



## METODICKÝ MANUÁL

<b>Program č.:</b> 27	<b>Název programu:</b> Prevence nadužívání cukru
<b>Tematický celek:</b> <b>Výživa</b>	<b>Autor manuálu:</b> Mgr. Jana Kubalová Bc. Veronika Andrikovičová veronika.andrikovicova@szu.cz Mgr. Adéla Fjury
<b>Specifikace místa konání programu:</b>	
a) Pouze uvnitř budovy	
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.): Místnost o velikosti cca 30 – 50 m <sup>2</sup> (o velikosti školní třídy pro minimálně 30 osob).	
Jiné nebo podrobnější požadavky: Je nutné brát v úvahu potřeby cílové skupiny: např. akce pro handicapované občany – dostatek místa pro invalidní vozíky; azylové domy pro matky s dětmi – hrací koutek pro děti; obecně s ohledem na pohyblivost účastníků.	
<b>Specifikace potřebného vybavení:</b> Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (= nábytek, dostupnost el. zásuvky, dostupnost tekoucí vody, dataprojektor, počítač apod.)	
<b>Nutné vybavení:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Židle pro účastníky i lektory</li><li>• Stoly na rozložení pomůcek</li></ul>	
<b>Žádoucí vybavení:</b>	
WC s hygienickým zázemím	
<b>Specifikace personálního zabezpečení</b> Uveďte, kolik lektorů zaškolených v programu je potřeba na jeho realizaci.	
2 lektoři a 1 asistent (krajský koordinátor nebo mediátor podpory zdraví)	
<b>Specifikace skupiny účastníků:</b> Např. maximální početnost skupiny, může být skupina smíšená (muži i ženy) apod.	
Maximální počet <b>25 osob</b> (muži i ženy dohromady).	
<b>Specifikace časové organizace programu (celkem 1 hodina)</b> Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.	
Celkový počet stanovišť 3: 1) Představení lektora a programu – 10 min; 2) Práce na stanovištích – 45 min; 3) Závěr, shrnutí, rozdání ZVM – 5 min.	
<b>Specifikace požadavků na transport</b> 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.)	
Auto, ideálně combi (transport magnetických tabulí o rozměrech 90 × 60 cm a dalších pomůcek)	



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

### Specifikace pomůcek

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

- Stoly
- Magnetická tabule (v případě opatření daných pomůcek magnety)
- Prázdné nádoby od nejčastěji konzumovaných slazených nápojů (7 ks)
- Karty s nutričními hodnotami
- Prázdné nádoby od nejčastěji konzumovaných slazených nápojů (7 ks)
- Karta s množstvím pomerančů v 1l pomerančového džusu
- Karty s potravinami a nápoji obsahující vysoké množství cukru s gramáží (6 ks)
- Karty s ikonami pohybové aktivity (běh) (6 ks)
- Karty s nevhodnými a vhodnými variantami potravin a nápojů s uvedenou cenou (12 ks)



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)
  - rozestavení stolů a židlí pro stanoviště, příprava pomůcek
- 2. Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
  - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 10 minut)
  - rovnoměrné rozdělení účastníků do skupin po 5 - 6 osobách (cca 2 minuty)
  - interaktivní část (cca 45 minut)
- 3. Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 5 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,...



## PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

### 1. Praktický popis programu

Před zahájením programu lektori připraví místnost pro realizaci programu, včetně zajištění dostatečného počtu židlí pro předpokládaný počet účastníků i lektorů. Každý z lektorů nachystá vše potřebné k aktivitám pro stanoviště, které bude moderovat, obsluhovat, pomůcky, rozloží na připraveném stole, případně připraví i PC s dataprojektorem.

**Pro stanoviště č. 1** připraví: stůl; prázdné nádoby od nejčastěji kupovaných slazených nápojů (7 ks) (Coca-Cola 500 ml, Kofola 500 ml, ledová káva 500 ml, Birell ovocný 500 ml, energetický nápoj RedBull 250 ml, ovocný jablkový džus 100 % 300 ml, neperlivá voda 500 ml); plastové kelímky o objemu 250 ml (7 ks); karty s nutričními hodnotami (7 ks). – viz Příloha č. 1; kostkový cukr; karta s množstvím pomerančů v 1l pomerančovém džusu (viz Příloha č.2)

**Pro stanoviště č. 2** připraví: stůl; karty s potravinami a nápoji obsahující vysoké množství cukru s gramáží (6 ks); karty s ikonami pohybové aktivity (běh) (6 ks) (Příloha č.3)

**Pro stanoviště č. 3** připraví: stůl; karty se sladkými a nesladkými variantami potravin a nápojů s uvedenou cenou (12 ks) (viz Příloha č.4)

Jeden z lektorů se ujme zahájení programu, přivítá účastníky, představí sebe i své kolegy a téma programu, krátce popíše hlavní cíl programu, jeho průběh a také co se od účastníků očekává.

„Dobrý den. Dovolte, abych Vás přivítal/a a seznámil/a Vás s tématem dnešního programu. Jmenuji se ..... a spolu s kolegy ..... a ..... se budeme věnovat tématu „Prevence nadužívání cukru“. Představíme Vám, co jsou to cukry. Také předvedeme jak vyměnit potraviny s vysokým obsahem přidaného cukru za zdravější varianty a budeme se věnovat rizikům pro zdraví, která hrozí při nadužívání cukru.“

Nyní Vás čeká rozdělení do skupin a plnění jednoduchých úkolů na jednotlivých stanovištích.“



## 2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

Lektor rozdělí účastníky do tří rovnoměrných skupin. Vytvořené skupinky se po absolvování aktivit budou na jednotlivých stanovištích střídát (cca po 15 minutách) tak, aby každý účastník prošel všemi třemi stanovišti. Možnou variantou je i pracovat s celou skupinou účastníků (nedělit na skupiny), záleží na preferencích lektorů, počtu účastníků i počtu lektorů, kteří budou k dispozici pro tento program.

### 2.1. Stanoviště č. 1.: CUKRY V NÁPOJÍCH

#### 2.1.1. Cíl:

Účastníci získají povědomí o tom, jak velké množství cukru je obsaženo ve slazených nápojích.

#### 2.1.2. Klíčové vědomosti:

Znalost, co jsou cukry a kde je najdeme. Znalost, jak velké množství cukru je obsaženo ve slazených nápojích.

#### 2.1.3. Časové nároky:

cca 15 minut

#### 2.1.4. Pomůcky:

- Stůl (pro rozložení pomůcek);
- Prázdné nádoby od nejčastěji kupovaných slazených nápojů (7 ks):
  - Coca-Cola 500 ml
  - Kofola 500 ml
  - ledová káva 500 ml
  - Birell ovocný 500 ml
  - energetický nápoj RedBull 250 ml
  - ovocný jablkový džus 100 % 300 ml
  - neperlivá voda 500 ml
- Plastové kelímky o objemu 250 ml (7 ks)
- Karty s nutričními hodnotami (množství energie, cukru, tuku a bílkovin) vybraných nápojů na 100 ml nápoje + skutečný objem daného nápoje (7 ks). – viz Příloha č. 1
- Karta s množstvím pomerančů v 1l pomerančovém džusu (viz Příloha č.2)
- Kostkový cukr (1 kostka = 4g)



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

### Karty s nutričními hodnotami jednotlivých nápojů (celkem 8 ks)

Tabulka č. 1 (pouze pro lektora!) Prezentované nápoje - obaly od nápojů a množství cukru vztažené na příslušný objem daného nápoje a pak sjednocený na objem 250 ml

Nápoj	Objem	Počet kostek cukru v daném objemu	Počet kostek cukru v objemu 250 ml (plastový kelímek)
Coca Cola	500 ml	14	7
Kofola	500 ml	10	5
Ledová káva	500 ml	9	4,5
Birell ovocný	500 ml	8	4
Džus 100 % jablko	300 ml	8	7
RedBull	250 ml	7	7
Voda neperlivá	500 ml	0	0

Tabulka č. 2: Nutriční hodnoty nápoje Coca-Cola

<b>Coca-Cola (14 kostek cukru)</b>		
Objem	500 ml	100 ml
Energetická hodnota	950 kJ / 226 kcal	190 kJ / 45,2 kcal
Tuky	0 g	0 g
Sacharidy	56 g	11,2 g
Z toho cukry	56 g	11,2 g
Bílkoviny	0 g	0 g

Tabulka č. 3: Nutriční hodnoty nápoje Kofola

<b>Kofola (10 kostek cukru)</b>		
Objem	500 ml	100 ml
Energetická hodnota	680 kJ / 160 kcal	136 kJ / 32 kcal
Tuky	0 g	0 g
Sacharidy	40 g	8 g
Z toho cukry	40 g	8 g
Bílkoviny	0 g	0 g



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

Tabulka č. 4: Nutriční hodnoty nápoje Ledová káva

<b>Ledová káva (9 kostek cukru)</b>		
Objem	500 ml	100 ml
Energetická hodnota	970 kJ / 230 kcal	194 kJ / 46 kcal
Tuky	4,5 g	0,9 g
Sacharidy	35,5 g	7,1 g
Z toho cukry	33,5 g	6,7 g
Bílkoviny	11,5 g	2,3 g

Tabulka č. 5: Nutriční hodnoty nápoje Birell ovocný

<b>Birell ovocný (8 kostek cukru)</b>		
Objem	500 ml	100 ml
Energetická hodnota	715 kJ / 171 kcal	143 kJ / 34,2 kcal
Tuky	0 g	0 g
Sacharidy	40 g	8 g
Z toho cukry	31 g	6,2 g
Bílkoviny	0 g	0 g

Tabulka č. 6: Nutriční hodnoty nápoje Džus 100 % jablko

<b>Džus 100% jablko (8 kostek cukru)</b>		
Objem	300 ml	100 ml
Energetická hodnota	552 kJ / 129 kcal	184 kJ / 43 kcal
Tuky	0 g	0 g
Sacharidy	33 g	11 g
Z toho cukry	33 g	11 g
Bílkoviny	0 g	0 g

Tabulka č. 7: Nutriční hodnoty nápoje RedBull

<b>RedBull (7 kostek cukru)</b>		
Objem	250 ml	100 ml
Energetická hodnota	488 kJ / 115 kcal	195 kJ / 46 kcal
Tuky	0 g	0 g
Sacharidy	27,5 g	11 g
Z toho cukry	27,5 g	11 g
Bílkoviny	0 g	0 g



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

Tabulka č. 8: Nutriční hodnoty nápoje voda neperlivá

<b>Džus 100 % jablko (8 kostek cukru)</b>		
Objem	500 ml	100 ml
Energetická hodnota	0 kJ / 0 kcal	0 kJ / 0 kcal
Tuky	0 g	0 g
Sacharidy	0 g	0 g
Z toho cukry	0 g	0 g
Bílkoviny	0 g	0 g





### 2.1.5. Popis aktivity:

Účastníci si prohlédnou láhve od nápojů. Lektor se může účastníků na úvod zeptat, jestli tyto nápoje znají, pijí a pokud ano, tak jak často.

- Lektor: „Vítejte na stanovišti, které se věnuje množství cukru ve slazených nápojích. Znáte tyto nápoje? Pijete je? Pokud ano, jak často?“  
Potom, co účastníci odpovědí, lektor pokračuje.
- Lektor: „Když si kupujete tyto nápoje, čtete jejich etikety? Co se na nich píše?“  
Odpovědi: „ANO/NE“.
- Lektor: „A co se na obalu od těchto nápojů můžete dočíst? Jaké informace tam můžete najít?“  
Nejčastější odpovědi: „Můžeme se tam dozvědět třeba jakou to má trvanlivost, kolik toho je (množství), jestli tam jsou nějaká éčka, kolik tam je cukru, jestli to obsahuje kofein, nebo alkohol atd.“

Poté lektor skupině ukáže karty POUZE s nutričními hodnotami BEZ NÁZVU nápojů. Lektor upozorní účastníky na to, že na každé kartě najdou informace o množství energie, cukru, tuku a bílkovin v nápoji. Poradí jim, aby si všímali pouze množství cukru v nápojích (bude uvedeno v množství daného objemu nápoje, aby účastníci nemuseli dlouze přepočítávat z množství pouze na 100 ml nápoje. Nutriční hodnota na 100 ml je však uvedena na kartě také, protože je to povinný údaj, který MUSÍ být dle legislativy uveden na každém nápoji/potravině).

Lektor požádá účastníky, aby zkusili přiřadit správnou kartu s nutričními hodnotami ke správnému nápoji. Lektor jim poradí, ať zkusí odhadnout, který z těch nápojů bude mít asi největší obsah cukru.

Poté, co účastníci správně přiřadí karty s nutričními hodnotami ke správným nápojům, bude následovat další krok. Lektor vytáhne kostky cukru a upozorní účastníky, že jedna kostka cukru = 4 g cukru. Nyní ať účastníci opět zkusí přiřadit správný počet kostek cukru ke správnému nápoji (je to tipovací soutěž).

Lektor následně upraví počet kostek cukru, který přísluší danému nápoji.



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

V dalším kroku aktivity lektor vytáhne plastové kelímky o objemu 250 ml a sám (bude to rychlejší, aby účastníci nemuseli přepočítávat) vhodí do jednotlivých kelímků správný počet kostek cukru, který odpovídá objemu 250 ml tak, aby si účastníci mohli uvědomit, z kterého nápoje opravdu přijmou největší množství cukru při vypití jedné skleničky daného nápoje o objemu 250 ml.

Vysvětlení k obsahu cukru ve vybraných nápojích se znázorní na příkladu Coca-Coly (kolového nápoje).

Lektor se zeptá účastníků, jestli zvládnou vypít 0,5 l Coca-Coly (většinou řeknou, že ano). Následně se jich zeptá, jestli zvládnou sníst 14 kostek cukru (někteří řeknou, že ne, jiní řeknou, že ano ☺). Důležité je vyzdvihnout, že když někdo vypije 0,5 l Coca-Coly, tak je to stejné, jako kdyby snědl 14 kostek cukru!!!

Dále bude mít lektor připravenou láhev Coca-Coly o objemu 2 litry. Zeptá se účastníků, jestli by zvládli vypít 2 litry Coca-Coly (většinou řeknou, že není problém). Lektor pak účastníkům řekne, že 2 litry Coca-Coly obsahují 56 kostek cukru a zeptá se účastníků, jestli by zvládli sníst 56 kostek cukru (teď už většinou všichni řeknou, že ne ☺).

Vysoké množství cukru skrytého v nápojích se také dá prezentovat na příkladu 1l pomerančového džusu. Lektor se zeptá, zda by účastníci zvládli vypít 1l pomerančového džusu. Nejčastější odpovědí bude „ano“. Na to se lektor zeptá, zda by zvládli sníst najednou celých 15 pomerančů. Odpověď bude „ne“. Lektor na to bude reagovat poznámkou, že stejné množství pomerančů obsahuje 1l pomerančového džusu a ukáže kartu s vyobrazenými pomeranči a nápojem (viz Příloha č.2). Dále se lektor zeptá, jak je možné, že 15 pomerančů najednou nedokážeme sníst, ale vypít jejich šťávu nám problém nedělá? Odpovědí je fakt, že pomeranče obsahují dužninu (vlákninu), která dá tělu pokyn, že je syté a už nepotřebuje více cukru v něm obsaženém.

### **Jaké dotazy se mohou objevit během realizace tohoto programu?**

1) A co „přirozený“ cukr z ovoce?

- Otázka lektora: „Jak poznám, že nápoj, který piju, obsahuje cukr?“

Odpověď: „Je to sladké ☺“

- Otázka: „Ano, to je pravda. A myslíte si, že je nějaký rozdíl pro naše tělo mezi cukrem v coca-cole a cukrem, který pochází z ovoce, takže ho najdeme ve stoprocentním ovocném džusu (třeba pomerančovém, nebo jablečném?)“

Odpovědi: „ANO/ NE.“



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

Správná odpověď: Pro tělo to rozdíl není, musí se s tím nadměrným množstvím jednoduchých cukrů, které je v Coca-Cole přibližně stejné množství jako ve 100% ovocném džusu (11g cukru ve 100ml nápoje) vypořádat úplně stejně (zpracovat ho). Pokud je množství cukru v nápoji nízké (např. když si ten 100% ovocný džus naředíte čistou vodou, tak že je ve sklenici více vody než džusu), tak si s ním tělo velice dobře poradí. Ale pokud je toho cukru najednou velmi vysoké množství (př. v Coca-Cole nebo v nezředěném 100% ovocném džusu), tak je to pro tělo náročnější a nadbytek toho cukru, který okamžitě nezpracuje, ukládá v podobě tukových zásob.“

2) A co light varianty nápojů?

„Nápoje označeny nápisem „light“ nebo „zero“ obsahují umělá sladidla, což jsou látky, které mají stejně jako cukr sladkou chuť (některé jsou mnohonásobně sladší než klasický cukr!), ale na rozdíl od cukru neobsahují téměř žádnou energii. Názory odborníků na konzumaci nápojů s obsahem umělých sladidel se různí a zatím neexistuje k jejich doporučení, či zavržení jednotný postoj.

Lze to ale shrnout tak, že konzumace nápojů/potravin obsahujících umělá sladidla není pro člověka nebezpečná (v praxi to znamená, že když člověk vypije např. láhev Coca-Coly ZERO o objemu 500 ml, tak se mu opravdu nic nestane!), ale zároveň jejich častá a pravidelná konzumace není pro zdraví člověka nijak zvláště vhodná! Jeden z hlavních důvodů je ten, že člověka neodnaučí návyku na sladkou chuť nápojů, kterou si vypěstoval pravidelnou konzumací slazených nápojů.“

## 2.2. Stanoviště č. 2: ENERGIE V ROVNOVÁZE

### 2.2.1. Cíl:

Účastníci získají povědomí o tom, jakou pohybovou aktivitu musí vykonat, aby spálili množství přijaté energie ve slazených potravinách, či nápojích.

### 2.2.2. Klíčové znalosti:

Účastníci pochopí nezbytnost pohybové aktivity při konzumaci potravin a nápojů s vysokým obsahem cukru. Účastník chápe důsledky nadbytečného příjmu energie z cukru a naopak nedostatečného výdeje energie pohybem, což vede často k nárůstu jeho hmotnosti.

### 2.2.3. Časové nároky:

cca 12 minut



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

#### 2.2.4. Pomůcky:

- Karty s potravinami a nápoji obsahující vysoké množství cukru s gramáží (6 ks)
- Karty s ikonami pohybové aktivity (běh) (6 ks)

(viz Příloha č.4)

#### Obrázky potravin a nápojů s gramáží:

Jogurt ovocný (150 g)

Kolový nápoj (500 ml)

Džus ovocný pomeranč 100 % (500 ml)

Kobliha s plevou (60 g)

Cereálie se skořicí (100 g)

Mléčná čokoláda (100 g)

#### Obrázky s pohybovou aktivitou:

Běh 14 minut

Běh 20 minut

Běh 20 minut

Běh 26 minut

Běh 39 minut

Běh 85 minut

#### 2.2.5. Popis aktivity:

Na úvod se lektor zeptá účastníků:

- Lektor: V jakých potravinách najdeme cukr?  
Odpovědi: „Ve sladkostech, v čokoládě, ve zmrzlině, v bonbónech, v sušenkách, v koblíchách, v koláčích, v Coca-Cole (nebo jiné slazené nápoje), atd.“
- Lektor: „A co myslíte, že se stane, když budete každý den jíst velké množství těchto potravin, nebo nápojů?“  
Odpovědi: „Ztloustneme.“ ☺
- Lektor: „Správně, pokud budete jíst potraviny s vysokým obsahem cukru každý den a přitom se nebudete dostatečně hýbat, tak opravdu začnete přibírat na váze.“
- Lektor: „Co je tedy potřeba udělat, pokud sníte, nebo vypijete nějakou slazenou potravinu nebo nápoj?“  
Odpovědi: „Hýbat se!!“

Úkolem účastníků bude k jednotlivým položkám potravin nebo nápojů přiřadit dobu pohybové aktivity, kterou je třeba vynaložit ke spotřebě energie obsažené v daném výrobku o určité gramáži.

Pozor! – délka pohybové aktivity se odvíjí od celkového množství energie ve výrobku, nikoliv pouze od množství cukru. Byly však vybrány takové potraviny a nápoje, které obsahují velké množství cukru – cukr je tedy významnou složkou výrobku, která zásadně ovlivňuje energetickou hodnotu výrobku.



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 si účastníci nebudou příliš vědět rady, lektor může jako nápovědu poradit, aby účastníci nejdříve označili položky, které obsahují energie nejvíce (mléčná čokoláda → běh 85 minut) a naopak nejméně (ovocný jogurt → běh 14 minut), tzn. položky, u kterých bude potřeba vynaložit nejvíce a nejméně pohybové aktivity.

Dále pak může lektor poradit, ať účastníci vytipují dvě položky (kolový nápoj a ovocný džus), které mají stejnou gramáž, i stejné množství energie a tudíž i doba pohybové aktivity, nutná ke spotřebě tohoto množství energie, bude stejná (u obou položek → běh 20 minut).

### **2.3. Stanoviště č. 3: ZDRAVÁ STRAVA NENÍ DRAHÁ. BA NAOPAK!**

#### **2.3.1. Cíl:**

Účastník si dokáže vybrat méně sladké (vhodnější) varianty potravin při běžném nákupu, i vzhledem k ceně potravin – vyvracení mýtu, že zdravější potraviny jsou dražší.

#### **2.3.2. Klíčové znalosti:**

Znalost potravin s vysokým obsahem přidaného cukru a znalost méně sladkých variant potravin, které jsou účastníci schopni zařadit do svého jídelníčku.

#### **2.3.3. Časové nároky:**

cca 12 minut

#### **2.3.4. Pomůcky:**

Obrázky potravin a nápojů s jejich reálnou cenou, která bude uvedena v rohu fotografie (celkem 12 ks obrázků) (viz Příloha č.4).

#### **1) Nevhodné varianty (6 ks)**

- Coca-Cola 500 ml (25,- Kč)
- snídaňové čokoládové cereálie - miska (15,- Kč)
- kobliha s polevou 60 g (15,- Kč)
- kečup 100 g (8,- Kč)
- vanilkový jogurt s lentilkami 150 g (15,- Kč)
- čokoláda mléčná 100 g (25,- Kč)

- **cena celkem: 103,- Kč**

#### **2) Vhodné varianty (6 ks)**

- neperlivá voda 500 ml (10,- Kč)
- ovesné vločky s banánem - miska (7,- Kč)
- jablko 100 g (5,- Kč)
- rajče 100 g (5,- Kč)
- bílý jogurt 150 g (10,- Kč)
- vlašské ořechy 100 g (25,- Kč)

- **cena celkem: 62,- Kč**



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

### **2.3.5. Popis aktivity:**

Účastníci se rozdělí do skupinek po třech. Nejdříve bude jejich úkolem rozdělit potraviny a nápoje na ty s vysokým obsahem cukru a na ty, které žádný přidaný cukr neobsahují. Poté sečtou částky, které jsou uvedeny v rohu obrázku, zvlášť pro potraviny s vysokým obsahem cukru a zvlášť pro potraviny s nízkým obsahem cukru a tyto částky mezi sebou porovnají.

### **Shrnutí na závěr:**

Na první pohled je jasně vidět, že zdravější varianty potravin a nápojů, které neobsahují vysoké množství cukru, jsou podstatně levnější než slazené varianty. A navíc při jejich konzumaci snižují riziko onemocnění souvisejících s nadměrnou konzumací cukru (př. zubní kaz, obezita atd.)



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

**Lektor provede shrnutí na závěr:**

Na první pohled je jasně vidět, že zdravější varianty potravin a nápojů, které neobsahují vysoké množství cukru, jsou podstatně levnější než slazené varianty. A navíc při jejich konzumaci snižují riziko onemocnění souvisejících s nadměrnou konzumací cukru (př. zubní kaz, obezita atd.)

V závěru programu lektor upozorní účastníky na souvislost mezi nadměrnou konzumací cukru a některými onemocněními!!!

Vysoká konzumace cukru je spojována s řadou civilizačních onemocnění jako např. zubní kaz, obezita, metabolický syndrom, diabetes mellitus atd., což jsou témata dalších programů.



## ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

**Cílem programu** je podporovat formou terénních intervencí rozhodování ve prospěch zdraví u osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením v oblasti prevence nadužívání cukru.

### CO chceme změnit?

Z terénního výzkumu osob ohrožených chudobou vyplynulo zjištění častého výskytu nevhodných stravovacích návyků, které jsou komplexem nepříznivé finanční situace těchto osob, kulturních stravovacích zvyklostí a nevědomosti o tom, co jsou vhodné a nevhodné potraviny k pravidelné konzumaci. Jako jeden z nesprávných stravovacích návyků je i nadměrná konzumace cukru (resp. přidaných cukrů v podobě slazených nápojů a cukrovinek), která vede k častějšímu výskytu onemocnění jako např. obezita, diabetes mellitus 2. typu, zubní kaz atd. Očekávaným dlouhodobým efektem programu je motivace k tomu, aby si účastníci na základě nově získaných znalostí uvědomili rizika spojená s nadměrnou konzumací cukru, aby jeho množství ve své stravě omezili a nevhodné potraviny nahrazovali vhodnějšími variantami.

### CO ?

- celosvětový růst spotřeby cukru, nejvíce pak v Evropě s průměrnou spotřebou 36 kg cukru na obyvatele a rok (v ČR to bylo 33,6 kg cukru v roce 2015)
- nedostatečná informovanost o skutečném množství cukru v nápojích a potravinách
- nedostatečná informovanost o rizicích plynoucích s vysokou konzumací cukru
- nečtení či neporozumění informacím na etiketách potravin a nápojů
- konzumace průmyslově vyrobených a zpracovaných potravin
- upřednostňování průmyslově vyrobených a zpracovaných potravin před přírodními variantami potravin a nápojů

### PROČ ?

- zvýšená konzumace cukru vede k řadě civilizačních onemocnění jako např. zubní kaz, obezita, metabolický syndrom, kardiovaskulární onemocnění, diabetes mellitus atd.
- po konzumaci sladké potraviny či nápoje se díky vyplavení dopaminu projeví pocit štěstí, což vyvolává touhu po další konzumaci, která může přejít v závislost
- při vysokém jednorázovém požití cukru tělo spotřebuje pouze část z tohoto přijatého množství, zbytek uloží do zásob ve formě tuků
- po konzumaci potravin a nápojů bohatých na jednoduché cukry dochází k náhlým a velkým výkyvům hladiny cukru v krvi, což vede ke krátkému nasycení vzápětí vystřídaným pocitem hladu





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

### Vysvětlení pojmů:

- **zubní kaz** – v ústní dutině se nachází řada bakterií, které cukr požitý ve stravě fermentují (fermentace = kvašení) za vzniku kyselin – ty pak poškozují zubní sklovinu a hovoříme o zubním kazu.
- **obezita, nadváha, metabolický syndrom** – viz Program č.31
- **diabetes mellitus 2. typu** – viz Program č.29

### JAK?

- čtěte informace na etiketách
- preferujte přírodní čerstvé potraviny a nápoje před průmyslově zpracovanými
- nahrazujte sladkosti ovocem a zeleninou
- množství cukru, který je v potravinách a nápojích obsažen, si vizualizujte např. pomocí kostek cukru (1 kostka cukru = 4 g)
- dodržujte pravidelnou a pestrou stravu včetně každodenního pohybu

### CHOVÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY:

#### Stávající chování (popis)

- Častá konzumace tučných potravin, potravin s vysokým obsahem jednoduchých cukrů, v jídelníčku chybí ovoce a zelenina
- Nákup a konzumace nekvalitních potravin a nápojů, tj. potravin a nápojů s vysokým obsahem jednoduchých cukrů a soli, polotovarů a konzervovaných potravin, které jsou pouze zdánlivě cenově výhodnější
- Nečtení etiket na obalech potravin nebo jejich nepochopení
- Nepravidelné stravování, zaměřeno na kvantitu, energii a nikoli kvalitu a pestrost
- Časté stravování ve fastfoodech, což je nevýhodné z hlediska finančního i zdravotního
- Problematická je výživa batolat – podávání kravského mléka v raném věku, používání nekojenecké vody, časné zařazení nevhodných potravin – uzeniny, slazené mléčné výrobky
- Plýtvání potravinami – vaří se kvanta jídla (s pocitem, že nesmí být málo), ale pak se jídlo, které zůstane, vyhazuje, jelikož vzhledem ke kulturním zvyklostem, se ohřívání jídlo druhý den nejlíčí
- Děti nechodí na obědy ve školních jídelnách, svačinky tvoří nejčastěji sladké pečivo, sušenky, čokolády, sladké nápoje apod.
- Mylná představa rodičů, prarodičů, že sladkosti jsou hodnotnějším dárkem než na příklad ovoce, ořechy apod.
- Pasivní trávení volného času, chybí každodenní pohybová aktivita



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

## Motivy stávajícího chování

- Předávání stravovacích zvyklostí v rodině – návyk na sladkou chuť již od útlého dětství, např. slazení čaje, sladké mléčné výrobky, dále častá konzumace sladkostí a sladkých nápojů během dne, sladkosti a sladké pochutiny jako denní jídlo (koblihy, sladké cereálie k snídani; sušenky, čokoláda ke svačině,...), sladkosti za odměnu.
- Řídí se preferencí momentálních chutí nebo tradicí, dávají přednost sladkostem a pochutinám před plnohodnotným jídlem.
- Nedostatek informací, znalostí o správné výživě a následcích nevhodných stravovacích návyků – neznalost základních živin a k čemu je potřebujeme, které potraviny jsou zdrojem těchto živin, sladkosti a sladké pochutiny jsou chudé na živiny, nadměrná konzumace cukru vede ke vzniku mnohých onemocnění (obezita, cukrovka 2. typu, zubní kaz,...).
- Chudoba, špatné životní podmínky a nedostatek financí spolu s mýtem, že „co je zdravé, to je drahé“, vede ke konzumaci potravin a nápojů s vysokým obsahem cukru (energie), ale chudých na živiny.
- Nízká úroveň vzdělání, která představuje znevýhodnění při pochopení informací např. uvedených na etiketách potravin, edukačních letáků apod. a také při hledání ověřených informací, nedokážou rozlišit ověřené odborné informace od výmyslů a dezinformací, zejména těch, které kolují na internetu a sociálních sítích; nerozumí nebo špatně interpretují informace odborníků, které jsou předávány příliš složitě.
- Jiné priority – alkohol, drogy, kouření.

## Nové požadované chování

- Zahrnují do pitného režimu jako hlavní složku čistou neochucenou vodu, popřípadě neoslazený čaj
- Vyhýbají se konzumaci sladkých nápojů či vybraným způsobem omezují množství cukru v nápojích např. ředí si ovocný džus čistou neochucenou vodou
- Konzumují ovoce a zeleninu místo sladkostí
- Zařazují do jídelníčku vhodné potraviny, které odpovídají zásadám správné výživy – zvyšují konzumaci zeleniny a ovoce, neslazených mléčných výrobků a celozrnných výrobků.
- Dodržují pestrou, pravidelnou a přiměřenou stravu – jedí přiměřené množství pestré stravy pravidelně pětkrát denně. Tím zamezí hladu během dne, chuti na sladké, vedoucí ke konzumaci potravin obsahujících nadměrné množství jednoduchých cukrů a tím nadměrnému příjmu energie
- Chuť na sladké pokrývají například konzumací ovoce či ořechů
- Nepodávají dětem sladkosti jako odměnu nebo dárek
- Zařazují každodenní pohybovou aktivitu do svého denního režimu



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 (okamžitý z nového chování)**

- Zlepšení fyzického vzhledu a tělesné kondice, lepší se zažívání
- Zlepšení kvality zubů, prevence zubního kazu (v kombinaci se správnou péčí o chrup a ústa, viz Program č. 1 Dentální hygiena), ušetří za péči u zubaře
- Zlepšení hladiny glykémie, prevence vzniku cukrovky 2. typu
- Výchova nové generace, která si osvojí správné stravovací návyky
- Prevence onemocnění souvisejících s nadměrnou konzumací cukru (př. zubní kaz, obezita, onemocnění srdce a cév, atd.)
- Snížení finančních výdajů za nezdravé a zbytečně drahé potraviny bez výživové hodnoty

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

- Řídí se preferencí momentálních chutí, dávají přednost sladkostem a pochutinám před plnohodnotným jídlem
- Lhostejný přístup ke zdraví a neznalost souvislostí ohledně vztahu „to, co jím, má vliv na zdraví, kvalitu života, na to, jak se cítím a jak vypadám“
- Závislost na sladké chuti, která se pěstuje již od útlého dětství
- Kompenzace stresu, obav, životní nespokojenosti sladkostmi, po konzumaci sladkostí nastupuje pocit štěstí, spokojenosti
- Kulturní odlišnosti – vyšší tělesná hmotnost je známkou blahobytu a ukazatelem dobré životní úrovně
- Jiné priority – alkohol, drogy, kouření



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

## Příloha č. 1

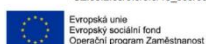
Karty s nutričními hodnotami nápojů:

Karta č. 1: Karta s řešením pro lektora (neukazovat účastníkům!)

P27

Nápoj	Objem	Počet kostek cukru	Počet kostek cukru v objemu 250 ml (plastový kelímek)
Coca Cola	500 ml	14	7
Kofola	500 ml	10	5
Ledová káva	500 ml	9	4,5
Birell ovocný	500 ml	8	4
Džus 100 % jablko	300 ml	8	7
RedBull	250 ml	7	7
Voda neperlivá	500 ml	0	0

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



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

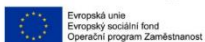


Karta č.2: Nutriční hodnoty nápoje Coca-Cola

P27

Objem	500 ml	100 ml
<b>Energetická hodnota</b>	<b>950 kJ / 226 kcal</b>	<b>190 kJ / 45,2 kcal</b>
<b>Tuky</b>	<b>0 g</b>	<b>0 g</b>
<b>Sacharidy</b>	<b>56 g</b>	<b>11,2 g</b>
<b>Z toho cukry</b>	<b>56 g</b>	<b>11,2 g</b>
<b>Bílkoviny</b>	<b>0 g</b>	<b>0 g</b>

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



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost





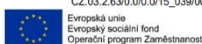
Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

### Karta č. 3: Nutriční hodnoty nápoje Kofola

P27

Objem	500 ml	100 ml
<b>Energetická hodnota</b>	<b>680 kJ / 160 kcal</b>	<b>136 kJ / 32 kcal</b>
Tuky	0 g	0 g
Sacharidy	40 g	8 g
Z toho cukry	40 g	8 g
Bílkoviny	0 g	0 g

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

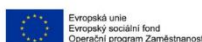


### Karta č.4: Nutriční hodnoty nápoje Ledová káva

P27

Objem	500 ml	100 ml
<b>Energetická hodnota</b>	<b>970 kJ / 230 kcal</b>	<b>194 kJ / 46 kcal</b>
Tuky	4,5 g	0,9 g
Sacharidy	35,5 g	7,1 g
Z toho cukry	33,5 g	6,7 g
Bílkoviny	11,5 g	2,3 g

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

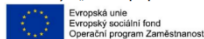


### Karta č.5: Nutriční hodnoty nápoje Birell ovocný

P27

Objem	500 ml	100 ml
<b>Energetická hodnota</b>	<b>715 kJ / 171 kcal</b>	<b>143 kJ / 34,2 kcal</b>
Tuky	0 g	0 g
Sacharidy	40 g	8 g
Z toho cukry	31 g	6,2 g
Bílkoviny	0 g	0 g

Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo 09439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR





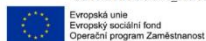
Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

### Karta č.6: Nutriční hodnoty nápoje Džus 100 % jablko

P27

Objem	300 ml	100 ml
<b>Energetická hodnota</b>	<b>552 kJ / 129 kcal</b>	<b>184 kJ / 43 kcal</b>
<b>Tuky</b>	<b>0 g</b>	<b>0 g</b>
<b>Sacharidy</b>	<b>33 g</b>	<b>11 g</b>
<b>Z toho cukry</b>	<b>33 g</b>	<b>11 g</b>
<b>Bílkoviny</b>	<b>0 g</b>	<b>0 g</b>

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

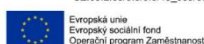


### Karta č.7: Nutriční hodnoty nápoje RedBull

P27

Objem	250 ml	100 ml
<b>Energetická hodnota</b>	<b>488 kJ / 115 kcal</b>	<b>195 kJ / 46 kcal</b>
<b>Tuky</b>	<b>0 g</b>	<b>0 g</b>
<b>Sacharidy</b>	<b>27,5 g</b>	<b>11 g</b>
<b>Z toho cukry</b>	<b>27,5 g</b>	<b>11 g</b>
<b>Bílkoviny</b>	<b>0 g</b>	<b>0 g</b>

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

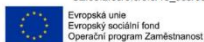


### Karta č.8: Nutriční hodnota nápoje voda neperlivá

P27

Objem	500 ml	100 ml
<b>Energetická hodnota</b>	<b>0 kJ / 0 kcal</b>	<b>0 kJ / 0 kcal</b>
<b>Tuky</b>	<b>0 g</b>	<b>0 g</b>
<b>Sacharidy</b>	<b>0 g</b>	<b>0 g</b>
<b>Z toho cukry</b>	<b>0 g</b>	<b>0 g</b>
<b>Bílkoviny</b>	<b>0 g</b>	<b>0 g</b>

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

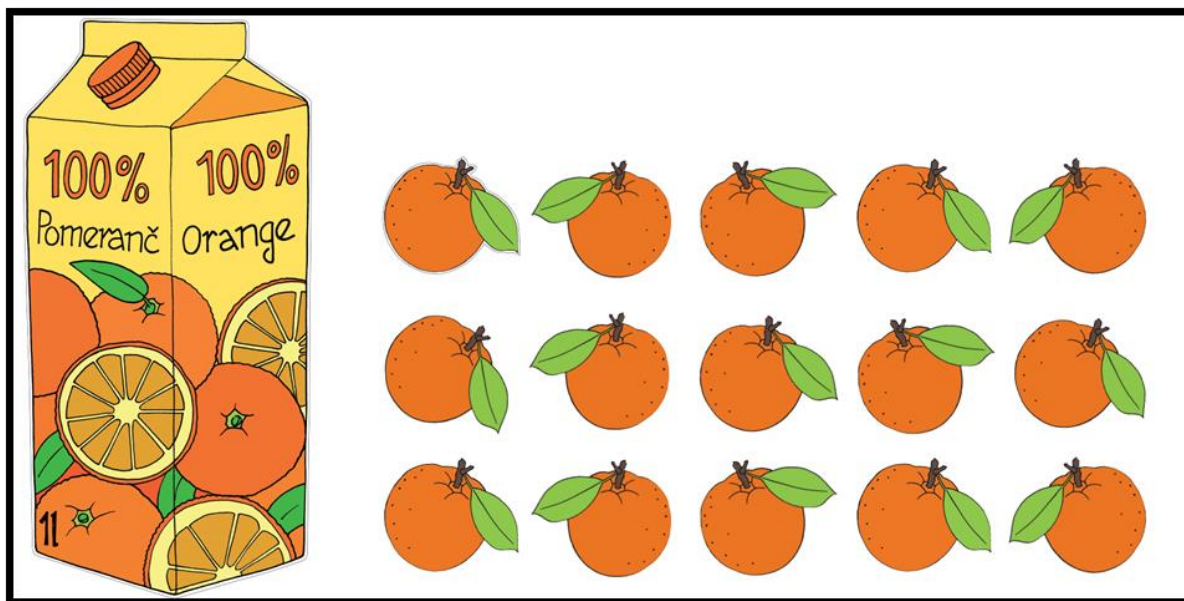


Zdroj karet: Státní zdravotní ústav, 2020



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

## Příloha č.2: Karta s množstvím pomerančů v 1l pomerančovém džusu

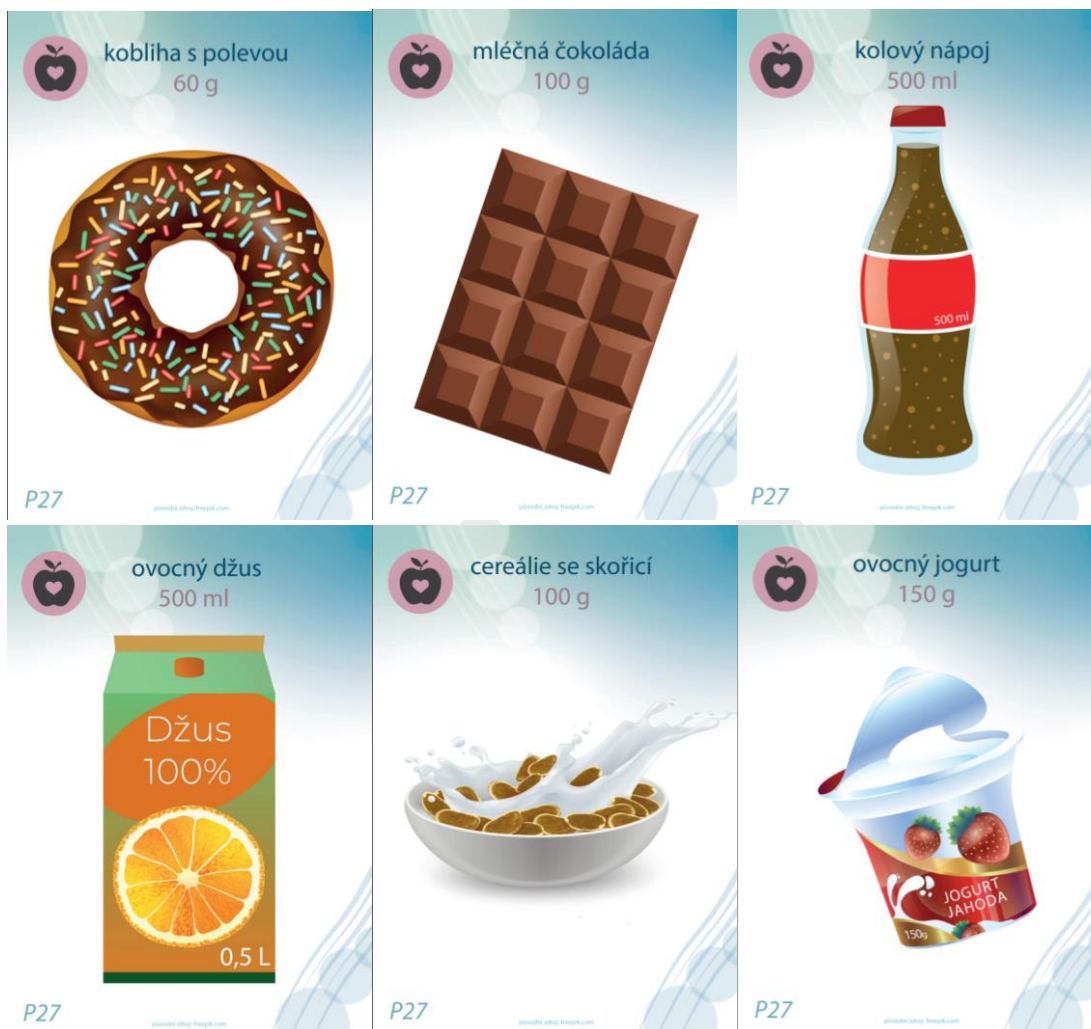


Zdroj karet: Státní zdravotní ústav, 2020



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

### Příloha č.3: Karty s potravinami a nápoji s vysokým obsahem cukru s gramáží



Zdroj karet: Státní zdravotní ústav, 2020





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

### Karty s ikonami pohybové aktivity

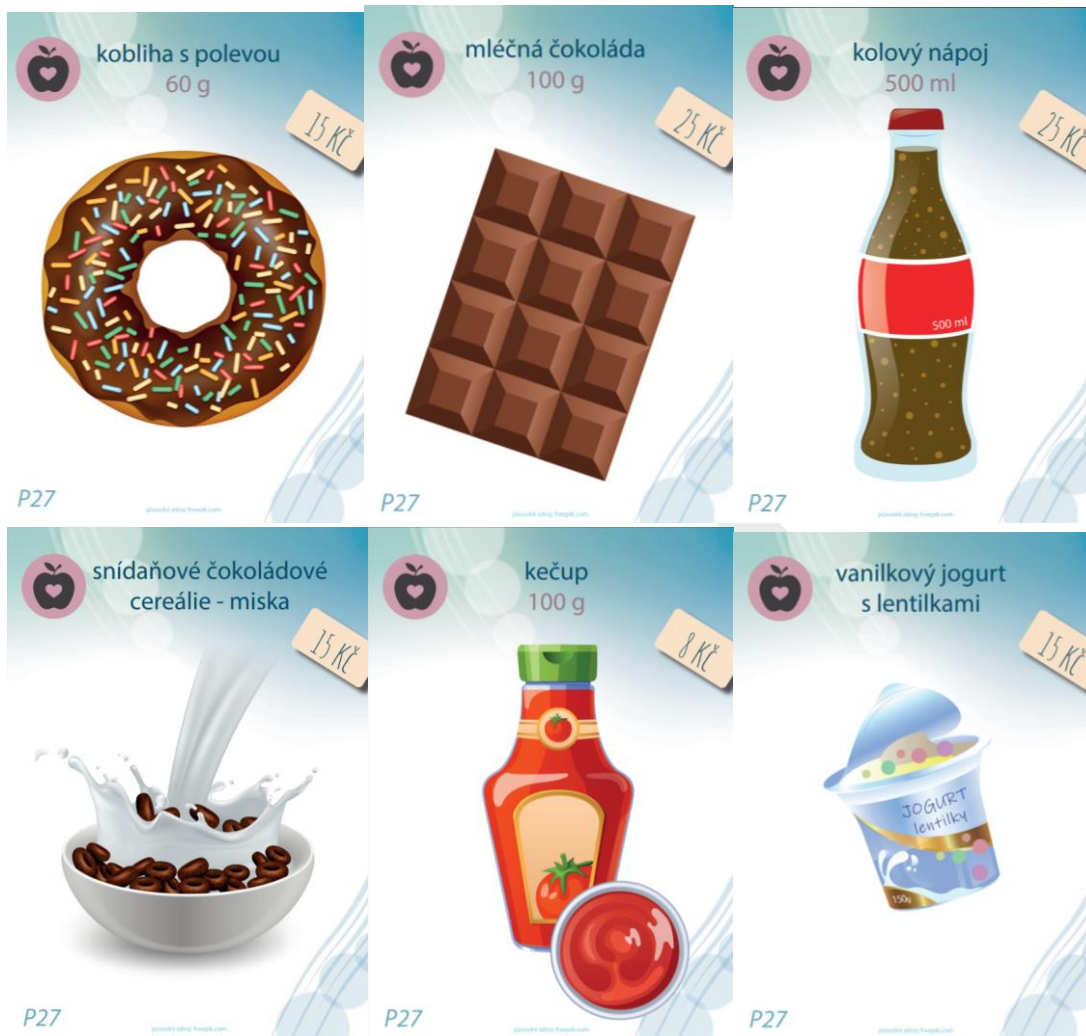


Zdroj karet: Státní zdravotní ústav, 2020



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

#### Příloha č. 4.: Karty s nevhodnými variantami potravin a nápojů s uvedenou cenou



Zdroj karet: Státní zdravotní ústav, 2020



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

### Karty s vhodnými variantami potravin a nápojů s uvedenou cenou



Zdroj karet: Státní zdravotní ústav, 2020



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

## 1. Fotografie pomůcek



Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022



## 2. Dodatek: Nadužívání cukru a covid-19

Pojmem cukry označujeme jednoduché sacharidy, pro které je typická sladká chuť, což je také důvodem jejich velké obliby mezi strávníky. Ta je viditelná na neustále se zvyšující celosvětové spotřebě cukru (v Evropě je průměrná spotřeba cukru 36 kg na obyvatele na rok). Bohužel zvýšená konzumace cukru je spojena s řadou zdravotních komplikací, jako je obezita, cukrovka nebo metabolický syndrom.

Právě chronická onemocnění jako cukrovka, vysoký krevní tlak, kardiovaskulární onemocnění, chronická respirační onemocnění a rakovina, jsou dnes spojována s rizikem rozvoje závažných klinických příznaků onemocnění covid-19. Obezita, která významně zvyšuje riziko rozvoje těchto chronických onemocnění, tak patří mezi rizikové faktory závažnějšího průběhu, a tím i zvýšeného rizika úmrtí spojeného s onemocněním covid-19.

Covid-19 je onemocnění způsobené novým typem koronaviru SARS-CoV-2, které zasahuje sliznice horních a dolních dýchacích cest. Nejčastějšími příznaky bývá horečka, suchý kašel, únava, dušnost, bolest svalů a kloubů, průjem, nechutenství a zvracení. Mezi závažné příznaky pak patří rozvoj těžké pneumonie (zápal plic) a trombotických komplikací, které mohou vést k úmrtí pacienta.

Mezi preventivní opatření onemocnění covid-19 patří izolace od ostatních osob. Karanténa, práce z domova, uzavření škol a restaurací, to vše má významný vliv na změnu našich stravovacích návyků. Mimo jiné zvýšený stres, který je s pandemií spojen, ale také nuda způsobená dlouhodobou izolací, vede ke zvýšené chuti na sladké. Jak již bylo ale mnohokrát zmíněno, zvýšená konzumace jednoduchých cukrů může vést k rozvoji obezity, a tím k dalším komplikacím.

Daleko více se v době pandemie stravujeme doma, jsme tak nuceni plánovat jídla jak pro sebe, tak často i pro širší rodinu. Plánování jídelníčku by pak mělo začít ještě před návštěvou obchodu, abychom předešli zbytečnému nákupu průmyslově vysoce zpracovaných potravin, které obsahují vysoké množství jednoduchých cukrů, soli a nasycených mastných kyselin. Právě omezením nakupování cukrovinek a slazených nápojů můžeme významně snížit příjem jednoduchých cukrů. Platí zde pravidlo, že co není v lednici nebo spízi, to nemůžeme sníst.



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

Při nákupu potravin bychom se měli řídit výživovými doporučeními plynoucími z pyramidy výživy (viz program č. 16 Pravidelná a pestrá strava), neměli bychom zapomenout na konzumaci ovoce a zeleniny. Důležité je během pandemie myslet také na pravidelný pohyb, který slouží jako prevence obezity, ale také stresu.





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

### 3. Použité zdroje:

1. MARAGKOUidakis, Petros. Sugars and Sweeteners. *EU Science Hub - European Commission* [online]. 20. červen 2017 [vid. 2021-02-01]. Dostupné z: <https://ec.europa.eu/jrc/en/health-knowledge-gateway/promotion-prevention/nutrition/sugars-sweeteners>
2. ALBERCA, Ricardo Wesley, Luana de Mendonça OLIVEIRA, Anna Cláudia Calvielli Castelo BRANCO, Nátalli Zanete PEREIRA a Maria Notomi SATO. Obesity as a risk factor for COVID-19: an overview. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* [online]. 2020, 0(0), 1–15. ISSN 1040-8398. Dostupné z: doi:10.1080/10408398.2020.1775546
3. STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Onemocnění novým koronavirem SARS-CoV-2 (dříve 2019-nCoV), pojmenováno jako „COVID-19“ (coronavirus disease 2019), SZÚ* [online]. 10 2020 [vid. 2021-02-01]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/prevence/onemocneni-novym-koronavirem-sars-cov-2-drive-2019-ncov>
4. RUPRICH, Jiří a kol. Výživa zlepšuje náladu a omezuje stres nejen v éře COVID-19. *CZVP SZU* [online]. 28. duben 2020. Dostupné z: [http://www.szu.cz/uploads/CZVP/Vyziva\\_nalada\\_stres.pdf](http://www.szu.cz/uploads/CZVP/Vyziva_nalada_stres.pdf)
5. MUSCOGIURI, Giovanna, Luigi BARREA, Silvia SAVASTANO a Annamaria COLAO. Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. *European Journal of Clinical Nutrition* [online]. 2020, 74(6), 850–851. ISSN 1476-5640. Dostupné z: doi:10.1038/s41430-020-0635-2