety černobílé magnety různých druhů zeleniny a ovoce

Klíčové znalosti účastníků - stanoviště 2

Účastníci by měli vědět kolikrát denně (kolik porcí) jíst ovoce a zeleninu. Jak velká je jedna porce. Měli by vědět, že větší část ovoce a zeleniny by měla být konzumována v syrovém stavu. Že je zelenina a ovoce zdrojem vitamínu C a rovněž nezbytným zdrojem vlákniny. A měli by vědět, že je dobré do jídelníčku zařazovat různé druhy zeleniny a ovoce i podle barvy. Nejdůležitější jsou barvy zelená, žlutá a červená.



Stanoviště 3

Cukr

Konzumace cukru je obecně mnohonásobně vyšší, než je doporučováno. Cílem je naučit účastníky orientovat se v informacích na etiketách a tedy vědět, kolik cukru potraviny obsahují. Zacíleno na problematiku nadužívání cukru a pochopení, že zejména snížení jeho spotřeby vede ke zlepšení zdravotního stavu. Marginálním problémem je, o jaký konkrétní cukr se jedná (med, cukr třtinový, rafinovaný, sirupy...), protože cukry se střevem vstřebávají ve formě již naštěpených monosacharidů a tělo nepozná, z jakého zdroje cukr byl.

Pomůcky:

- Rádoby zdravá müsli tyčinka
- Camping cukr – balíčky po 4 g – nejméně 2 balení. 4g jsou rovny velikosti jedné kostky cukru – ale balíčky cukrů jsou lepší na transport i vizuálně efektnější.
- Obal od 1 litru pomerančového džusu a 14 pomerančů – mohou to být makety
- Obal plastový od nápoje Coca-Cola 1 litr – naplněný 28 balíčky camping cukru
- Nutella – 1 normální, druhá – uzpůsobená tak, aby bylo vidět, z čeho se skládá
- 2 boxíky s dětskou svačinou – 1. boxík (Brumík, slazený jahodový jogurt, krabička ovocného nápoje), 2. boxík (Eis kaffé, 7 Days croissant plněný čokoládou)
- 2 rozdílné obaly od čokolád (např. sladká Milka – co nejvíce cukrů a 80 - 90% Lindt)
- „Raz dva tři“ - boxíky na svačinu

Aktivita 1

„Kolik cukrů mám za den sníst? V jakých potravinách jsou? A jak se dá jednoduše sníst více?“

Lektor účastníky seznámí s tím, kolik cukrů bychom měli sníst za den. Doporučeno je 90 g cukrů celkem (cukry jednoduše poznáme podle toho, že je potravina sladká nebo nasládlá).

Ve správním jídelníčku z 90 g doporučených cukrů pochází cca 45 g z ovoce, zeleniny, mléka a mléčných výrobků a 45 g (cca 12 pytlíčků s cukrem) je přidaný cukr do potravin nebo obsažený v džusech. Vše pro lepší představu ukáže na maketách.

Na mlsání příliš prostoru nezbyvá, což je možné ukázat na – 2 dcl džusu nebo půl litrová krabička Eiskaffé – 36 g cukrů (lze použít ukázkou této kávy z boxíků).



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

Pomůcky:

- Silikonové makety: sklenice mléka, jogurt bílý 150 g, sýr plátky – silikon 50 g, 3 ks zeleniny velikosti pěsti a 2 ks ovoce velikosti pěsti.
- 2 dcl džusu – maketa, krabička Eiskaffé

Aktivita 2

„Etikety – orientace v informacích o cukrech.“

Velké množství cukrů zkonzumujeme v potravinách. Někdy si vůbec neumíme představit, kolik cukru se v nich skrývá. Z toho důvodu je potřeba vědět, jak číst obaly a orientovat se v základních informacích na nich. Pro porovnání budou použity dva obaly od čokolád – jedna čokoláda s vysokým procentem kakaa a druhá mléčná (nějaký velmi oblíbený sladký tip).

Pomůcky:

- Dva rozdílné obaly od čokolád (např. mléčná Milka a 80-90% hořká Lindt)
- Magnet obalu (etikety) a magnetky informací na něm

Účastníci jsou vyzváni, aby porovnali dva druhy čokolád a rozhodli se, která je pro střídme mlsání lepší a zdůvodní proč. Lektor poté pomocí magnetického obalu ukáže, jaké informace na etiketě nalezneme. Zaměří se na tabulku nutričních hodnot (či nutriční hodnoty – pokud nejsou uvedeny ve formě tabulky), u nutričních hodnot vysvětlí, proč se uvádějí u tuků nasycené tuky a u sacharidů cukry a vysvětlí, že na 100 g či ml se jedná o procentuální zastoupení, což je dobře představitelné (pokud výrobek obsahuje 50 g cukrů – je to celá polovina výrobku apod.). U cukrů vysvětlí, že pokud hodnotu ze 100 g přepočítáme na celou hmotnost výrobku a tuto hodnotu vydělíme 4, dostaneme počet kostek cukru, který je obsažen v celém balení potraviny.

Příklad:

Na obalu lázeňských oplatků je uvedeno, že 100 g obsahuje 34 g cukrů. Celé balení má o trochu menší hmotnost - 92 g. V celém balení je tedy 31 g cukrů. Vím, že s přehledem ke kávě sním celé balení. A vím, že 1 kostka cukru váží 4 g. Pokud sním celé balení sušenek, pak sním skoro 8 kostek cukru ($31 : 4 = \text{cca } 8$).

Dále se zaměří na složení potraviny (složka uvedená na prvním místě je ve výrobku obsažena nejvíce).



Aktivita 3

„Vizualizace množství cukrů v potravinách“

I z potravin, které považujeme za zdravější, můžeme získat velké množství cukrů. Proto vždy záleží na tom, jaké množství cukru (potažmo sladké potraviny) konzumujeme. Při správně sestaveném jídelníčku, není příliš velký prostor pro mlsání. Ukázka na pomerančovém džusu. (100% pomerančový džus je vyroben z cca 14 menších pomerančů. Litr takového nápoje vypijeme jednoduše, 14 pomerančů najednou ani v průběhu dne nesníme.)

Lektor vyzve účastníky, aby vyskládali tolik pomerančů, z kolika si myslí, že je vyroben 1 litr 100% džusu. Správné řešení = 14 pomerančů.

Poté účastníci zhodnotí, jak rychle jsou schopni vypít 1 litr džusu a jak rychle snědí 14 pomerančů.

Dle informací na obale džusu spočítají kolik balíčků cukrů je v 1 litru džusu a porovnájí obsah cukru v 1 litru džusu a 1 litru Coca-Coly (zjistí, že obsah cukrů je velmi podobný – tudíž ani žádný neředený džus není vhodnou variantou k pravidelnému pití).

Lektor se dotáže, z jakého důvodu nesnědí 14 pomerančů – společnou diskusí by měli odvodit, že je to vlákninou obsaženou v dužnině a ta brání přejedení se ovocem (tedy příroda nás sama chrání před nadměrnou konzumací cukru). Příroda ví, že v ovoci je docela velké množství cukru, proto tento cukr skryla do potravin, kde je zároveň vláknina, která nedovolí se touto potravinou přejít. Ale tím, že dokážeme z pomeranče získat pouhou šťávu s cukrem, můžeme bohužel cukru zkonsumovat najednou obrovské množství, aniž bychom měli pocit přejedení.

Pomůcky:

- Obal od 1 litru pomerančového džusu a 14 pomerančů – mohou to být makety
- Obal plastový od nápoje Coca-Cola 1 litr – naplněný 28 balíčky camping cukru

Aktivita 4 (ukázky s doprovodným vysvětlením)

„Vizualizace množství cukrů v potravinách“

Müsli tyčinka – není všechno zlato, co se třpytí

Cukr jako cukr – tělo nerozezná po vstřebání cukrů ze stravy střevem, z čeho pocházejí – není tedy zdravější cukr – to jsou jen marketingové triky. Ukázka müsli tyčinky, která byt' neobsahuje přidaný cukr je plná cukrů přirozených.



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

Pomůcky:

- Müsli tyčinka
- Camping cukr – balíčky po 4 g

Nutella – téměř polovinu tohoto výrobku tvoří cukr, velkou část i nekvalitní palmový tuk. Lískové ořechy, po kterých je pomazánka nazvána tvoří minimální součást.

Pomůcky:

- složení Nutelly (zalaminovaný obrázek, nebo vyrobená pomůcka z reálného obalu výrobku)

Dětské školní svačiny – děti někdy do školy nosí svačiny, které obsahují obrovské množství cukru. Taková svačina jim dodá okamžitě rychlou energii, která však nevydrží dlouho a následně se dostavuje znovu pocit hladu, případně únavy a nesoustředění. Ukázkou jsou dvě svačiny typicky nošené dětmi, Jednu nosí mladší děti, druhou straší. Obě obsahují 14 kostek cukru.

Pomůcky:

- Boxík s dětskou svačinou Bobík, jogurt, džusík (14 balíčků cukr camping)
- Boxík se studentskou svačinou – 7 Days a Eiskaffe – 0,5 l (14 balíčků cukr camping)
- „Raz dva tři“ - boxíky na svačinu
- Camping cukry (4g balení)

Aktivita 5

„Skrytý cukr v jídelníčku“

Kolik cukru je odhadem skryto v rádoby zdravém jídelníčku. Nejdříve účastníci odhadnou množství cukru nejlépe v kostkách (balíčcích) a poté lektor vysvětlí v jakých potravinách je ho nejvíce a čím potraviny bohaté na cukr nahradit.

Pomůcky:

- Zalaminovaný jídelníček pro odhad kolik kostek cukru v něm je (bez uvedení množství cukru)
- Jídelníček s vyznačeným množstvím cukru u každé potraviny (řešení).



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

Klíčové znalosti účastníků - stanoviště 3

Účastníci by měli vědět, že cukr je v těch potravinách, které jsou sladké. I ovoce je zdrojem cukru, ale před jeho nadměrnou konzumací chrání vláknina. Cukr je přidáván do řady potravin a účastníci budou vědět, jak se orientovat v informacích na etiketě výrobků co se obsahu cukru týče.





Stanoviště 4

Sůl

Spotřeba soli v ČR je příliš vysoká a to má své následky zejména i v incidenci srdečněcévních onemocnění (vysoký krevní tlak, který může mít fatální následky). Cílem je naučit účastníky jakým konkrétním způsobem mohou snižovat příjem soli, jak sůl nahrazovat.

Aktivita 1

„Sůl pod kontrolou“

Cílem je, aby účastníci sestavili zásady jak snížit u sebe spotřebu soli. To znamená, že na Flip chart sepiší všechny nápady jak snížit příjem soli. Lektor je může vést, povzbuzovat, pomáhat.

Pomůcky:

- Papíry z flipchartu, fixy

Aktivita 2

„Jak vypadá doporučené množství soli za den – vizualizace“

Kolik je 5 g soli? Říká se, že zarovnaná kávová lžička. Ale velikostí lžiček je mnoho a hmotnost soli v nich se může velmi lišit. Cílem je dostat do oka správné množství a vysvětlit si následovně, kolik soli je již skryto v potravinách (80 % z přijaté soli) a kolik slouží na dosolení při vaření (20 %). Při doporučené dávce soli 5 g je to 4g již přítomných v potravinách (pečivo, uzeniny, sýry, polotovary) a 1 g na celodenní solení a dosolení při přípravě pokrmů.

Pomůcky:

- 3 - 4 kávové lžičky – různých velikostí z nich jedna odpovídá 5 g soli.
- Sůl

Aktivita 3

„Kolik reálně sníme soli za den, týden, měsíc, rok a kolik bychom měli podle doporučení – vizualizace rozdílů“

Ukázka srovnání doporučeného a reálného příjmu soli. Účastníci si prohlídnou rozdíly mezi doporučeným a reálným denním, týdenním, měsíčním a ročním příjmem soli



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

Pomůcky:

- Nádobky s reálný x doporučeným příjmem soli na den, týden, měsíc, rok.

Aktivita 4

„Čím nahradit slanou chuť?“

Sůl je dobré nahrazovat aromatickými bylinkami, kořením. Úkolem je poznat po čichu jednotlivé druhy.

Pomůcky:

- 10 očíslovaných zkumavek s bylinkami
- Číselný seznam pro rozklíčování, ve které zkumavce je jaká bylinka.

Klíčové znalosti účastníků - stanoviště 4

Účastníci vědí, proč je nadměrná spotřeba soli škodlivá a vědí jak slanou chuť nahrazovat bylinkami a jakým způsobem snižovat příjem soli ve své stravě. Vědí kolik soli na den je určeno na vaření a kolik je jí skryto v potravinách. Vědí jak je na obalech potravin sůl značena a že je potřeba mezi jednotlivými druhy potravin vybírat ty méně slané.

ZÁVĚR PROGRAMU

Závěrem zopakuje lektor všechny klíčové vědomosti, které měli účastníci načerpat na jednotlivých stanovištích (viz Klíčové znalosti u popisu jednotlivých stanovišť).

- Stravovat bychom se měli pravidelně. Dospělí by za den měli mít alespoň 3 jídla (nejlépe snídání, oběd a večeři), děti 5 (snídaně, svačiny, oběd, večeře). U dětí je každé jídlo plnohodnotné (tedy sestavené ze všech pater pyramidy výživy), pokud dospělí svačí, může se jednat například jen o ovoce, zeleninu či mléčný výrobek.
- Naše strava by měla být pestrá (měli by být zastoupeny všechny skupiny potravin), založená na široké paletě co nejméně průmyslově upravených potravin s co nejmenším obsahem cukru a soli. Účastníci by měli vědět, kde najdou na obalech potravin potřebné informace.
- Porce by měly být přiměřené – přirovnáváme je k vlastním pěstem, hrstem či dlaním.



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

Pokud mají účastníci dotazy, zodpoví je a na konci všem rozdá odměrku – hrnek – na odměřování cukru, mouky, soli apod.

Lektoři zkompletují pomůcky a vždy dodrží systém ukládání, v jakém si pomůcky převzali, aby při následující realizaci nemuseli nic hledat. Zkontrolují, zda nic nechybí.





ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

Cílem programu je motivovat cílovou skupinu v konání ve prospěch zdraví, a to v oblasti správné a vyvážené výživy.

CO? Co chceme změnit: **problém, riziko / přínos pro zdraví**

Očekávaným dlouhodobým efektem programu je motivace k tomu, aby si účastníci kurzu osvojili naprosto základní a jednoduché principy správného stravování založeného na pravidelnosti, pestrosti a přiměřenosti.

- **Pestrost** je nejdůležitějším ukazatelem kvality naší výživy. Požadavek na pestrou stravu je vyjádřen explicitně i implicitně v řadě základních dokumentů WHO, EFSA i Společnosti pro výživu. Při dostatečně pestré stravě nehrozí nedostatek ani nadbytek sacharidů, tuků, bílkovin, vitaminů, minerálních látek či jiných živin. Pestrostí se snižuje také riziko příjmu nežádoucích látek přijímaných společně se stravou. Požadavek na dostatečně pestrou stravu je rovněž vyjádřen pomocí Food Based Dietary Guidelines – v případě ČR oficiální potravinovou pyramidou (MZČR 2005), nebo neoficiálně Pyramidou výživy (MŠMT – PaV, Mužíková, Březková) (4) nebo potravinovým talířem.
- Kromě pestrosti je ve stravě důležitá **pravidelnost**. Pravidelná strava je základní výživové doporučení. Vychází jednak z obecných výživových doporučení např. z dokumentu komise Evropských společenství – Strategie pro Evropu týkající se zdravotních problémů souvisejících s výživou, nadváhou a obezitou (2007), ale také z Výživového doporučení pro obyvatelstvo České republiky (2012). Explicitně je toto doporučení vyjádřeno ve zmíněném dokumentu Společnosti pro výživu v následujícím znění: „Je nutno dodržovat správný stravovací režim: jíst pravidelně – tři hlavní denní jídla s maximálním energetickým obsahem pro snídani 20 %, oběd 35 %, večeři 30 % a dopolední a odpolední svačinu s maximálně 5 – 10 energetickými procenty a pauzou 3 – 4 hodiny mezi jednotlivými jídly. Toto doporučení je obecné a je samozřejmě možné energetický obsah individuálně upravit dle potřeb a fyzické aktivity v průběhu dne. Doporučení pro pravidelnou stravu je vyjádřeno ve všech doporučeních týkajících se prevence nadváhy a obezity, cukrovky II. typu či metabolického syndromu. Pravidelný přívod živin stravou je nezbytný pro udržení základních životních funkcí i pro hospodaření těla s energií.
- Zpráva o zdraví obyvatel České republiky – 2014 uvádí, že základním problémem ve výživě obyvatelstva ČR není primárně nedostatek potravin na trhu, nýbrž nevyvážená



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

dostupnost a skladba stravy, nadměrný energetický příjem (nadbytek tuků a jednoduchých cukrů ve stravě), nedostatek zeleniny a ovoce ve stravě a vysoká konzumace soli (2). U sociálně slabého obyvatelstva či u romské populace předpokládáme situaci podstatně horší. Důkazem může být např. i dvojnásobný výskyt metabolického syndromu u romské populace na Slovensku oproti majoritní populaci (3). Dle dostupných studií výživa romské populace je typická nadbytkem masa, uzenin, absolutním nedostatkem ovoce a zeleniny, nedostatkem mléka a mléčných výrobků, přemírou pochutin a sladkostí. (Brázdová uváděla v roce 1998, že kategorie sladkostí a pochutin je plněna na 463 % doporučení.) Výzkumy z výživy byly publikované v Hygieně 2010 (Ostrihoňová, Bérešová), 1998 (Brázdová). Shodují se na nedostatku živin včetně Ca, Fe, vitamínu C, vitamínu B2, B6, E a vlákniny. Nutno podotknout, že studie jsou ze Slovenska nebo již staršího data.

- **Přiměřená velikost porcí** by měla korespondovat s věkem a fyzickou aktivitou jedince. Přiměřené porce pestře sestavené stravy zaručí dostatek potřebných živin. Porce často bývají definovány různým způsobem metrickými jednotkami. Problém, ale je že i dospělí mají potíže odhadnout hmotnost či objem. Proto se jeví jako velmi vhodná metoda přirovnávání porcí k vlastní ruce, respektive sevřené pěsti nebo rozevřené dlani. Samotný žaludek má objem přibližně tak velký, jako je objem spojených rukou. Jejich rozevřením můžeme ukázat množství stravy, kterým se žaludek přiměřeně naplní (1). Přiměřenost je třeba dodržovat v množství konzumované stravy, zejména té, která je velkým zdrojem cukru, tuku, soli a přídatných látek. Doporučení pro přiměřený příjem cukru a soli je zpracováno v následujících programech.
- **Vyvážený jídelníček** zcela souvisí s pravidelným a pestrým stravováním a dodržováním přiměřených porcí na základě doporučení – věku a fyzické aktivity. Při hodnocení vyváženého jídelníčku je možné vycházet z Referenčních dávek pro příjem živin – DACH (1) a dostupné databáze potravin (2) na odborné úrovni. Tyto informace však nejsou pro neobornou veřejnost srozumitelné a proto je nutné v tomto směru využívat FBDG a za pomoci jejich grafického znázornění učit veřejnost si sestavovat a modifikovat svůj jídelníček. V tomto projektu bude použita pyramida výživy. Vyvážený jídelníček by měl zajistit přiměřený příjem všech živin dle věku a fyzické aktivity jedince. Cílem tohoto programu by měla být edukace vedoucí k pochopení principů sestavení vyváženého jídelníčku.



PROČ? Proč je to problém: jak konkrétně nepravdělná a málo pestrá strava poškozují zdraví?

- Nepravdělné stravování je ve Zprávě o zdraví obyvatel České republiky (2014) uvedeno jako jeden ze základních problémů ve výživě obyvatel ČR. V roce 2009 byl publikovaná Národní zpráva 2009 - Romská populace a zdraví (667 respondentů ve věku 16+). Dle této zprávy je zdravotní stav romské populace podstatně horší než ve většinové populaci, střední délka života asi o 10 let kratší. Problém je cukrovka, obezita, kardiovaskulární onemocnění a zubní zdraví. U všech těchto onemocnění je dohledatelná souvislost s nepravdělným stravováním.
- Zpráva o zdraví obyvatel České republiky – 2014 (2) uvádí nadbytek tuků, jednoduchých cukrů ve stravě, nedostatek zeleniny a ovoce ve stravě, vysokou konzumaci soli, to vše v protikladu k nedostatečné pohybové aktivitě. Zcela nedostatečná pohybová aktivita je popsána u romských dětí a předpokládáme, že v dospělé populaci bude situace obdobná.
- Ze studie, na základě které vznikla – Východiska a návrh strategie preventivního působení na romskou minoritu v oblasti snižování obezity a nadváhy v Jihočeském kraji (3) – vyplývá, že romská minorita, ve srovnání s většinovou společností, častěji konzumuje vepřové maso, méně často hovězí a ryby. Výrazně častěji konzumuje pokrmy připravené smažením. Rovněž častěji jako přílohu konzumují knedlíky. Velice málo Romové konzumují ovoce a zeleninu. Největší skupina uvedla, že konzumuje zeleninu a ovoce pouze 1-2x týdně. Podstatně větší skupina Romů konzumuje sladké pečivo denně, než je tomu u většinové populace. Bylo rovněž prokázáno, že členové romské minority pijí sladké nápoje ve významně větší míře než příslušníci majoritní populace. Každý den je do svého pitného režimu zařazuje 20,6 % respondentů romského etnika, v porovnání se 4,0 % jedinců z majoritní populace.
- Je tedy jasné, že u romské minority ve větší míře než u majoritní společnosti selhává rovnováha mezi základními doporučeními pravidelnosti, pestrosti a přiměřenosti. A právě základní chyby ve stravovacích návycích mají příčinný podíl na prevalenci řady diagnóz chronických neinfekčních onemocnění (obezita, DM, KVO...).
- Dovednost připravit vyvážený jídelníček může vést k lepšímu stravování a ke zlepšení zdravotního stavu cílové populace. Dostupná výzkumná šetření poukazují na nevhodné výživové chování cílové populace.
- Ze studií vyplývá, že sledovaná cílová skupina zařazuje pravidelně do svého jídelníčku málo zeleniny a ovoce, mléka a mléčných výrobků a ryb, naopak ve větší než doporučené míře je konzumováno vepřové maso, masné výrobky, cukrovinky, slazené nápoje a sladké pečivo, knedlíky a je patrná preference kulinární úpravy smažením. I vzhledem k těmto nepoměřům a současně nedostatečné pohybové aktivitě



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

je viditelná výrazná přítomnost nadváhy a obezity a dřívější studie poukazují na nedostatečný růst dětí vzhledem k nedostatečnému příjmu kvalitních bílkovin.

JAK? Jak dosáhnout změny? Jaká je prevence?

- Pestrost se týká jednotlivých potravinových skupin i zdrojů živin. **Pestrou stravu lze nejjednodušeji přiblížit pomocí grafického výživového doporučení.** Potravinovou pyramidu Ministerstva zdravotnictví ČR (2005) doporučujeme nahradit Pyramidou výživy pro děti, která vznikla v rámci projektu MŠMT 2014 Pohyb a výživa (4). Metodiku práce s pyramidou rozpracovanou v rámci projektu Pohyb a výživa a v rámci projektu SZÚ Zdravá školní jídelna (5), lze zcela využít i pro vzdělávání dospělé populace. Práce s potravinovými skupinami, řazení potravin do skupin, hodnocení stravy dle pyramidy, skládání denních jídel pomocí pravidla „z každého patra pyramidy“ apod. vhodně vysvětluje doporučení pro pestrou stravu.
- Pro snadné pochopení je potřeba využít co nejjednodušších pomůcek, které vznikly jako grafické vyjádření FBDG. Je možné pracovat s Pyramidou výživy nebo talířem. Pyramida výživy je složená z jednotlivých kostek v barvách příslušných potravinových skupin, každá kostka znamená 1 porci. Tuto porci přirovnáváme k dlaní, hrsti či pěsti. Práci s pyramidou výživy a velikostí porcí pomocí vlastní pěsti či rozevřené dlaně lze využít k názornému přiblížení přiměřené velikosti porcí. Dospělý má jinak velikou porci než dítě – což odpovídá jejich jinak velké ruce. V případě stravy bohaté na cukry, nasycené tuky a sůl je vhodné začít zařazováním potravin a nápojů do samostatné skupiny tzv. „zákeřné kostky“ a následně se snažit o snižování konzumace těchto potravin či nápojů. V pyramidě je prostor pro jedinou takovou zákeřnou kostku denně.
- Pomocí talíře, který ovšem ve své originální podobě (4) nepopisuje velikost porcí, lze kontrolovat, zda je jídlo sestaveno pestře a zda alespoň poměrově odpovídá doporučením.
- **Pestrou stravu je potřeba přijímat v rámci pravidelného stravování. Je vhodné se řídit denním režimem.** Jednotlivá jídla by od sebe neměl být vzdálena více než 4 hodiny. Proto je důležité pravidelně snídat, svačit, obědovat, znovu svačit a večeřet. Stejně tak i pít. Tělo tak bude mít možnost, dobře hospodařit s přijatou energií a živinami (nebude vystaveno hladovění a tudíž nebude s přijatou energií šetřit na doby nedostatku). Pro lidský organismus není dobré hladovění ani neustálé požívání. Pravidelnost by se měla zdůrazňovat také v souvislosti s frekvencí konzumace určitých skupin potravin. Pomáhá, tak na tyto potraviny nezapomínat a předcházet tak



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

následkům jejich dlouhodobého nedostatečného příjmu. Příkladem dodržování pravidelnosti by mohlo být doporučení ke konzumaci ovoce a zeleniny (pětkrát denně), ryb nebo rybích pokrmů (dvakrát týdně), luštěnin (minimálně jednou týdně).

- Dovednost připravit vyvážený jídelníček by měla být vytvářena pomocí metodiky práce s pyramidou výživy. Uplatnění metodiky „z pyramidy na talíř“ (5), dodržení pravidla pravidelnosti, pestrosti, přiměřenosti a současně respektování individuálních potřeb může vhodně zvyšovat nutriční gramotnost cílové populace.



CHOVÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY

Cílovou skupinou programu jsou osoby ohrožené chudobou a sociálním vyloučením – v produktivním věku.

Na každém stanovišti se optimálně pracuje s 8-10 účastníky (maximálně však s 13). Při menším počtu se mohou lépe aktivně zapojovat do řešení úloh.

Stávající rizikové chování cílové skupiny

- Konzumace tučných a sladkých potravin
- Velmi nízká konzumace zeleniny a ovoce
- Nákup nutričně méně hodnotných potravin a nápojů
- Nepravidelné stravování
- Konzumace velkých porcí nutričně méně hodnotných potravin
- Převládá preference na základě tradice či momentální chuti
- Plýtvání potravinami vycházející u Romské komunity z kulturních zásad.
- Sdílení lednic a kuchyňských prostor a náčiní u spolubydlení

Motivace k rizikovému chování

- Předávání tradic a rodinných zvyklostí
- Nedostatek znalostí a souvislostí
- Nerovnost přístupu k informacím
- Chudoba
- Kulturní odlišnosti
- Nízká úroveň vzdělání
- Prostředí, ve kterém žijí

Nové požadované chování

- Pestrá paleta konzumovaných potravin, zaměřeno na nákup co nejméně průmyslově upravených potravin (tedy omezení nakupování nutričně málo hodnotných potravin s vysokým obsahem nekvalitních tuků a jednoduchých cukrů).
- Vyšší zájem o zdraví - strava by měla být brána jako nástroj prevence některých nemocí
- Lepší hospodaření s finančními prostředky – menší plýtvání potravinami
- Správné uchovávání potravin a bezpečná příprava pokrmů

Benefity

- Minimalizace vystavování se vlivům rizikových faktorů z nesprávného stravování
- Výchova nové generace, která si osvojí správné návyky



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

- Potenciální snížení užívané farmakoterapie u případů, kde je onemocnění možné řešit správnou výživou a snížením hmotnosti.

Bariéry

- Nedostatek znalostí
- Horší přístup k informacím
- Omezené finanční prostředky
- Nedůležitost tématu
- Pohodlnost, lenost, lhostejnost a rezignace na změnu
- Zvyky a tradice – uzavřenost komunity
- Chybějící vzory
- Mýty – zdravé = drahé



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



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

CÍLOVÁ SKUPINA

Osoby v ohrožení chudobou a sociálním vyloučením – účastníci projektu „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“ v každém ze 14 krajů.





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

POTŘEBNÉ POMŮCKY

Silikonové potraviny



Foto: Ing. Marian Juskanin, Státní zdravotní ústav 2020



ZDROJE

2. http://szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/plne_znani/brozury/vyziva_na_vlastni_pest.pd_f
3. www.nzip.cz
4. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/>
5. ANTOŠOVÁ, D., ČÁSTKOVÁ, J., GROLMUSOVÁ, L., JINDRÁK, V., a kol. (2014): Zpráva o zdraví obyvatel České republiky. Ministerstvo zdravotnictví české republiky, 2014, 155 s. ISBN 978-80-85047-49-3.
6. OSTRIHOŇOVÁ, T., BÉREŠOVÁ, J.: Výskyt metabolického syndrómu a jeho rizikových faktorů u vybrané skupiny rómského obyvatelstva, Hygiena, 2010,
7. Národní ústav pro vzdělávání, Pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ v roce 2014: <https://pav.rvp.cz/>
8. Zdravá školní jídelna: <https://www.zdravaskolnijidelna.cz/>
9. PROKEŠOVÁ, R., TÓTHOVÁ, V., OLIŠAROVÁ, V., ŠEDOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, D., DOLÁK, F., KAJANOVÁ, A., ADÁMKOVÁ, V., PAPP, K.: Background and strategy draft of the preventive influences on the Roma minority for reducing obesity and overweight in the Southern Bohemian Region. Kontakt 2016; 18(3):e170-e178; <http://dx.doi.org/10.1016/j.kontakt.2016.07.006>
10. Harvard T.H. CHAN, School of Public Health; <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>
11. Německá společnost pro výživu (DGE), Rakouská společnost pro výživu (ÖGE), Švýcarská společnost pro výzkum výživy (SGE), Švýcarská společnost pro výživu (SVE): Referenční hodnoty pro příjem potravin; Praha, 2011, Výživa servis s.r.o.
12. www.nutridatabaze.cz
13. PROKEŠOVÁ, R., TÓTHOVÁ, V., OLIŠAROVÁ, V., ŠEDOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, D., DOLÁK, F., KAJANOVÁ, A., ADÁMKOVÁ, V., PAPP, K.: Background and strategy draft of the preventive influences on the Roma minority for reducing obesity and overweight in the Southern Bohemian Region. Kontakt 2016; 18(3):e170-e178; <http://dx.doi.org/10.1016/j.kontakt.2016.07.006>
14. NESVADBOVÁ, L., ŠANDERA, J., HABERLOVÁ, V.: Rómská populace a zdraví, Česká republika – Národní zpráva 2009, 84 s, ISBN 978-84-692-5535-3
15. <https://www.eufic.org/en/healthy-living/>



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

STANOVISKO KE VZTAHU PROGRAMU A ONEMOCNĚNÍ COVID 19

V současné době zatím neexistují vědecké důkazy potvrzující, že by strava mohla hrát významnou roli v léčbě, ale i prevenci onemocnění Covid-19. Na druhou stranu dodržování zásad správné výživy, významně snižuje riziko rozvoje chronických neinfekčních onemocnění, které jsou asociovány s horší prognózou onemocnění Covid -19 a má prokazatelný vliv na funkci imunitního systému.





TEORETICKÉ NUTNÉ ZNALOSTI LEKTORA

Pro dobré zvládnutí celého programu je nutné, aby si lektori osvojili znalosti výživových doporučení „Výživa na vlastní pěst“:

Pestrost

Pyramida výživy zobrazuje v jednotlivých patrech potravinové skupiny, kterých bychom měli konzumovat takové množství, jaké je uvedeno pomocí porcí. Patra zeleniny a ovoce, příloh a potravin bohatých na bílkoviny budou umístěna v patrech, která budou vyvedena v různých barvách.

- 1. Patro (modré) Nápoje – založené především na neslazených variantách**
 - 2. Patro (žluté) Obiloviny – zdroj sacharidů s důrazem na celozrnné varianty**
 - 3. Patro (zelená, oranžová) Zelenina a ovoce**
 - 4. Patro (světle modrá, červená) Potraviny bohaté na bílkoviny**
- Vrchol pyramidy – sůl, tuky, cukr, bylinky...- ochucení potravin**

Pyramida je složena z kostiček – které symbolizují jednotlivé denní porce (jejichž velikost je stanovena velikostí pěsti, dlaně, či hrsti) a druhým principem pyramidy je, že každé hlavní denní jídlo se skládá ze všech pater pyramidy. U dospělých by takto měly být sestaveny snídaně, oběd, večeře a u dětí i přesnídávka a svačina.

1. Patro – Nápoje

Základem každého pitného režimu by měla být voda. Ta může být ochucena bylinami – máta, meduňka, ovocem – nejčastěji citrusovým. I neslazené čaje jsou vhodným typem nápoje. Do tohoto patra řadíme i mléko. Obsahuje sice i bílkoviny a tuky, ale jelikož obsahuje i velké množství vody, řadíme ho zde pro lepší pochopení do nápojů. Pitný režim by neměl být saturován slazenými, alkoholickými či energetickými nebo iontovými nápoji. Jejich pravidelná konzumace není zdraví prospěšná.

Konzumací sladkých nápojů, můžeme během krátké doby tělu dodat velké množství cukrů. Což může mít negativní vliv na zdraví.

Kolik nápojů stačí pro doplnění tekutin? Obecně cca 2 litry. Lépe je však orientovat se dle barvy moči a frekvence močení. Barva by měla být světlounce žlutá. Tmavě žlutá barva značí silnou dehydrataci (viz obrázek).



2. *Patro - Obiloviny*

Obiloviny jsou skupina potravin, která obsahuje velké množství sacharidů. Sacharidy nám dodávají většinu energie za den, ale je potřeba konzumovat sacharidy komplexní, do kterých řadíme i vlákninu. Vláknina je přítomna v celozrnných variantách obilovin.

Z toho plyne, že je potřeba dbát na kvalitu sacharidů. Vláknina je strava pro mikroorganismy obývající naše tlusté střevo. A ty střevo posilují. Střevo hraje v imunitě nesmírně důležitou roli. Například místo 6 knedlíků stačí 3 a v lepší kvalitě (třeba přejít postupně na celozrnné), místo 3 bílých rohlíků, dva celozrnné nebo vícezrnné apod. Žluté patro je tvořeno obilovinami, které obsahují i obalové vrstvy zrna – může se jednat o celozrnné výrobky, u pečiva a chleba i o vícezrnné, speciální, žitné, žitnopseničné. Pečivo a chleba označované komerčně jako tmavé – nemusí být vyrobeno z mouk s vyšším obsahem obalových vrstev či semínek, ořechů apod.

Pro běžnou praxi postačí vědět, že celozrnné pečivo v obchodě poznáme, že má v názvu slovo CELOZRNNÉ. Pro případné dotazy zde uvádíme přesné členění chleba a pečiva.

Chléb, běžné pečivo pšeničné - Obsahuje v receptuře nejméně 90 % pšeničných mlýnských výrobků. Nejedná se o celozrnné varianty.

Chléb, běžné pečivo žitné - Obsahuje v receptuře nejméně 90 % žitných mlýnských výrobků.

Chléb, běžné pečivo pšenično žitné - Obsahuje v receptuře nejméně 50 % pšeničných mlýnských výrobků a více než 10 % žitných mlýnských výrobků.



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

Chléb, běžné pečivo žitno pšeničné - Obsahuje v receptuře nejméně 50 % žitných mlýnských výrobků a více než 10 % pšeničných mlýnských výrobků.

Chléb, běžné pečivo celozrnné - Se rozumí pekařský výrobek, jehož těsto musí obsahovat z celkové hmotnosti mlýnských obilných výrobků nejméně 80 % celozrnných mouk nebo jim odpovídající množství upravených obalových částic z obilky

Chléb, běžné pečivo vícezrnné (známe pod názvy – kaiserka, trojhránky, pohankové pečivo, selský, vital, lámankové) - Obsahuje ještě mlýnské výrobky z jiných obilovin, než jsou pšenice a žito a případně z luštěnin nebo olejnin, přičemž celkové množství těchto dalších surovin činí nejméně 5 % z celkové hmotnosti všech použitých mlýnských obilných výrobků.

Chléb, běžné pečivo speciální - Obsahuje kromě mlýnských výrobků z pšenice a žita další složky (obiloviny, olejnin, luštěniny, vlákninu, suché skořápkové plody, zeleninu, mléčné výrobky nebo brambory) v množství nejméně 10 % z celkové hmotnosti všech použitých mlýnských obilných výrobků. Dále sem patří netradiční druhy chleba (pita, arabský chléb...)

Kombinace obilovin a luštěnin v pokrmech poskytuje tělu plnohodnotnou bílkovinu.

3. *Patro – Zelenina a ovoce*

Zeleninu a ovoce v syrovém stavu, případně vhodně tepelně upravenou můžeme konzumovat relativně neomezeně. S důrazem spíše na zeleninu a s důrazem na pestrost výběru – např. dle barev duhy – s tím, že nejdůležitější jsou barvy zelená, oranžová, červená. Vždy je potřeba zdůrazňovat nákup a následnou konzumaci co nejméně průmyslově upravených potravin – nejen z hlediska zdraví ale i cenové dostupnosti. Řada zeleniny a ovoce obsahuje vitaminy rozpustné v tucích, proto by zelenina i ovoce měly být součástí denních jídel, kde je v pokrmech zároveň konzumovaný tuk v jakékoli formě (olej, máslo, ořechy, mléčné výrobky, vejce...). Současně je potřeba dbát na to, že pokud je zvolena tepelná úprava, měla by být šetrná vzhledem k zachování vitaminů. Zelenina a ovoce jsou nezbytným zdrojem vlákniny, která je stravou pro mikroorganismy obývající naše tlusté střevo. A ty střevo posilují. Střevo hraje v imunitě nesmírně důležitou roli. Dále zelenina a ovoce dodávají draslík, který do jisté míry působí proti účinkům soli (proti její schopnosti zvyšovat tlak krve).



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

4. *Patro - Potraviny bohaté na bílkoviny (maso, vejce, ryby, mléčné výrobky, luštěniny, ořechy).*

Tyto potraviny mají v jídelníčku významnou roli, chybět nesmí, ale musíme dávat pozor na množství a zejména kvalitu. Jsou zdroji železa, vápníku zinku, vitamínu D či u tučných ryb kvalitních tuků.

Je potřeba předat tyto informace:

- a. **Vápník** je velmi důležitý pro stavbu pevných kostí. Spolu s ním je však potřeba tělu dodávat dostatek vitamínu D a K2 a samozřejmě pohybový aparát zatěžovat přiměřeně intenzivní pohybovou aktivitou. Nedostatek vápníku se projeví onemocněním nazývaným osteoporóza.
- b. **Železo** je velmi důležité pro transport kyslíku v krvi, při nedostatku železa se k orgánům dostává kyslíku méně a ony hůře pracují. Problémy s nedostatkem železa mají zejména ženy, které trpí pravidelnými měsíčními menstruačními ztrátami. Nejlépe se vstřebává železo z masa a vnitřností. Železo z vajec a zeleniny případně luštěnin je potřeba kombinovat s vitamínem C (syrová zelenina a ovoce), jinak se nevstřebá.
- c. **Vitamin D** je jedna z mála živin, které máme nedostatek. Můžeme jej přijímat potravou, zejména tučnými rybami. Tvoří se však sám pod kůží, díky slunečnímu záření. Slunečního záření však v zimě a na jaře není dostatek a vitamin D chybí. Je potřebný pro správnou pevnost kostí, ale podílí se i na obranyschopnosti organismu.
- d. Potraviny bohaté na bílkoviny ve většině případů obsahují i **tuky**. V případě mléčných výrobků a masa se jedná o tuky nasycené – u takovýchto potravin bychom měli upřednostňovat polotučné výrobky, před plnotučnými a libové maso před prorostlým. Naopak u ryb volíme tučné druhy, protože rybí tuk má zcela odlišné a tělu prospěšné složení. Vhodné tuky obsahují i ořechy a semena (lépe je využijeme z ořechů a semen v pomletém stavu).

Přesto však řadu potravin z této skupiny lze nakoupit vysoce průmyslově upravených do takové podoby, že je možná jejich téměř okamžitá konzumace bez ohledu na předcházející kuchyňskou úpravu. V takto upravených potravinách neovlivníme ale jejich složení. Bývají nadměrně tučné, složení tuků je nevyhovující. Obsahují hodně jednoduchých cukrů, soli a řadu aditivních látek.

1. *Vrchol pyramidy* – slouží k dochucení stravy. Není již vyobrazen formou kostiček



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

tedy porcí. Zde vždy platí umírněnost a u tuků zejména kvalita (řepkový a olivový olej). Soli bychom neměli denně přijímat více než 5 g. Z toho pouze 1g vychází na vaření a dosolování pokrmů. Není rozdíl mezi jednotlivými druhy soli – molekula NaCl je všude stejná. Některé soli mají jinou než bílou barvu, což je zapříčiněno přítomností minerálních látek. Ale jejich zdroj ve formě soli je pro naši výživu naprosto zanedbatelný. Stejně jako není rozdíl mezi solemi, není rozdíl ani ve sladidlech – tedy potravinami, kterými sladím. Opravdu není zdravější ani med, ani hnědý či třtinový cukr, nebo různé sirupy (agáve, datlový, javorový...). Co není jedno, je použité množství. To je jediné, co naše tělo pozná. Důležité je nekonzumovat velké kvanta cukrů najednou (např. 1 litr džusu, velké zákusky, celá čokoláda...).

Zákeřné kostky (sladké, tučné a příliš slané potraviny) – do pyramidy nepatří, nejsou tedy vhodné k pravidelné denní konzumaci, a proto jsou vyobrazeny mimo ni. Často však v našem jídelníčku nahrazují porci potravin, které by v něm měly být a strava tak je nevyvážená, což v dlouhodobém horizontu má vliv na naše zdraví.

Pravidelnost

Další zásadou správné výživy je pravidelnost. Nejčastěji je chápána jako pravidelnost v denním stravovacím režimu. Tedy pravidelné střídání jednotlivých denních jídel s dostatečně dlouhými časovými rozestupy mezi jednotlivými jídly.

Pro dospělé je důležitá konzumace snídaně, oběda a večeře. Pokud je potřeba, tak doplněna o svačiny. Rozestupy mezi jednotlivými denními jídly by neměly být delší než 2- 3 hodiny, poslední denní jídlo by mělo být 2 hodiny před spánkem a první do 30 minut až 1 hodiny po probuzení.

Snídaně je velmi důležitá pro start do nového dne, pro doplnění energie po noci lačnění. Oběd – kde bychom měli přemýšlet nad porcí – zejména vzhledem k pohybové aktivitě, kterou jsme vykonali, či plánujeme vykonávat. A večeře – tedy opět ji sestavujeme s ohledem na to, kolik jsme vydali za den energie pohybovou aktivitou.

Opět je potřeba si uvědomit pravidlo, že každé denní jídlo se má skládat ze všech pater pyramidy výživy.

Přiměřenost

Přiměřenost symbolizují doporučené porce skupin potravin. Porce je velká jako pěst, dlaň či hrst strážníka. K pěsti přirovnáváme ovoce, zeleninu, hromádku rýže, těstovin, či pečivo jako rohlík, houska, sklenici nápoje, kelímek jogurtu. Hrstí přiměřujeme luštěniny, drobné ovoce či ořechy nebo semena. Ke dlani přirovnáváme krajíc chleba a to co na něj dáváme – plátek sýra, šunky apod. V pyramidě je jedna porce označena jako kostka, ze které se skládají



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

jednotlivá patra. Kolik kostek patro má, tolik porcí dané potravinové skupiny by mělo být za den zkonzumováno.

Pouze potraviny z vrcholu pyramidy – tedy sůl, cukr, tuky by *neměly* být konzumovány v porcích velikosti dlaně, pěsti, či hrsti, slouží pro pouhé dochucení a o vhodné míře je v programu diskutováno.

